

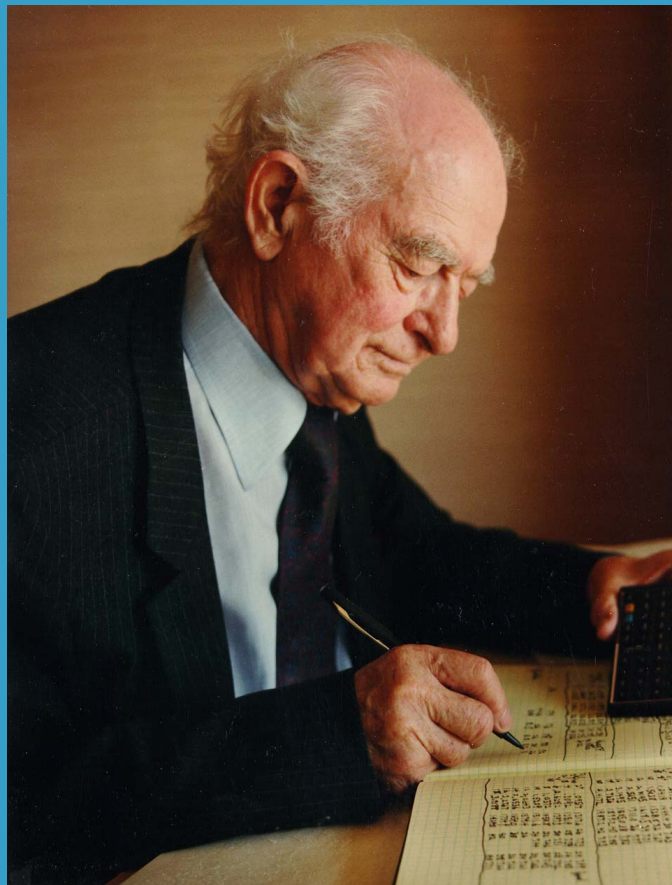
SOMMAIRE

La carrière de Linus Pauling	4
La vitamine C et le rhume	5
Le problème du cholestérol	6
Les conseils de Linus Pauling à propos du sucre	7
Si vous devez cicatriser une plaie.....	8
Avez-vous mal au dos ?	9
75 % des personnes qui souffrent de rhumes des foins peuvent guérir	10
Et si vous fumez ?	11
Avez-vous des dépôts de cholestérol dans les yeux ?	12
La vitamine C n'est-elle pas trop acide ?	13
En résumé	14
En conclusion	15
<i>Bibliographie et adresses</i>	16

Lorsque le nom de Linus Pauling est prononcé, il évoque le nom d'un chercheur pour la plupart d'entre nous.

Mais chercheur dans quel domaine ? Est-il médecin ? Pourquoi ce nom est-il associé à la vitamine C ? Quelles sont ses découvertes et en quoi peuvent-elles nous être utiles ?

Ce petit livre va tenter de répondre à toutes ces questions.



LA CARRIÈRE DE LINUS PAULING

Linus Pauling a suivi des études de chimie, de physique et de mathématiques dans les années 20 au *California Institute of Technology*.

Il a reçu le Prix Nobel de chimie en 1954 et le Prix Nobel de la Paix en 1962. Il a été honoré plus de 40 fois par des universités.

Dans les années 50, il entend parler de deux chercheurs canadiens, Hoffer et Osmond, qui obtiennent d'excellents résultats dans le traitement de la schizophrénie à l'aide de doses massives de vitamine B12. Ceux-ci essaient aussi des doses importantes de vitamine C, avec des résultats encourageants.

Linus Pauling se lance alors dans la recherche sur les effets positifs de la vitamine C. À 91 ans, il poursuivait encore ses travaux au *Linus Pauling Institute of Science and Médecine*, à Palo Alto, en Californie.

Il est mort en 1994, à 93 ans.

LA VITAMINE C ET LE RHUME

On a beaucoup parlé des effets de la vitamine C sur le rhume.

De nombreux travaux sont venus confirmer les dires de Linus Pauling : si vous prenez des doses massives de vitamine C dès que vous sentez le rhume venir, vous écourterez celui-ci.

Selon les sujets, cela peut aller de 15 % à 65 % de gagné, mais quels que soient les résultats exacts sur vous, cela vaut la peine d'essayer.

Linus Pauling va plus loin : il estime qu'en prenant 6 à 10 grammes de vitamine C chaque jour, on se met à l'abri de nombreux rhumes.

Une dose massive de vitamine C doublerait en effet le rythme de production de lymphocytes (petits globules blancs qui jouent un rôle prépondérant dans les défenses immunitaires).