
Ascorbate de Calcium (Vitamine C)

◆ Comment ?

- Mélanger à un peu d'eau (15 cl) dans une mini-bouteille vide (genre jus de fruit) et secouer 30 secondes. Boire immédiatement.

Pas de jus de fruit

Pas de préparation à l'avance

◆ Quand ?

- Dans la matinée, en 3 ou 4 prises, jusqu'à 12h (voir exemple d'horaires sur le tableau)

◆ Combien ?

(1 dosette / mini cuillère = 0,5 g)

- Commencer avec 5g (10 dosettes)...
- ...et progresser comme dans le tableau.

Arrêter la progression à l'apparition de la diarrhée, et diminuer de 0,5 g. Gardez ce dosage. C'est est votre niveau de besoin quotidien.

Vous devriez atteindre au moins 8 g par jour.

10 g indiquent un bon état de santé Au delà, votre corps lutte contre quelque chose.

Il n'y a pas de maximum, certaines personnes prennent plus de 60 g par jour.

Lithothamne (Calcium)

(1 gélule = 500 mg)

◆ Comment ?

Ouvrir les gélules et mélanger à un peu d'eau (~15 cl) dans un verre.

Boire tel quel.

◆ Quand ?

Un peu à distance de la Vitamine C (par ex : 10h30)

◆ Combien ?

- Le dosage augmente en parallèle avec la Vit C. Progresser comme dans le tableau.
- 4 gélules maximum

Chlorure de Magnésium

◆ Comment ?

-1 sachet (20g) dans une bouteille vide + 1 litre d'eau. Secouer et garder au frais (se conserve 4 jours)

◆ Quand ?

- Dans l'après-midi, en 3 ou 4 prises de 13h à 19h

◆ Combien ?

- Commencer avec 5 cl (1/4 de verre) le 1^{er} jour...
- ...et progresser comme dans le tableau.

- Vos besoins varient dans le temps. Fiez-vous au goût : amère => peu de besoin / pas amère => besoin important
- En vitesse de croisière, minimum ¼ de litre par jour
- Pas de maximum, mais au delà de ½ litre par jour, risques de diarrhée (sans danger)
- Sauf cas exceptionnel, ½ litre par jour suffit.

Proposition de progression

Dates	Jour	Ascorbate de Calcium (grammes)				Lithothamne (gélules de 500mg)	Chlorure de Magnésium cl				
		Matin1	Matin2	Matin3	Aprém	09h00	13h30	15h30	17h30	19h30	
	1	2	1	1	1	2	5	5			
	2	2	1,5	1,5	1	3	5	5	5		
	3	2,5	2	1,5	1	3	5	5	5	5	
	4	3	2	1,5	1,5	4	5	5	5	5	
	5	3,5	3	1,5	1	4 toujours	6	6	6	6	
	6	4	2	2	2		6	6	6	6	
	7	4,5	2,5	2	2		8	6	8	6	
	8	5	3	2	2		8	6	8	6	
	9	5,5	3,5	2	2		8	8	8	8	
	10	6	4	2	2		8	8	8	8	
	11	6,5	4	2,5	2		10	8	10	8	
	12	7	4	3	2		10	8	10	8	
	13	7,5	4	3	2,5		10	10	10	10	
	14	8	4	3,5	2,5		10	10	10	10	
	15	8	4	4	3						
	16	8	4	4	4						
	17	...jusqu'à diarrhée moins 0,5 g									
	18							...puis à l'envie et au goût, entre 1/4 et 1/2 litre par jour			

◆ Où trouver les produits

Ascorbate de Calcium uniquement. Marques Now :

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

◆ Lithothamne

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

<http://www.ombellenature.com/lithotamne-poudre-bien-etre-611-13.z.fr.htm?recherche=113704>

◆ Chlorure de Magnésium

En pharmacie 1 sachet de 20 g = 1,40 € ou au kg (2 fois moins cher)