

La dose minimum journalière normale de vitamine C est de 60 mg pour un adulte sain vivant dans des conditions de vie optimum.

Les polluants de l'air, les additifs chimiques des aliments industrialisés provenant de l'agriculture intensive utilisant les pesticides, herbicides, les médicaments chimiques, les antibiotiques, le stress, le tabac, l'alcool entraînent une intoxication chronique de notre organisme, un surmenage de notre foie, une augmentation des radicaux libres qui font vieillir et détruisent nos cellules. Pour permettre à notre organisme de ne pas être débordé par ces agressions aux effets cumulatifs, nous avons besoin d'augmenter notre dose de vitamine C journalière. Les fruits et légumes verts apportés en quantité suffisante (500 g de chaque par jour), nous apportent la quantité de vitamine C nécessaire à nos besoins. Mais il est souvent nécessaire de l'apporter sous forme de compléments lorsque l'apport de fruits et légumes frais est insuffisant.

Rappelons les bienfaits de la vitamine C

Les principales actions de la vit. C sont les suivantes :

- 1-Anti-oxydant et anti-vieillessement, améliore la résistance aux stress oxydatif et aux maladies de dégénérescence.
- 2-Joue un rôle important dans la formation du collagène (maintient le tonus de tous les organes et notamment de la peau et des vaisseaux sanguins.
- 3-La vitamine C est un puissant détoxifiant, notamment hépatique mais aussi au niveau de toutes les cellules qu'elle protège contre les radicaux libres..
- 4-Renforce les défenses immunitaires, améliore la résistance aux infection virales et microbiennes au niveau de tous les organes.
- 5-Euphorisante et tranquillisante.

Signes de carence en vitamine C :

- résistance affaiblie aux maladies infectieuses, baisse des défenses immunitaires,
- faible résistance des vaisseaux sanguins qui se rompent au moindre choc, saignement des gencives,
- problèmes de la peau vieillissante,
- irritabilité , anxiété, manque de tonus
- manque de résistance au stress physique et psychique...

Tableau comparatif des teneurs en vitamines du fruit frais

Espèce	Vitamine C (mg/100g)
Camu-camu	2800
Acérola	1800
Cajou (fruit)	219
Cassis	140
Fraise	60
Citron	44 à 60
Orange	37 à 80
Pamplemousse	40
Papaye	36 à 109
Goyave	23 à 486
Mandarine	13 à 57
Mangue	7 à 147
Ananas	15 à 40
Raisin	4 à 15
Banane	4 à 15



Camu-camu

Besoins journaliers en vitamine C pour l'organisme humain

Enfants: - de 0 à 1 an	35 mg
de 1 à 10 ans.....	40 mg
11 ans et au-dessus.....	45 mg
Adultes - hommes et femmes ayant un mode de vie sain	45 mg
Période de grossesse.....	60 mg
Femmes allaitantes.....	80 mg
Atmosphère polluée, période de stress, surmenage	100 à 200 mg

Les bioflavonoïdes

Ces substances naturelles contenues dans les fruits et légumes colorés ont de remarquables effets bénéfiques sur la santé et la longévité.

- Effets sur la circulation
- Effets anti-oxydant et anti-radicalaire, anti-inflammatoire.
- Effets anti-âge *

Cette substance qui donne la coloration à la cerise acérola, au cassis et au raisin rouge est aussi appelée vitamine P (pour perméabilité), en raison de son rôle dans la protection de la paroi des vaisseaux capillaires sanguins. C'est cette synergie qui justifie notre préférence pour le naturel.

Associés à la vitamine C naturelle dans les fruits (citrine, hespéridine, rutine), les flavonoïdes assurent la supériorité de la vitamine naturelle sur la synthétique.