

Vitamine C et l'Équilibre

Magnésium – Calcium – Phosphore – Sodium – Potassium

Cet équilibre, dont le magnésium est la clé de voûte, est admis en médecine mais pas respecté. C'est pourtant un fondamental sur le plan de la santé. Les animaux savent d'instinct trouver les éléments qui leur manquent, mais nous sommes trop déconnectés des nôtres pour en faire autant. Si nous voulons retrouver cet équilibre, il faut alors considérer ces lois avec notre raison.

La Vitamine C pour sa synergie avec le magnésium, s'insère parfaitement dans cet équilibre qui devient alors parfait pour peu qu'on respecte quelques règles simples
Cet équilibre semble complexe en théorie, mais il s'avère très simple à mettre en pratique.

En Théorie

L'équilibre idéal (en proportions) est :

0,5 Magnésium (Mg)	pour	1 Calcium (Ca)
0,8 Calcium (Ca)	pour	1 Phosphore (P)
0,7 Sodium (Na)	pour	1 Potassium(K)

Phosphore :

- Il est pratiquement toujours en excès, donc inutile de compléter.

Sodium :

- Idem (c'est le sel de table, Chlorure de Sodium NaCl)

Magnésium :

Il participe à plus de 300 réactions métaboliques dans le corps, mais nous sommes toujours en carence. L'environnement actuel (téléphones sans fils, mobiles, wi-fi, antennes relais...) nous pompe beaucoup de magnésium et cet élément est trop rare dans l'alimentation.

- Pratiquement tout le monde est en déficit (les malades et intoxiqués encore plus)
- Excès sans danger car la muqueuse intestinale saine devient imperméable aux sels magnésiens lorsque le magnésium du plasma sanguin est à son taux normal (ce qui entraîne la diarrhée)
- Excès Mg + Vitamine C = élimination du Ca pathologique (dépôts calcaires qui sclérosent les artères et leur font perdre de leur élasticité)
- Son effet n'est optimal que lorsqu'il est en équilibre avec P, K et Na
- Son déficit entraîne une élimination excessive de P et K, ce qui semble entraîner les mêmes troubles que l'excès de P (troubles comportementaux, notamment chez l'enfant, THADA)
- Vitamine C + Magnésium diminue considérablement les risques d'Ostéoporose

Vitamine C :

Contrairement à ce qu'on nous fait croire, c'est un matériau essentiel au corps pour tout reconstituer et consolider. Elle renforce aussi le système immunitaire et le rend pratiquement inattaquable. On peut la considérer comme l'armure physiologique idéale. S'il me fallait choisir un seul complément, ça serait la VitC
Vous pouvez vous sentir en bonne santé, mais vous n'avez aucune idée de l'efficacité réelle de votre système immunitaire même après des analyses. Dans l'environnement actuel, le minimum que vous puissiez faire pour vous, c'est de prendre au moins 8g de Vit C par jour.

La Vit C est si efficace que l'industrie pharmaceutique fait tout depuis des années pour la dévaloriser et la rendre difficile d'accès.

Voir :

http://fr.wikipedia.org/wiki/Linus_Pauling (paragraphe Vitamine C, rhume et cancer)

En 1985, Pauling, 2 fois prix Nobel, a été privé de ses sources de financements soi-disant en représailles de sa campagne de lutte contre les essais nucléaires... A vous de juger (pas mal de ses livres sont malheureusement en anglais)

...et http://expansion.lexpress.fr/economie/amende-europeenne-maxi-pour-le-cartel-des-vitamines_92178.html, multiples jugements des labo pharma pour association en cartel dans le but de juguler le marché des vitamines pour vendre tranquillement leurs coûteuses molécules.

Une attitude philanthropique serait de promouvoir l'utilisation des remèdes existants, les plus simples, économique et sans effets secondaires, mais leurs intérêts sont aux antipodes de l'humanisme.

Grâce à eux, on ne trouve dans nos pharmacies que de la vitamine C avec additifs limitant la prise quotidienne à 2 g. A EVITER ABSOLUMENT.

Avec une bonne Vit C, il n'y a pas de limite, on a simplement la diarrhée quand on en prend au delà de nos besoins, sans aucun effet négatif (sauf peut-être sur nos sous-vêtements si on est imprudent)

En pratique

Au quotidien, il ne faut se soucier que de :

- La **Vitamine C** : voir ci-dessous
- Du **Magnésium** : Chlorure de Mg à volonté
- Du **Calcium** (Lithothamne) : 2 gel / 4g Vit C, 4 gel / 8g Vit C, maximum 6 gel (1 gel = 400mg)
- Du **Potassium** via l'alimentation : Pommes de terre (cuites avec la pelure c'est mieux), Palourdes en conserve, Conserve de tomates en purée, Morue de l'Atlantique, Épinards, Banane, Pruneau, châtaignes, Avocat, Epinards, Céleri-rave, Navet, Carotte, Melon, Tomate cuite...

En assurant l'apport de ces 4 éléments, on assure plus de la moitié de notre équilibre physiologique. C'est énorme. Mais il ne faut pas le faire à moitié surtout si on est fatigué, intoxiqué, malade ou convalescent :

⇒ Vitamine C à haute dose (juste en dessous de la diarrhée) + Chlorure de Magnésium (jusqu'à ½ bouteille ou plus si besoin) + Lithothamne (4 gélules dès qu'on dépasse les 8g de VitC)

J'insiste sur le fait que cela s'adresse à tout le monde. Si vous êtes en bonne santé, vous n'aurez besoin que de peu d'apport de VitC et Mg. Si votre corps en assimile plus que 8g, c'est que vous n'êtes pas en si bonne santé que vous le croyez.

Comment se compléter en Vit C + Calcium + Magnésium

Attention

Une complémentation ne se substitue pas à un traitement médical

Il faut également tenir compte de particularités :

- **Insuffisance rénale => pas de magnésium**

- **Diarrhée chronique : progresser 2 fois moins vite avec la Vit C et le Magnésium**

- **Idem si traitement agressif en cours pour les reins ou les intestins (anti-douleur, anti-inflammatoire, antibiotiques, etc.)**

<p>Vitamine C</p> <p>Sous forme D'Ascorbate de Calcium</p> <p><u>PAS CELLES DES PHARMACIES</u></p>	<p>Le matin en 3 ou 4 prises (par ex : 7h)</p> <p>Commencer avec 1g par prise puis augmenter de 500 mg chaque jour.</p> <p>L'apparition de la diarrhée indique que la dose nécessaire est atteinte. Il suffit de se situer 500mg en dessous.</p> <p>Excès impossible => éliminé par la diarrhée.</p> <p>Pour aller plus loin, voir le protocole "Vit C - Déterminer la Dose Diarrhée"</p>	<p>Toutes les Vit C des pharmacies contiennent des additifs, ce qui explique leur posologie limitée à 1g / jour.</p> <p>L'Acérola est chère et très peu dosée. Pure arnaque.</p> <p>Les bonnes Vit C (voir ci-dessous) ne présentent aucun risque même à haute dose (20g, 30g, 40g, 60g par jour...) Tout dépend des besoins physiologiques du moment.</p> <p>Besoin en dessous de 10g => Bonne santé</p> <p>Besoin au-dessus de 10g => Pathologie</p>
<p>Calcium</p> <p>Sous forme de Lithothamne (ou Dolomite ou Calite1000)</p>	<p>Le matin, à distance de la VitC (par ex : après déjeuner)</p> <p>1 gél. par 2g de Vit C – Maximum 6 gél. (1 gélule = 400mg)</p> <p>Pris avec VitC & Magnésium, le Calcium ne peut pas devenir pathologique (arthrite, dépôts calcaires qui sclérosent les artères, calculs...) Au contraire, VitC + Magnésium éliminent le calcium pathologique.</p>	<p>Assimilation du calcium :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Origine végétale : nul. - Les os et les arrêtes : très assimilable, mais on ne les mange malheureusement pas. - Lait, il faudrait en boire des litres. - Lithothamne. C'est un des rares calcium très assimilable (algue rouge produisant des concrétions calcaires très riches en carbonate de calcium)
<p>Magnésium</p> <p>Sous forme de Chlorure, le meilleur des Mg</p>	<p>L'après-midi, en plusieurs prises (par ex : en 3 ou 4 verres)</p> <p>Commencer avec ¼ de verre (125 ml) par prise, puis augmenter chaque jour. Pas de maximum, c'est aussi la diarrhée qui indique la limite.</p>	<p>Un peu amers aux premières prises.</p> <p>Les besoins varient dans le temps. La fatigue et les tics de visages révèlent la carence. Plus on supporte le goût, plus on en a besoin. En cas de gros besoins, boire des ¼ ou ½ verres tt au long de l'après-midi.</p>

Diarrhée :

C'est pas très sexy, mais pour la Vit C et le Chlorure de Mg, c'est un excellent indicateur de niveau de besoin. C'est pour ça qu'on prend VitC le matin et Mg l'après-midi : pour éviter le mélange des genres. On peut faire l'inverse : Vit C le soir, elle n'empêche absolument pas de dormir (la bonne Vit C)

Une ou deux semaines après avoir stabilisé ses "doses", on peut à nouveau essayer de progresser, le corps étant alors plus disposé à en utiliser un peu plus.

Vitamine C en situation exceptionnelle :

- Pour faire face à un état grippal (rhume, rino etc...), prendre la dose journalière en 1 seule fois, autant de fois que nécessaire (toutes les 2h par exemple)
- Pour faire face à tout début de situation GRAVE (grippe ou autre) prendre en 1 seule fois toutes les h. Vous n'aurez probablement pas de diarrhée et si elle se produit, elle ne durera pas.

Acheter la Vitamine C

- **L'Ascorbate de Calcium** en poudre est le meilleurs choix
- L'acide ascorbique peut dépanner mais il est souvent trop acide pour l'estomac.
- L'ascorbate de sodium doit être complété par du Calcium pour les doses élevées.

Comment la boire :

- **NATURE**
- Pas de jus de fruit, de sucre, de bicarbonate ou lithothamne (c'est pour ça qu'on le prend à distance) car cela altère la vit C et rend le dosage imprécis.

Comment la préparer :

- Jamais à l'avance (elle se dégradera)
- Dissoudre la poudre dans de l'eau :
 - Froide ou légèrement tiède pour la boire
 - Très chaude pour injections rectales ou perfusions
 - Très chaude pour la faire boire aux animaux (chats, chiens) : par "injections buccale" à l'aide d'une dosette de sérum physiologique, la seule méthode pratique à ma connaissance.

En voyage ou job sans poses, vous pouvez préparer 3 ou 4 petites bouteilles de jus de fruits vides (et sèches) contenant la Vit C, que vous remplirez d'eau au dernier moment.

Où la trouver :

Now – Calcium Ascorbate : http://www.betterlife.com/prod_home_page.asp?prod_id=1326

<http://www.iherb.com/Now-Foods-Calcium-Ascorbate-100-Pure-Buffered-Vitamin-C-Powder-8-oz-227-g/474?at=0>

...ou bien les marques Sources Naturals ou LifeExtension

En pharmacie, ça coûte une fortune et on ne trouve que de l'acide Ascorbique.

Comment la doser :

Que vous sachiez exactement combien il y a au mg près n'a pas grande importance, mais il faut quand même savoir ce que représente 500mg grosso-modo et utiliser toujours la même mesure pour que les doses journalières ne varient pas et que les progressions ne soient pas anarchiques.

- Vous pouvez étalonner une dosette (sirop ou autre) avec un marqueur en la pesant avec une mini balance de précision
- Ou utiliser la dosette de *Cuivre-Or-Argent en Oligosol (pas cher en pharma)* que vous achèterez pour l'occasion (une cure ne vous fera pas de mal) 1 mesure (indiqué 2 ml) =1,45 g. d'Ascorbate de Calcium

Acheter le Magnésium

- **Chlorure de Magnésium** en Pharmacie : 1,40€ le sachet de 20g, ou 40€ le kg

Comment le préparer

- Diluer 20g dans une bouteille d'un litre
- Conserver au frigo ou thermos pour boire froid, c'est moins amère

Aucun magnésium en comprimé n'est aussi assimilable que le chlorure de Mg. On se fait vite au goût.

Acheter le Calcium

- **Lithothamne** en gélules ou en poudre environ 6€ les 200 gélules en supermarché Bio. Evitez-la marque Nat & Forme (il y a du sable dedans)

<http://www.ombellenature.com/lithotame-lithothame-poudre-lithotame-gelule-poudre-255-589.z.fr.htm>

Variantes : Dolomite (en gélules) ou Calcite1000 en pharma. Attention les dosages ne sont pas les mêmes que le lithothamne)

<http://www.biogelules.com/DOLOMITE.htm>

Effets secondaires :

La prise de Vit C a parfois des effets désagréables, mais ce n'est pas la Vit C par elle-même, c'est l'organisme qui montre un problème révélé par la Vit C.

- **Des gargouillis persistent longtemps après la prise, plusieurs causes :**
 - problèmes de perméabilité intestinale, flore HS
 - ⇒ Cholédoron, Curcuma à toutes les sauces, probiotiques (minimum 7 milliards de bactéries avec au moins 2 souches) ou Lactéol
 - intestins longs ou paresseux
 - ⇒ Pratiquer dose diarrhée au quotidien
 - parasites, amibes
 - ⇒ Cure parazap Clark, 1 petite gousse d'ail à jeun + après principal repas
 - candidose
 - ⇒ Régime pour affamer le candida (faute de pouvoir l'éliminer pour les intoxiqués)
 - bouchon de vieilles matières
 - ⇒ séances d'hydrothérapie (chères mais efficaces), et insufflation d'ozone rectal

- **Une fatigue monte au fil de la progression :**

C'est l'effet "coup de balais". Si le corps n'a pas été "balayé" depuis longtemps la Vit C va provoquer un nuage de poussières (toxines) C'est une crise d'élimination qui est ressentie d'autant plus qu'on couve une maladie grave. Cet effet peut durer plusieurs semaines.

=> **Ne surtout pas arrêter ! Vous finirez par surmonter cette fatigue d'attaque. Et dans ce cas la vitamine C vous est précieuse et vitale.**

LA VITAMINE C N'EST JAMAIS TOXIQUE

Sur les Forums

<http://177758.aceboard.net/p-177758-1941-7620-0.htm#id98098>

<http://aspeim.aceboard.fr/p-308602-8596-2845-2.htm#id21423>

Ces 2 forums sont spécialisés dans l'intoxication au mercure. Ils sont particulièrement au fait de ces sujets et il y a plein de choses à lire. Tout ça est malheureusement hiérarchisées comme sur un forum... dans une certaine anarchie. Cela oblige à lire des km pour comprendre un peu.

En s'attachant aux "meilleurs forumeur", on gagne quand-même un peu de temps. A mon avis, la personne de référence (rigueur scientifique du chercheur en math appliquées) est Josyl sur ASPEIM, pseudonné aussi Joelsylvie sur Melodie. Il m'a parut longtemps excessif, et complexe à suivre, mais c'est de loin celui qui tient le discours le plus cohérent dans le temps. Il a une culture impressionnante et des point de vue résolument anti-médecine que je rejoins de plus en plus.

Il n'est pas le seul intéressant, mais c'est un repère précieux dans ce labyrinthe.

Utilisez les moteurs de recherche :

Melodie

<http://www.google.fr/custom?cof=S:http://177758.aceboard.net/L:http://hucker.free.fr/melodie/melodie.jpg;LH:200;LW:600;&domains=177758.aceboard.net/&sitesearch=177758.aceboard.net/>

ASPEIM

<http://www.google.fr/custom?cof=S:http://aspeim.aceboard.fr/L:http://pic.aceboard.net/img/308602/3/1201084801.jpg;LH:200;LW:200;&domains=aspeim.aceboard.fr&sitesearch=aspeim.aceboard.fr>