

## VITAMINA C <sup>i</sup>

Há comprimidos de vitamina C que não perturbam o estômago. 500mg de VITASCORBOL (francesa) podem ser tomados em qualquer quantidade. Têm gosto de limonada, se quiser chupá-los ou mastigá-los. Nenhuma repercussão no estômago.

Não menospreze a vitamina C. Esta é, tanto quanto se sabe, a única vitamina que o corpo não fabrica. Evita o escorbuto.

Se sentimos querer algo para comer ou beber e não sabemos o quê - é vitamina C. Tomamos um pouco e a estranha ânsia desaparece.

A vit. C pode ser tomada até milhares de mgs. Ajuda a curar constipações e uma longa lista de coisas, incluindo febre, convalescença de doença e fadiga.

Quando as vitaminas não funcionam, há uma aberração no caminho delas. O mesmo acontece com os remédios ou as hormonas.

A mente regula e estrutura. Isto não poderia ter sido descoberto até alguém saber como lidar com a mente! Isto é, nós.

L. Ron Hubbard

---

<sup>i</sup> HCOB de 4 de Novembro 80, originalmente Ordens do Dia para o pessoal do navio CAPITâNEA em 27 OUT 1971