



TROISIÈME CHAPITRE

FABRICATION DE VITAMINE C LIPOSOMALE

*"Les gens bien portants sont des
malades qui s'ignorent."
Knock ou le triomphe de la médecine,
Jules Romains*

La fabrication de vitamine C liposomale est effectivement très simple, il vous suffira de suivre méticuleusement ces étapes - photographiées et commentées étape par étape. Le temps de préparation lorsque les ustensiles et produits sont prêts est de 10 minutes maximum. Le temps global nécessaire mixage et cavitation (par ultrasons) est en moyenne de 30 minutes.

Vous aurez besoin pour cette recette des ingrédients suivants : ascorbate de sodium en poudre, lécithine de soja ou de tournesol bio et de l'eau distillée (deminéralisée). Comme ustensiles, vous aurez besoin de : une balance avec la précision d'un gramme, deux bols, des bocaux de conservation si possible teintés en marron pour filtrer la lumière, une spatule, une machine à mixer (blender) et enfin un appareil à ultrasons. C'est ce dernier qui sera le plus compliqué à se procurer même si son utilisation est assez répandue, notamment chez les bijoutiers, les mécaniciens ou les dentistes... Il s'agit d'un

bac à ultrasons (sans vidangeur, pour des considérations élémentaires d'hygiène). Ils sont très faciles à se procurer sur Internet au prix moyen de 100 € (avec une contenance utile raisonnable). Des amis peuvent éventuellement se regrouper pour réaliser un achat commun et en atténuer la charge financière. Il vous suffira maintenant de suivre les étapes suivantes illustrées par les photographies.



À gauche : préparer 500 ml d'eau distillée ainsi que 90 ml de lécithine de tournesol (ou autant de grs de lécithine de soja).
À droite : 30 g. d'ascorbate de sodium et 200 ml d'eau distillée.

FABRICATION DE VITAMINE C LIPOSOMALE



1. Mettre les 500 ml d'eau distillée dans le mixeur et y ajouter la lécithine de tournesol (dans cet exemple). Concernant le soja, laisser dans une eau tiède quelques heures pour une complète dissolution de la lécithine.



2. Mixer à basse vitesse pendant environ 5 minutes, jusqu'à obtention d'un mélange parfaitement homogène. Cette étape peut être accélérée en utilisant une eau tiède comme expliqué plus haut.



3. Dans un bol, mélanger avec une spatule 200 ml d'eau distillée et 30 g. d'ascorbate de sodium, jusqu'à dissolution complète.



4. Vous pouvez maintenant rajouter ce dernier mélange au premier. Mélangez le tout encore trois à quatre minutes dans le mixeur. La solution obtenue présente à sa surface une petite couche mousseuse.

5. Déposer ce mélange dans le bac à ultrasons préalablement nettoyé. Ce dernier ne doit jamais être rempli à ras-bord, mais aux deux tiers au maximum. Mettre en marche durant 20 à 25 minutes – selon les caractéristiques de l'appareil – afin d'atteindre une cavitation satisfaisante. Évitez également une source de lumière trop importante. Avec cette méthode, nous pouvons espérer un taux d'encapsulation de la vitamine C de l'ordre de 70 %, sachant que cette vitamine liposomale a une efficacité d'action six à huit fois supérieure à la vitamine C pure administrée par la voie sanguine. Les 30 % de vitamine C non encapsulée seront utilisés par l'organisme de manière classique et ne seront donc pas perdus.



6- Durant ce temps, ne pas hésiter à mélanger régulièrement la solution dans le bac avec la spatule. Ne pas couvrir non plus le bac pour éviter une élévation trop importante et préjudiciable de la température. Vous pouvez la vérifier avec un thermomètre de cuisson simple. Ne pas hésiter à réfrigérer la solution avant la cavitation.



7. Vous pouvez maintenant transvaser votre solution de vitamine C liposomale dans un bocal hermétiquement fermé et si possible sombre comme indiqué plus haut. Sa conservation à température ambiante ne peut dépasser quatre jours mais peut être augmentée de quelques jours en la conservant dans le réfrigérateur, sans toutefois dépasser dix jours. La consistance finale est très liquide, ressemblant quasiment à de l'eau. La couleur est jaune si on a utilisé de la lécithine de soja et beaucoup plus sombre (marron) si l'encapsulation s'est faite avec de la lécithine de tournesol comme sur ces photographies.

