

# Vitamine C



## Bienfaits

Stimule l'immunité et aide à éliminer le virus plus rapidement

Réduit les douleurs articulaires et l'inflammation résiduelle

Favorise la production de collagène, essentiel pour la réparation des tissus

Combat la fatigue post-virale et améliore l'énergie

## Posologie recommandée

**Adultes** : 1 à 3 g/jour (en plusieurs prises pour une meilleure assimilation)

**Enfants** : 250 mg à 1 g/jour selon l'âge

💡 Préférer la forme naturelle (acérola, camu camu) ou liposomale pour une meilleure absorption

Pensez à l'alimentation !

## Conseils



À forte dose, la vitamine C peut provoquer des troubles digestifs (diarrhée, acidité gastrique). Si cela arrive, diminuer la dose.



Papaye  
Goyavier  
Bibasse  
Tamarin  
Cœur de bœuf  
(Corossol)  
Orange, citron,  
combava  
Pamplemousse  
Ananas Victoria



Brèdes chouchou  
Feuilles du chayote,  
Brèdes mourougue  
(Moringa)  
Cresson  
Persil  
Coriandre