

Vitamine C: l'élément nutritif essentiel de la pandémie de Covid-19

Publié par Fondation Dr. Rath Health le 25 septembre 2020

Lien vers l'article original
: <https://www.dr-rath-foundation.org/2020/09/vitamin-c-the-critical-nutrient-in-the-covid-19-pandemic/>

Récemment, en raison de ses propriétés de modulation immunitaire, la vitamine C a acquis une importance renouvelée dans la pandémie de COVID-19. Bien qu'elle n'ait pas été approuvée comme traitement du COVID-19, la vitamine C par voie intraveineuse a été l'une des premières options utilisées avec succès dans les hôpitaux de New York, en Chine, en Italie et dans d'autres endroits au plus fort de la pandémie. Une revue de 18 essais cliniques portant sur plus de 2000 patients a analysé l'effet de la vitamine C sur le séjour en unité de soins intensifs (USI). Les auteurs ont déclaré que dans au moins 6 de ces essais cliniques, même des doses orales de vitamine C de 1 à 3 grammes par jour étaient suffisantes pour réduire les séjours aux soins intensifs de 8,6%.

La vitamine C est un nutriment vital pour la santé et la survie humaines. Il est bien connu que le corps humain ne produit pas ce nutriment, et qu'il doit être obtenu à partir de sources alimentaires et de compléments alimentaires. Pourtant, une carence cliniquement significative en vitamine C est la quatrième carence en nutriments aux États-Unis.

Les propriétés antioxydantes de la vitamine C sont essentielles pendant la période de stress oxydatif qui survient lors de la lutte contre une infection. Cela a été particulièrement important chez les patients atteints de COVID-19 pendant les stades de la septicémie et de l'échec multi-organique. En tant qu'antioxydant et stimulant immunitaire efficace, la vitamine C augmente la mobilité et l'efficacité des globules blancs (neutrophiles ou «cellules policières» du corps) et favorise la destruction des virus et des bactéries. Il stimule également l'activité des lymphocytes (un autre type de globule blanc) et augmente la production d'anticorps. De plus, la vitamine C soutient la formation du tissu conjonctif du collagène, construit la matrice extracellulaire (la " colle " qui lie les cellules du corps entre elles) et empêche la destruction des tissus lorsque l'infection se répand dans le corps.

De plus, la vitamine C est un cofacteur de plusieurs réactions enzymatiques. Il participe au recyclage biologique de la vitamine E, du glutathion et de nombreuses autres molécules de protection cellulaire. Lorsqu'il est pris avec du calcium, il augmente l'absorption du calcium. La vitamine C neutralise également les toxines dans le corps et protège les cellules contre les substances nocives, y compris les effets secondaires de nombreux médicaments.

Les suppléments de vitamine C se présentent sous plusieurs formes. Ceux-ci comprennent l'acide ascorbique, l'ascorbate de calcium et l'ascorbate de magnésium. Cependant, la majorité des suppléments de vitamine C sur le marché ne contiennent qu'une seule forme, généralement l'acide ascorbique. L'acide ascorbique est un composé soluble dans l'eau et est excrété par l'urine. À moins d'être fréquemment réapprovisionné, il est difficile d'obtenir les avantages de la vitamine C à partir de l'acide ascorbique seul.

Les sels minéraux d'acide ascorbique, tels que l'ascorbate de calcium et l'ascorbate de magnésium, sont facilement absorbés et bien métabolisés par les cellules du corps. La combinaison de la vitamine C avec du calcium ou du magnésium de cette manière neutralise l'effet acide de l'acide ascorbique et contribue à un effet " tampon ", le rendant ainsi plus doux sur la muqueuse de l'estomac.

Il existe une idée fautive selon laquelle l'ascorbate de calcium peut augmenter le risque de calculs rénaux. Cependant, la majorité des calculs rénaux sont constitués d'oxalate de calcium, présent dans les aliments tels que les sodas, le café, le chocolat, les épinards et les betteraves. Un apport d'eau insuffisant est l'un des principaux contributeurs à la formation de calculs rénaux. Plusieurs études cliniques n'ont pas été en mesure d'établir une corrélation forte entre un supplément de vitamine C et une augmentation des calculs rénaux.

Une autre forme unique de vitamine C est le palmitate d'ascorbyle, une forme liposoluble du nutriment. Cette forme est mieux absorbée par les cellules que l'acide ascorbique seul. Les membranes cellulaires enrichies en palmitate d'ascorbyle sont plus résistantes aux dommages oxydatifs, ce qui signifie qu'elles sont mieux protégées contre les maladies et le vieillissement. Le palmitate d'ascorbyle est également un antioxydant efficace.

L'un des avantages de la prise d'un complément nutritionnel contenant du palmitate d'ascorbyle est que cette forme de vitamine C peut atteindre des zones du corps que les formes hydrosolubles ne peuvent pas. De plus, ses effets durent plus longtemps. Un supplément de vitamine C ou multi-nutriments bien équilibré doit contenir au moins 25% de sa vitamine C

sous forme de palmitate d'ascorbyle liposoluble. Cependant, la plupart des suppléments de vitamine C sur le marché contiennent peu ou pas de palmitate d'ascorbyle. Une supplémentation optimale avec un supplément de vitamine C formulé de manière synergique peut faire toute la différence pour protéger votre santé!

