

## La Vitamine qui maintient votre tonus

Selon de nombreux spécialistes, la consommation de Vitamine C serait pour la plupart des personnes trop faible. Afin de vous maintenir en bon état de santé et avoir une protection efficace contre les maladies, les chercheurs estiment que l'apport nutritionnel recommandé en vitamine C devrait être au moins de 200 mg par jour !

### 1. Quels sont les avantages d'un apport suffisant en Vitamine C ?

La vitamine est réputée pour combattre ;

- \* Le rhume
- \* La fatigue
- \* Le stress
- \* Prévenir les maladies cardio-vasculaires
- \* La cataracte
- \* La dégénérescence maculaire
- \* Anti- cancérigène

Mais, ce n'est pas tout !

On connaît les effets bénéfiques de cette précieuse vitamine dans le renforcement du système immunitaire. Elle contribue notamment à la formation des globules rouges tout en aidant à l'absorption du fer contenu dans les végétaux.

Mais, savez-vous que :

- \* la Vitamine C contribue aussi à une meilleure cicatrisation des plaies.
- \* A une fonction antioxydante - très importante - dans la lutte contre les radicaux libres, ceux justement qui agressent les cellules, responsable de votre vieillissement.
- \* Qu'elle aide à produire du Collagène, une protéine indispensable pour la formation du tissu conjonctif de la peau ? Et oui mesdames, votre peau dépend aussi de votre prise de quantité suffisante de Vitamine C ...

Où trouver des quantités suffisantes de Vitamine C ?

Il faut savoir que des fruits et légumes sont la principale source de vitamine C. Il faut les consommer principalement crus, car cette vitamine ne supporte pas la cuisson.

On la retrouve principalement dans :

- \* Le brocoli
- \* La fraise
- \* Le citron
- \* La tomate
- \* L'orange
- \* La framboise
- \* Le pamplemousse
- \* Le persil
- \* Le kiwi

### 1. Une action anticancéreuse !

Le scientifique, Linus Pauling, deux prix Nobel affirmait que de fortes doses de Vitamine C, à raison de 2 g et plus par jour, étaient capables de lutter contre la cancérisation. On a noté notamment que c'était une aide et un adjuvant d'un traitement de chimiothérapie contre le cancer.

Une autre étude réalisée sur 85000 infirmières qui ont été suivies pendant 16 ans, a démontré ceci d'étonnant. Deux groupes ont été évalués. L'un ne prenant pas de supplément en vitamine C, l'autre oui. Or, le groupe qui consommait de la vitamine C en supplément a montré une protection accrue contre les maladies coronariennes.

Enfin, 9 autres études sur 290 000 hommes et femmes réalisées en 2004 a démontré qu'un apport (700 mg sur 10 ans) en Vitamine C réduisait de 25 % les risques de maladies coronariennes.

#### 1. Petit conseil pratique :

Évitez de trop cuire vos légumes et de maintenir les plats au chaud. Plus la préparation est sophistiquée et les légumes cuits, plus l'aliment de départ y perd en vitamine C. Préférez les cuissons douces, comme la vapeur ou les papillotes. Une orange pressée chaque matin, ou encore mieux, un kiwi, fournissent déjà à eux seuls la moitié de notre besoin journalier en vitamine C. Une alimentation saine et équilibrée devrait suffire à nous apporter la dose nécessaire. Mais, dans certains cas, il peut être préconisé de la prendre en supplément. Sachez par exemple que les fumeurs ont un besoin particulier en vitamine C, chaque cigarette en consommant 25 mg

¡Eh bien... a vos assiettes pour ne pas vieillir !

Ghislaine Martin

Inscrivez-vous maintenant  
aux Conseils Gratuits Pour Vivre 100 et plus...  
<http://www.longue-vie.info>

#### About the Author

Ghislaine Martin <http://www.longue-vie.info>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)