

Chers amis,

Dans la tempête actuelle, il n'y a que trois conseils qui valent :

- lavez vous les mains souvent,
- limitez les contacts avec des personnes à risques,
- et boostez votre immunité.

Comment ? La première urgence est de s'assurer d'avoir les bons apports quotidiens en vitamine C, la vitamine reine des défenses immunitaires.

Si vous êtes adepte des pastilles à croquer ou effervescentes, sachez qu'elles n'ont quasiment aucun effet

Branle-bas de combat au ministère de la Santé, des chercheurs Chinois auraient une piste contre le coronavirus

Chère lectrice, cher lecteur,

Cela vient de sortir et c'est le branle-bas de combat au ministère de la Santé, des chercheurs Chinois auraient une piste contre le coronavirus à base de hautes doses de Vitamine C.

Et des millions de gens, vous aussi peut-être, se précipitent dans les pharmacies depuis 3 jours pour acheter de la Vitamine C.

Je comprends cette ruée : la Vitamine C est un des meilleurs outils pour booster l'immunité face au virus. Je vais y revenir.

Mais surtout c'est urgent : la rupture de stock dans les pharmacies est une question de jours. L'économie sera probablement à l'arrêt complet la semaine prochaine et la production de vitamines va s'interrompre. C'est maintenant qu'il faut s'approvisionner.

J'ai une recommandation très, très importante à vous faire sur la Vitamine C.

N'achetez ni gélules, ni comprimés à croquer ou effervescents, ni formes en poudre.

Ces formes de Vitamine C contiennent très peu de principes actifs. Certaines n'ont même pas plus d'effet que de croquer un bonbon à l'orange.

Je vais vous expliquer pourquoi.

Et je vais vous dire quelle Vitamine C vous devriez choisir maintenant.

« La vitamine C est la plus fragile de toutes les vitamines » (ANSES)

La Vitamine C est une molécule ultra-fragile. Ses pouvoirs oxydants exceptionnels s'expriment dans vos cellules mais dès qu'elle est exposée à l'air libre, à l'oxygène ou à la lumière, la Vitamine C se dégrade.^[1]

L'Anses, l'Agence nationale de sécurité sanitaire, qualifie ainsi la Vitamine C de « plus fragile de toutes les vitamines » dans son avis du 6 mars 2019^[2].

En poudre et en capsules, chaque fois que vous ouvrez le pot ou le paquet, la Vitamine C s'abîme.

En comprimés à croquer, effervescents ou en boisson déjà préparée c'est pire, la Vitamine C a subi tellement de transformations qu'elle est endommagée de manière irréversible.

C'est pour cela que tant de gens ne « ressentent » aucun changement après

avoir croqué des comprimés de Vitamine C pendant une semaine. Ils croient avoir fait une cure, mais ils ont généralement choisi la mauvaise forme de Vitamine C...

Le problème, c'est que 9 Vitamines C sur 10 sont vendues sous ces formes. Cela fait des millions et des millions de tubes de Vitamine C disponibles en pharmacie et en supermarché, très bons au goût, mais dont l'effet sur votre santé est quasi nul.

Il y a un deuxième secret inavoué des Vitamines C « classiques ».

On absorbe très mal la Vitamine C classique

C'est que si vous faites une cure de 1000 mg de Vitamine C « classique » vous n'en absorberez AU MIEUX que la moitié.^[3]

La raison est que la Vitamine C en capsules, poudre et comprimés n'est pas digeste, elle arrive quasiment intacte dans vos intestins qui ont du mal à les absorber.^[4]

C'est pour cela que, si vous en prenez trop, vos intestins brûlent et que vous pouvez avoir des diarrhées.^[5]

Face à ce problème les scientifiques ont cherché une meilleure formule et ils l'ont trouvée.

Une nouvelle forme de Vitamine C a été créée dans les années 2000 dans le Nevada, aux États-Unis.

Elle ne s'oxyde pas et son taux d'absorption avoisinerait les 90%, soit quasiment le double de toutes les Vitamine C du marché.

En ces temps d'effolement les stocks vont s'épuiser

Cette forme est arrivée chez nous et vous pouvez dès à présent la trouver en

pharmacie.

C'est la seule forme valable si vous voulez espérer un effet réel sur votre immunité.

Mon avis est qu'en ces temps d'affolement général, les stocks vont s'épuiser rapidement. Ne traînez pas pour vous en procurer.

On appelle cette Vitamine C « liposomale ». Parce que les molécules de Vitamine C sont emprisonnées dans des « liposomes », des grosses molécules grasses... qui ont deux effets :

- Les liposomes font écran contre l'air et la lumière et gardent intactes les molécules de Vitamine C.
- La quantité réellement absorbée est doublée grâce au gras, qui permet une absorption lente et progressive. Pour une cure de 1000mg, vous absorbez jusqu'à 900mg de Vitamine C. Les chercheurs de l'Université du Pacifique ont montré scientifiquement le mécanisme : les liposomes protègent la Vitamine C jusqu'au cœur des cellules de votre corps, qui sont faites de gras elles aussi, et la délivrent dans leur quasi-entièreté^[6].

La Vitamine C liposomale est donc la reine des Vitamines C.

Toutes les vitamine C liposomales ne se valent pas

Mais attention, quelle marque de Vitamine C liposomale choisir ?

C'est un problème sérieux avant tout achat en pharmacie.

Car on trouve aujourd'hui de très nombreuses Vitamine C mélangées à de l'huile portant le nom « Vitamine C liposomale »... mais qui ne contiennent aucun liposome.

C'est l'effet malheureux du commerce : certaines marques malhonnêtes de compléments alimentaires ont « surfé » sur la vague et proposent des mélanges

où vous avez des **Vitamine C tout aussi vulnérables à l'oxydation**^[7], mais vendues 3 ou 4 fois plus cher !

N'achetez donc pas votre Vitamine C liposomale à l'aveugle !

Je vous y révèle :

- 2 meilleures marques de Vitamine C liposomale, telles que sélectionnées par un collègue d'experts ;
- Les formes et les marques de Vitamine C à éviter à tout prix ;
- Comment faire la différence entre Vitamine C synthétique et naturelle ;
- La vérité sur l'acérola, cette cerise des Antilles soi-disant ultra-concentrée en Vitamine C naturelle... et pourquoi elle n'est PAS recommandée !

Peut-être vous dites-vous, « ah, Rodolphe, en ces temps de crise tu pourrais nous donner les noms de ces 2 Vitamines C fiables ! ».

Je me doute de ce qui se passerait si je le faisais. Quelques minutes après avoir envoyé ces noms, ce message serait transféré à des centaines de personnes, peut-être des milliers. Cela déclencherait une ruée sur ces produits et vous risqueriez vous-même de vous en trouver privé.

Je réserve donc les noms de ces produits rares aux personnes qui ont réellement décidé de prendre leur santé en main. Vous !

- Elle augmenterait de 67% l'absorption du fer, permettant un « effet coup de poing » contre la fatigue et l'anémie^[8]
- Elle réduirait de 45% les symptômes de l'inflammation (rougeurs, douleurs, etc.), grâce à son pouvoir antioxydant.^{[9][10]} Une prise de 500mg de Vitamine C par jour serait bénéfique contre le risque de maladie cardiovasculaire (hypertension artérielle, athérosclérose, crises

cardiaques...)^[11] ^[12]

- Elle agirait contre le vieillissement de votre mémoire. Les scientifiques de l'Université de Sydney ont trouvé que les personnes âgées avec les meilleures mémoires possédaient des taux de vitamine C élevés^[13].

Portez-vous bien en ces temps troublés, je pense bien à vous tous,

Rodolphe