bioclinic naturals
solutions naturelles + résultats cliniques
bioclinicnaturals.com

Vitamine C liposomale – Absorption optimisée, 1 000 mg par portion

Quelques mots sur Vitamine C liposomale

- La vitamine C est un nutriment essentiel que notre corps ne peut pas synthétiser, mais qui est pourtant nécessaire à de multiples processus physiologiques. En plus d'être un antioxydant, la vitamine C est nécessaire à la production de collagène, qui est important pour les tissus conjonctifs nécessaires à la santé des articulations et des os, ainsi que pour la cicatrisation des plaies. Elle favorise également l'absorption du fer et est essentielle à de nombreux aspects des fonctions immunitaires.[1,2]
- La vitamine C liposomale est une forme biodisponible de vitamine C. Les liposomes constituent une couche protectrice de lipides qui encapsulent la vitamine C, normalement hydrosoluble. Cela permet de contourner les limites habituelles de la quantité de vitamine C pouvant être absorbée dans le tube digestif sans symptômes digestifs.[3,4]
- Lors d'un essai croisé, la vitamine C liposomale s'est avérée avoir une biodisponibilité près de deux fois supérieure à celle de la forme non liposomale, ce qui a permis d'obtenir des taux sanguins maximaux plus de deux fois supérieurs.[5]
- On estime qu'au moins 5 % des habitants des pays industrialisés présentent des carences en vitamine C et que 13 % ont un statut sous-optimal.[6]
- Certains groupes présentent un risque plus élevé de carence en vitamine C, notamment les personnes atteintes de maladies inflammatoires de l'intestin (MII), de cancer ou d'allergies alimentaires, ainsi que les fumeurs.[1] Par exemple, plus de 20 % des personnes atteintes de MII sont susceptibles de présenter une carence en vitamine C, et ce chiffre atteint 40 à 50 % en présence de marqueurs d'inflammation élevés.[7]
- La vitamine C est importante pour tous les aspects du système immunitaire. Il a été démontré qu'une supplémentation en vitamine C réduit la durée des infections des voies respiratoires supérieures, telles que le rhume.[2]

Comment prendre Vitamine C Liposomale

- Prendre 2 gélules une fois par jour ou suivre les recommandations d'un praticien de la santé. Conserver hors de la portée des enfants.

Mises en garde et contre-indications

- Consulter un praticien de la santé avant l'usage si vous êtes enceinte ou si vous allaitez. La supplémentation en vitamine C est contre-indiquée en cas de troubles sanguins tels que la thalassémie, le déficit en glucose-6-phosphate déshydrogénase (G6PD), la drépanocytose et l'hémochromatose. La vitamine C doit être utilisée avec prudence en cas de néphropathie oxalate ou de néphrolithiase, car l'acidification par l'acide ascorbique augmente les risques de précipitation des calculs de cystéine, d'urate et d'oxalate, en particulier chez les homme.[1,8] Conserver hors de la portée des enfants.

Interactions médicamenteuses

- Aucune contre-indication connue. Certains médicaments épuisent la vitamine C et une supplémentation peut atténuer les effets indésirables, notamment de l'aspirine, de l'indométhacine, des contraceptifs oraux, des tétracyclines et des corticostéroïdes.

Quelques conseils santé

- ☐ Dans un examen systématique des études existantes relatives aux fonctions immunitaires et à l'inflammation, le régime méditerranéen a été associé aux niveaux les plus bas de marqueurs inflammatoires, tels que la protéine C-réactive.[9]
- ☐ En plus de son rôle dans la fonction immunitaire, la vitamine C est nécessaire à la synthèse du collagène, qui est important pour la santé des os. Dans un examen systématique de recherches, un apport plus élevé en vitamine C a été associé à une plus grande densité minérale osseuse et à une réduction du risque d'ostéoporose de 33 %.[10]
- ☐ L'activité physique extrême, bien qu'importante pour la santé générale, peut également augmenter le risque d'infection des voies respiratoires supérieures. Lors d'essais impliquant des personnes telles que des marathoniens, des skieurs et des soldats effectuant des exercices subarctiques, il a été démontré qu'une supplémentation en vitamine C réduisait environ de moitié l'incidence des rhumes.[11]
- ☐ Bien que des essais cliniques soient nécessaires, des études précliniques et des modèles animaux suggèrent que la vitamine C peut aider à la récupération des blessures des tissus mous, telles que les blessures des ligaments et des tendons.[12,13]
- ☐ La vitamine C s'est également avérée importante pour la santé bucco-dentaire, notamment pour la prévention des maladies des gencives. On a constaté que les personnes dont les apports alimentaires en vitamine C sont faibles ont un risque plus élevé de développer une parodontite et une gingivite.[14,15]

NOM DU PATIENT : _____

NOTES DU PRATICIEN :

COORDONNÉES DU PRATICIEN :

9228456

Les informations ne sont fournies qu'à titre éducatif et nullement à des fins d'autodiagnostic ou d'automédication pour des affections devant être évaluées et traitées par un praticien de la santé. Ce produit ne vise nullement à diagnostiquer, à traiter, à guérir ou à prévenir quelque maladie que ce soit. © Tous droits réservés – Bioclinic Naturals[MD] Canada. La marque Bioclinic Naturals Canada est distribuée par Assured Natural Distribution Inc.

Références

1. Abdullah, M., Jamil, R.T., & Attia, F.N. (2022). Vitamin C (ascorbic acid). *StatPearls* [Internet].
2. Carr, A.C., & Maggini, S. (2017). Vitamin C and immune function. *Nutrients, 9*(11), 1211.
3. Davis, J.L., Paris, H.L., Beals, J.W., et al. (2016). Liposomal-encapsulated ascorbic acid: Influence on vitamin C bioavailability and capacity to protect against ischemia-reperfusion injury. *Nutr Metab Insights, 9,* 25-30.
4. Prantl, L., Eigenberger, A., Gehmert, S., et al. (2020). Enhanced resorption of liposomal packed vitamin C monitored by ultrasound. *J Clin Med, 9*(6), 1616.
5. Gopi, S., & Balakrishnan, P. (2021). Evaluation and clinical comparison studies on liposomal and non-liposomal ascorbic acid (vitamin C) and their enhanced bioavailability. *J Liposome Res, 31*(4), 356-64.
6. Granger, M., & Eck, P. (2018). Dietary vitamin C in human health. *Adv Food Nutr Res, 83,* 281-310.
7. Gordon, B.L., Galati, J.S., Yang, S., et al. (2022). Prevalence and factors associated with vitamin C deficiency in inflammatory bowel disease. *World J Gastroenterol, 28*(33), 4834-45.
8. Jiang, K., Tang, K., Liu, H., et al. (2019). Ascorbic acid supplements and kidney stones incidence among men and women: A systematic review and meta-analysis. *Urol J, 16*(2), 115-20.
9. Koelman, L., Egea Rodrigues, C., & Aleksandrova, K. (2022). Effects of dietary patterns on biomarkers of inflammation and immune responses: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Adv Nutr, 13*(1), 101-15.
10. Malmir, H., Shab-Bidar, S., & Djafarian, K. (2018). Vitamin C intake in relation to bone mineral density and risk of hip fracture and osteoporosis: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Br J Nutr, 119*(8), 847-58.
11. Hemilä, H., & Chalker, E. (2013). Vitamin C for preventing and treating the common cold. *Cochrane Database Syst Rev, 2013*(1), CD000980.
12. DePhillipo, N.N., Aman, Z.S., Kennedy, M.I., et al. (2018). Efficacy of vitamin C supplementation on collagen synthesis and oxidative stress after musculoskeletal injuries: A systematic review. *Orthop J Sports Med, 6*(10), 2325967118804544.
13. Noriega-González, D.C., Drobnic, F., Caballero-García, A., et al. (2022). Effect of vitamin C on tendinopathy recovery: A scoping review. *Nutrients, 14*(13), 2663.
14. Murererehe, J., Uwitonze, A.M., Nikuze, P., et al. (2022). Beneficial effects of vitamin C in maintaining optimal oral health. *Front Nutr, 8,* 805809.
15. Tada, A., & Miura, H. (2019). The relationship between vitamin C and periodontal diseases: A systematic review. *Int J Environ Res Public Health, 16*(14), 2472.