

**PROCEDIMIENTO DE FABRICACIÓN DE
LA VITAMINA C LIPOSOMAL O
LIPOSOLUBLE**

La fabricación de la vitamina C liposomal o liposoluble depende de las bio- y nano- tecnologías.

La vitamina C, en este caso el ascorbato de sodio L-ascórbico, es encapsulada en microscópicas burbujas de fosfolípido, gracias al generador a ultrasonido. Estas microesferas recorren el tracto digestivo hasta en los intestinos, en los cuales la vitamina C es liberada. Esta última por lo tanto no es degradada por las enzimas y los jugos gástricos del estómago.

De esa manera, la cantidad de vitamina C activa es multiplicada por 10 con relación a la vitamina C clásica.

Material necesario:

- 1 limpiador por ultrasonido
- 1 batidora
- 3 cucharadas de lecitina de girasol (o de soja) no OGM sin hexano
- 1 cucharada de vitamina C (Ácido L-ascórbico soluble E300) o del ascorbato de sodio
- 400 ml de agua aproximadamente, la más pura posible (tipo osmotizada, «*Mont Roucouis*», agua de Auvernia...)

Fabricación:

- En 240 ml de agua, añadir la lecitina. Para disolverla de manera homogéneo, triturar la solución durante 1 min. Reservar en la nevera durante algunas horas.
- En 150 hasta 250 ml de agua (según la dilución deseada), disolver la vitamina C.

Verter ambas preparaciones en el limpiador por ultrasonido y vibrar durante 25 min. Remover de vez en cuando. (El limpiador tiene tendencia a hacer subir la preparación en temperatura, lo hicimos vibrar en dos tiempos con una pausa intermediaria.)

Verter la solución en un contenedor cerrado de vidrio. Se conserva en la nevera durante 10 días máximo.

Conseguimos una preparación de 1,20 g vitamina C L-ascórbico en 15 ml (1 cucharada) de solución encapsulada aproximadamente al 80 %.

Dosis diaria:

En cura, tomar 1 cucharada por la mañana en ayunas, 15 minutos antes de una comida, durante 3 meses.

Luego en mantenimiento diario, tomar 1 cucharadita.