

✘ Vitamine C : arrêtez de manger des kiwis et faites ceci à la place

1 message

Armand Millet - La Lettre Nature & Santé <armand.millet@lalettrenatureetsante.email> sam. 22 févr. 2025 à 09:06 Répondre à : Armand Millet - La Lettre Nature & Santé <natureetsante.noreply@gmail.com>

À : gderidet@gmail.com

La lettre **Nature** & Santé
Actualités santé et nutrition au naturel

Pour vous inscrire : [rendez-vous ici](#)

Pour vous désinscrire : [cliquez ici](#).

✘ Vitamine C : arrêtez de manger des kiwis et faites ceci à la place

Chers lecteurs,

Si vous avez l'habitude de manger chaque jour :

des kiwis,

des oranges,

des cassis,

et tout un tas de fruits et de légumes...

... en pensant faire "le plein" de vitamine C...

Arrêtez TOUT DE SUITE ce que vous étiez en train de faire et lisez bien ce qui suit.

Car dans 89% des cas vous n'atteignez même pas le quota minimum de vitamine C nécessaire à une bonne santé.

Selon Stefano Pravato - expert en médecine orthomoléculaire - il faudrait manger une orange toutes les 10 minutes tous les jours pour atteindre la dose optimale journalière.

Pareil pour les autres fruits et légumes.

C'est mission impossible !

Surtout quand on sait que la teneur en vitamines des fruits et légumes est dramatiquement appauvrie par l'agriculture intensive...

... Et que la vitamine C est facilement détruite par l'air, l'eau et la chaleur !

Voilà pourquoi pour être sûr d'obtenir tous les bienfaits extraordinaires de la vitamine C sur la santé, de nombreux experts conseillent de prendre un complément de vitamine C.

“[...] nous recommandons à la population de consommer chaque jour des fruits et légumes et de prendre en plus **deux doses [...] de 250 mg de vitamine C**” recommande le professeur

Balz Frei de l'Institut Linus Pauling (Université de l'Oregon)ⁱ

Et commencer dès que possible.

Pas demain ou après-demain...

... non, dès aujourd'hui si vous le pouvez.

C'est capital pour vos articulations, votre cœur, vos artères... et votre organisme TOUT entier !

Car la vitamine C, c'est vraiment le micro-nutriment N°1 dans le corps.

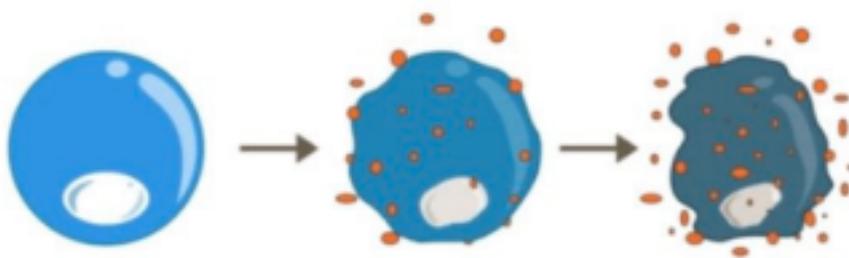
Sans lui, rien ne marche.
Il est présent dans toutes les réactions enzymatiques et biochimiques.

C'est le bouclier N°1 contre le vieillissement cellulaire (X prévention des pires maladies, X arthrose, X hypertension...)

Tout se passe à l'intérieur du corps.

Au niveau cellulaire.

Regardez bien le schéma ci-dessous :



cellule saine.

À gauche, une

Au milieu, une cellule attaquée par des petits parasites. Des particules très réactives que le corps fabrique en mangeant, respirant, marchant etc. Il y en a des dizaines de milliers.

C'est un processus normal de vieillissement.

Le problème, c'est qu'il s'accélère avec le mode de vie moderne (pollution, prise de médicaments, alcool, sucre, tabac).

C'est ce qu'on voit sur la cellule à droite du schéma : Elle a été grignotée par ces particules ennemies. Elles ont attaqué sa membrane, son ADN, son code génétique. Résultat : elle est plus vulnérable et devient hyper sensible à toutes les formes d'agressions.

Et c'est la porte ouverte aux plus terribles maladies.

Dans le pire des cas, la cellule peut même subir une mutation et se transformer...

...en cellule malade qui prolifère et détruit l'organisme.

Ces particules toxiques sont la **cause N°1** des pires maladies du 21ème siècle

Arthrose,
Alzheimer,
Parkinson,
Diabète,
Maladies cardiovasculaires...

Tout est lié à ce phénomène qui grignote les cellules du corps.

La bonne nouvelle, c'est que ce n'est PAS une fatalité.

On peut aider le corps à se défendre,

Limiter l'action de ces particules nocives,

Et renforcer sa santé quel que soit votre âge.

C'est là que la vitamine C entre en scène.

Car elle agit à 2 niveaux :

Niveau 1 : elle limite la destruction cellulaire et protège votre ADN de ces particules ennemies.

Niveau 2 : elle répare les dommages causés par ces parasites sur les cellules.

Et grâce à cette petite merveille de la Nature, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vivre plus longtemps en meilleure santé.

Même après 85 ou 90 ans.

Voyez plutôt :

Ces américains vivent 6 ans de PLUS grâce à la vitamine C

C'est ce qu'ont observé des chercheurs américains dans une étude de grande ampleur¹.

Ils ont suivi 11 348 femmes et hommes aux Etats-Unis pendant 10 ans.

Et ils se sont aperçus que ceux qui prenaient de la vitamine C tous les jours tombaient moins malades

et vivaient jusqu'à 6 ans de plus que les autres.

C'est spectaculaire !

Tout ça en prenant simplement 300 à 400mg de vitamine C tous les jours.

Vous vous rendez compte du pouvoir de cette vitamine ?

Et ce n'est que le début.

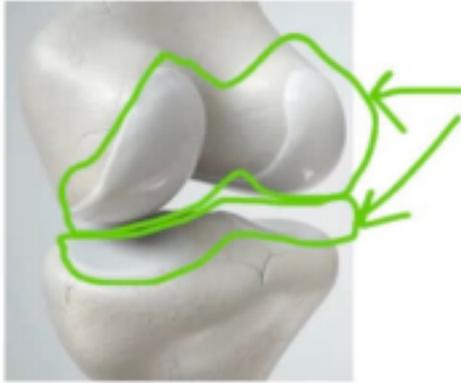
Car elle garde aussi vos articulations en parfaite santé.
Genoux, cartilage, os : sans cette vitamine vos articulations vieillissent à vitesse « grand V »

C'est grâce à elle que le corps fabrique une petite protéine : le collagène.

Il y en a dans tous nos tissus conjonctifs.

Et il est essentiel pour garder le cartilage des articulations en bon état.

Comme des petits coussinets qui recouvrent et protègent l'extrémité de vos articulations.



S'il n'y a plus assez de collagène dans votre corps, le cartilage s'effrite et finit par disparaître.

Et c'est là que la douleur devient insupportable.

C'est vrai pour les articulations des genoux, des cervicales, des doigts.

Même pour le mal de dos !

Une équipe de scientifiques de l'Université du Kansas a découvert que les personnes qui ont des problèmes de dos avaient un point commun :

Elles avaient toutes une carence en vitamine C².

En France, ça concerne 5 millions de Français³.

Des hommes et des femmes qui souffrent tous les jours. Certaines ne peuvent même plus bouger.

C'est dramatique.

Donc si vous voulez garder des articulations souples après 50 ans, surveillez ça de près.

Et c'est pareil avec votre peau, vos ongles, vos cheveux et tous vos tissus : ils ont besoin de cette vitamine pour rester « jeunes »

Sans la vitamine C, vous ne pouvez plus produire assez de collagène et ça se voit TOUT DE SUITE :

- Vous avez des rides sur le visage et sur le corps ;
- Vous voyez des tâches apparaître sur votre peau ;
- Elle est plus lâche, elle tombe ;
- Vos traits se creusent et vous donnent l'air triste et aigri ;
- Vous avez plus de mal à cicatriser (plaies, piqûres, égratignures, ampoules...) ;
- Vos ongles sont rugueux, ils se cassent plus facilement et deviennent blanchâtres ;
- Et vos cheveux sont rêches et fragiles.

Tout ça, c'est lié à la chute du taux de collagène dans le corps.

Heureusement, en prenant la bonne dose de vitamine C chaque jour, on peut réactiver la production naturelle de collagène et agir en même temps sur la peau, les ongles et les cheveux.

Facilement et rapidement.

Je vais vous dire dans un instant ce qu'il faut vérifier pour être sûr d'avoir un bon produit.

Mais avant il faut que je vous dise comment le corps se défend en hiver.

Elle active vos défenses naturelles pour capturer et détruire les VIRUS, bactéries et parasites :

Le Dr Thomas Lévy, auteur du livre de référence « La Panacée Originelle » a dressé une liste très précise du rôle protecteur de la vitamine C.

Pour lui, elle agit à 20 niveaux pour booster les défenses naturelles.

(rien que ça)

1- Elle augmente la production d'interférons : des molécules qui détectent la présence d'un virus ou d'une bactérie et qui permettent d'activer la réponse immunitaire.

2- Elle renforce l'action des phagocytes : les globules blancs qui capturent et neutralisent les agents infectieux.

3- Elle limite la mort des lymphocytes T : des cellules essentielles au système immunitaire. La vitamine C travaille à les rendre plus stables et à les garder vivantes.

4- ...

5- ...

6- ...

7- ...

8- ...

9- ...

10- ...

11- ...

12- ...

13- ...

14- ...

15- ...

16- ...

17- ...

18- Elle active les cellules « tueuses » naturelles. Des lymphocytes capables d'attaquer les cellules pathogènes.

19- Elle rend les membranes bactériennes plus perméables : ce qui va aider les antibiotiques en cas d'infection bactérienne aiguë.

20- Elle booste la production d'anticorps et vient renforcer leur

action pour tuer les infections et les virus.

Je vous épargne tous les détails scientifiques mais vous avez compris l'idée :

Sans vitamine C, le corps ne peut pas se défendre contre les virus, les bactéries, l'inflammation...

Voilà pourquoi il y a même certains médecins à l'hôpital qui utilisent la vitamine C en intraveineuse pour tenter de sauver des malades « condamnés ».

Et SURPRISE : ils survivent et voient leur état s'améliorer de façon spectaculaire.

C'est la preuve que la vitamine C active bien quelque chose dans le processus de guérison.

**Donc si je dois vous donner 1 SEUL conseil :
prendre un bon complément de vitamine C toute
l'année**

Car son action ne s'arrête pas là.

La vitamine C vous aide à préserver :

1- Vos dents⁴ : elle renforce vos gencives et protège contre la gingivite. Elle pourrait même empêcher vos dents de se déchausser.

2- Vos yeux⁵ : 3 études ont montré qu'il faudrait prendre entre 75 à 300 mg par jour pour réduire de 2 à 4 fois le risque

de cataracte.

3- Votre cerveau⁶ : la vitamine C maintient les cellules du cerveau et protège la mémoire. Elle permet de produire les hormones qui mettent en marche le système nerveux et contrôlent votre humeur.

4- Elle vous aide à gérer le stress et l'anxiété⁷ : on la retrouve dans les glandes surrénales, un modulateur des réponses endocriniennes souvent violentes qui voient le jour au cours de situations de stress.

5- Elle élimine les métaux toxiques (plomb et mercure) et détruit les additifs, polluants et pesticides⁸.

6- Elle est utilisée comme anti-allergique⁹ : la vitamine C neutralise les allergènes et bloque les effets toxiques de l'histamine (la molécule qui déclenche la réaction allergique).

7- C'est un antipoison¹⁰ bien connu : on l'utilise en cas d'intoxication aiguë ou chronique, mais aussi suite à des morsures ou piqûres d'animaux (tiques, serpents...).

Je m'arrête ici mais la liste est encore longue.

Ce n'est pas pour rien que l'EFSA a validé une liste IMMENSE d'allégations officielles à propos de la vitamine C :

Allégations de santé officielles



✓ La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système immunitaire.

✓ La vitamine C contribue au fonctionnement normal du système nerveux.

✓ La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des os.

✓ La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des dents.

✓ La vitamine C accroît l'absorption de fer.

✓ La vitamine C contribue à réduire la fatigue.

✓ La vitamine C contribue à des fonctions psychologiques normales.

✓ La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale de la peau.

✓ La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins.

✓ La vitamine C contribue à la régénération de la forme réduite de la vitamine E.

✓ La vitamine C contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif.

✓ La vitamine C contribue à un métabolisme énergétique normal.

✓ La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages.

✓ La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des gencives.

Voilà pourquoi pour être sûr d'obtenir tous les bienfaits extraordinaires de la vitamine C sur la santé, il faut prendre un complément de vitamine C.

Et commencer dès que possible.

Aujourd'hui si vous le pouvez, car c'est trop important.

 Mais attention ! toutes les vitamines C ne se valent pas...

Si vous ne choisissez pas la bonne forme, vous ne verrez aucun des effets merveilleux dont j'ai parlé plus haut.

Pire, vous pourriez même abîmer votre santé.

C'est la raison pour laquelle je dois revenir sur un point important :

Pourquoi la vitamine C de supermarché ou de parapharmacie ne ferait pas l'affaire ?

Je vous explique.

Il existe des centaines de vitamine C en magasin et sur internet.

Les formes les plus courantes (et les moins coûteuses) sont les

sels d'acide ascorbique comme l'ascorbate de sodium ou l'ascorbate de calcium.

Le problème N°1 de ces formes c'est leur biodisponibilité.

Elles sont très mal absorbées par le corps et ressortent directement dans les urines.

Quel gâchis !

Alors oui elles vous coûteront peu d'argent... mais à quoi bon ?

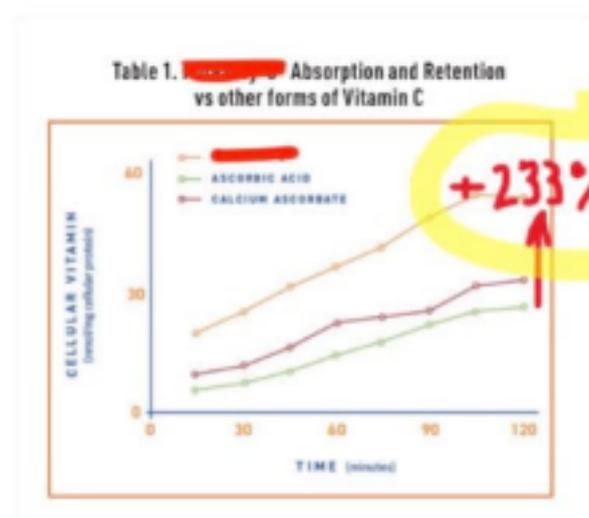
D'autant plus qu'il existe une forme brevetée de vitamine C que les scientifiques ont modifié pour la rendre

beaucoup
beaucoup
beaucoup
PLUS efficace.

Voyons un peu :

Etape N°1 : ils ajoutent ces 2 merveilles à leur
vitamine C et là... SURPRISE > +233%
d'efficacité

Regardez bien ce graphique qui explique tout :



On y voit 3 infos C.A.P.I.T.A.L.E.S¹¹ :

1- Concentration : les principes actifs sont beaucoup plus concentrés que dans les formes ordinaires telles que l'acide ascorbique ou l'ascorbate de calcium.

2- Biodisponibilité : Elle est très bien absorbée >> +233% par rapport aux autres).

3- Action prolongée : elle survit plus longtemps dans le corps et continue d'agir quand on arrête d'en prendre.

Comment ont-ils fait ça ?

Ils ont associé ces 2 « méga-boosters » à la vitamine C : des métabolites lipidiques et des bioflavonoïdes d'agrumes.

Ça ne vous dit peut-être rien, mais leur action est tout simplement formidable.

C'est grâce à ça que les chercheurs ont réussi à transformer une vitamine C ordinaire en une super-vitamine...

...qui agit plus efficacement sur :

- 1- la connexion entre les neurones et la bonne santé du système nerveux,
- 2- la cicatrisation des plaies,
- 3- le système immunitaire,
- 4- l'inflammation...

Tout ça... beaucoup mieux que d'autres formes de vitamine C évaluées.

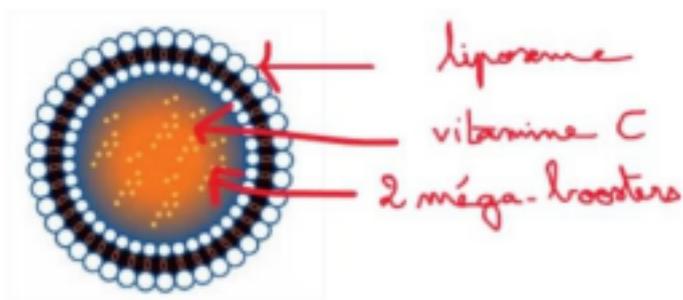
Mais attention, ce n'est pas tout.

Car les chercheurs ont voulu aller un cran plus loin.

Étape N°2 : ils encapsulent leur super-vitamine et multiplie par 12 ses effets !

Vous voyez cette sphère sur le dessin ci-dessous ?

C'est la vitamine C sous sa forme liposomale.



Derrière ce nom scientifique un peu barbare il y a un mécanisme assez simple :

Le liposome c'est comme une petite bulle intelligente qui transporte la super-vitamine exactement là où elle doit produire des effets.

Un peu comme un GPS qui vous amènerait à la bonne adresse.

A son arrivée, la bulle éclate et libère tout son pouvoir thérapeutique.

Pile là où il faut.

C'est tout !

Et c'est comme ça qu'une vitamine C « ordinaire » devient une merveille de santé.

Maintenant, il faut que je vous dise...

où vous procurer facilement une vitamine C de qualité

Un lecteur m'a demandé mon avis sur une toute nouvelle sorte de vitamine C qui est disponible sur [ce site](#) depuis quelques jours seulement.

[Ça s'appelle Vitamine C-Max.](#)

Peut-être que vous en avez entendu parler vous aussi ?

Je me suis renseigné et elle coche toutes les cases :

- ✓ Elle est sous forme liposomale et brevetée PureWay-C , ce qui est un gage de qualité.
- ✓ Elle est hautement assimilable : biodisponibilité augmentée de **+233%**.
- ✓ Son efficacité a été **multipliée par 12x**.
- ✓ Elle délivre jusqu'à +12% d'antioxydants dans le corps.
- ✓ Elle reste plus longtemps dans le sang, ce qui fait que son effet continue alors qu'on arrête d'en prendre.
- ✓ Et elle est fabriquée en France (fabrication 100% naturelle : zéro solvant utilisé).

Elle vous apporte chaque jour 500 mg de vitamine C. C'est l'idéal pour en tirer un maximum de bénéfices. SVP, si vous essayez, dites-moi ce que vous en avez pensé. Bonne santé !

Armand Millet

[PS : j'ai passé commande directement sur le site de la marque et j'ai pu obtenir une réduction \(je pense qu'elle est toujours valable en passant par ici\).](#)

Sources :

i. La Nutrition.fr : Pr Balz Frei : « Nous avons besoin d'au moins 400 mg de vitamine C par jour » 1
Enstrom JE, Kanim LE, Klein MA. Vitamin C intake and mortality among a sample of the United States population. Epidemiology. 1992 May

- 2 Smith VH. Vitamin C deficiency is an under-diagnosed contributor to degenerative disc disease in the elderly. Med Hypotheses. 2010 Apr
- 3 bfmtv - sante - lombalgie chronique - disque intervertebral
- 4 Lecourrierdudentiste : renforcer les dents avec quels vitamines et mineraux
- 5 Livre du Dr Dominique Rueff, Vitamine C Pour tous et pour la vie, Jouvence éditions
- 6 Article dans Le Temps - Contre certaines maladies cerebrales une cure vitamine
- 7 Advanced Orthomolecular Research - combattre la fatigue surrenale avec la vitamine cet les extraits glandulaires
- 8-9 Livre du Dr Dominique Rueff, Vitamine C Pour tous et pour la vie, Jouvence éditions
- 10 Symptomes de la maladie de Lyme (borréliose) et traitement avec de la vitamine C ou acide l-ascorbique 11 Weeks BS, Perez PP. Absorption rates and free radical scavenging values of vitamin C-lipid metabolites in human lymphoblastic cells. Med Sci Monit. 2007 Oct

Si vous n'êtes pas déjà inscrit pour recevoir La Lettre Nature & Santé, vous pouvez vous inscrire en [cliquant sur ce lien](#).

Vous ne souhaitez plus recevoir gratuitement La Lettre Nature & Santé ? [Cliquez ici](#).

Email délivré par : Nature&Santé c/o Innovia - [Route de Beaumont 20](#), 1700 Fribourg (Suisse)