



تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

يمكن إعادة طبع هذه المقالة مجانًا بشرط

1. أن يكون هناك إسناد واضح إلى "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" Orthomolecular Medicine News Service
2. أن يتم تضمين كلاً من رابط الاشتراك المجاني في "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/subscribe.html> وكذلك رابط أرشيف "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" <http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

للنشر الفوري

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي ، 27 مارس ، 2018

أسئلة فيتامين ج (سي): تم الإجابة عنها تعليق بقلم هيلين سول كيس

OMNS (27 مارس 2020)

ولدت ونشأت في منزل استخدمنا فيه الفيتامينات بدلاً من الأدوية. وبالتالي ، فأنا على دراية باستخدام جرعات عالية من فيتامين ج (سي) للوقاية من المرض وعلاجه. الآن بعد أن أصبح لدي أطفال ، تساعد الفيتامينات في الحفاظ على صحتهم أيضًا. أعتقد أنه يمكنك فعل الشيء نفسه لعائلتك. على الرغم من أنني لست طبيبة ، ويجب عليك دائمًا العمل مع طبيبك ، فأليك إجابات لبعض الأسئلة الأكثر شيوعًا التي تلقيتها حول فيتامين ج (سي). وتشمل الموضوعات التي تم تناولها استخدامه في الأطفال ، أثناء الحمل والرضاعة ، لعلاج المرض ، للوقاية من الآثار الجانبية للتطعيم ، وكذلك المساعدة في جرعات فيتامين ج (سي) وشكله وتكراره.

جرعة فيتامين ج (سي)

ما مقدار فيتامين ج (سي) الذي يجب أن نتناوله؟

تعتمد جرعتك المثالية من فيتامين ج (سي) على شيء واحد: أنت. هل أنت بصحة جيدة؟ مضغوط؟ مريض؟ في حالة المرض ، لاحظ روبرت إف. كاتكرات الثالث ، دكتوراه في الطب ، أن "كمية حمض الأسكوربيك الفموي (فيتامين ج (سي)) التي يتحملها المريض دون أن ينتج عنه إسهال (الأمعاء الرخوة) تزيد إلى حد ما بالتناسب مع الإجهاد أو السمية الناتجة عن مرضه "و" الظروف المليئة بالضغوط

من أي نوع تزيد بشكل كبير من استخدام فيتامين ج (سي). " بعبارة أخرى ، كلما زاد شعورك بالمرض أو بالتوتر ، زاد فيتامين ج (سي) الذي ستحتفظ به قبل الوصول إلى التشبع (تحمل الأمعاء). يشار إلى تحمل الأمعاء عن طريق الغازات أو قرقرة المعدة أو البراز الرخو قليلاً. إذا أخذت أكثر من اللازم بكثير من فيتامين ج (سي) ، فسوف ينتج عن ذلك براز رخو للغاية ، لكن هذا يزول بمجرد تقليل الجرعات. عندما يتم الوصول إلى تحمل الأمعاء ، فهذه علامة على التراجع عن فيتامين ج (سي) الإضافي. قد يستغرق علاج المرض أياً ما يعتمد ذلك على مدى مرضنا) ولكن عندما نكون بصحة جيدة ، فإن الجسم يحتاج إلى أقل و "يحتفظ" بكمية أقل من فيتامين ج (سي).

أتناول 10,000-8,000 ملليجرام من فيتامين ج (سي) عن طريق الفم يوميًا عندما أكون بصحة جيدة. أنا أخذ المزيد عندما أكون تحت الضغط. إذا كنت مريضة حقًا ، فقد أتناول ما يصل إلى 100,000 مجم من فيتامين ج (سي) يوميًا. تناول لاينوس بولينج الحائز على جائزة نوبل مرتين 18,000 مجم من فيتامين ج (سي) يوميًا ، وأوصى بتناول 6,000 إلى 18,000 مجم يوميًا. بالنسبة للأطفال الأصحاء ، أوصى فريديريك آر كليمر ، دكتوراه في الطب ، بتناول 1,000 مجم يوميًا لكل عام من العمر ، واستقرًا عند 10,000 مجم يوميًا عندما يبلغ الطفل سن العاشرة. لقد أوصى بالمزيد أثناء المرض. على سبيل المثال ، في صحة جيدة ، يحصل ابني البالغ من العمر خمس سنوات على 5,000 مجم من فيتامين ج (سي) يوميًا وربما 25,000 مجم يوميًا عند المرض. نقسم دائمًا جرعاتنا من فيتامين ج (سي) ونأخذها طوال اليوم. قال الدكتور كاتكارت: "إن تأثير هذه المادة (فيتامين ج (سي)) عند استخدامها بكميات كافية يغير بشكل ملحوظ مسار العديد من الأمراض". لقراءة ورقته البحثية المهمة حول جرعات تحمل الأمعاء من فيتامين ج (سي) من حيث صلته بأمراض معينة ، انظر:

"فيتامين ج (سي) ، المعايير للوصول إلى تحمل الأمعاء ، و نقص حمض الأسكوربيك في الدم ، والاسقربوط المستحث الحاد" متوفر على

<http://www.doctoryourself.com/titration.html>

أنا في حيرة من أمري بشأن تردد وجرعة فيتامين ج (سي). هل يمكنك المساعدة؟

أجد أن جرعات فيتامين ج (سي) تستغرق بعض الوقت لتعتاد عليها. إذا كنت مريضة ، أو متوترة ، وما إلى ذلك ، فأنا أتناول فيتامين ج (سي) على جرعات مقسمة حتى الوصول إلى تحمل الأمعاء (التشبع). ثم أستمر في تناول فيتامين ج (سي) ولكن بكمية أقل ، وبتكرار أقل (توضيح من المترجم: المقصود بتقليل التكرار هو زيادة الوقت بين الجرعات). لذلك بالنسبة لي ، عندما أكون مريضة ، قد أبدأ اليوم بـ 8,000 مجم (أول جرعة) ثم أتناول 2,000 إلى 4,000 مجم كل ساعة حتى أشعر بالتشبع الذي يُشار إليه بقرقرة البطن و / أو براز رخو. بمجرد الوصول إلى التشبع ، قد تظل لدي بعض أعراض المرض ، لكنها أفضل وأشعر بتحسن. لأزال أتناول جرعات مستوى التشبع من فيتامين ج (سي) حتى أكون خالية من الأعراض ، ونعم ، في بعض الأحيان قد يستغرق الأمر بضعة أيام اعتمادًا على مدى مرضي. عندما أكون بصحة جيدة ، أتناول بانتظام 8,000 إلى 10,000 مجم يوميًا في جرعات مقسمة ، أي ما يقرب من 3,000 إلى 4,000 مجم في كل وجبة. (عندما أكون بصحة جيدة ، إذا تناولت 8,000 ملجم دفعة واحدة ، فسيبني هذا رحلة سريعة إلى المرحاض بالتأكيد. ولكن عندما أكون مريضة ، يمكنني "الاحتفاظ" بكمية كبيرة جدًا من فيتامين ج (سي) ويمكنني تناول جرعات أكبر.) قد تختلف الكمية المثلى بالنسبة لأشخاص آخرين. لمزيد من النصائح حول جرعات فيتامين ج (سي) ، سأود الاطلاع على هذه المقالة المفيدة

"مادة فيتامين ج (سي): من أين تبدأ ، وماذا تشاهد" بقلم توم تايلور

والمتوفرة على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>

قم بالتمرير لأسفل إلى "إجراءات البدء السريع لفيتامين ج (سي)"

أتناول 2,000 مجم من فيتامين ج (سي) يوميًا. هل هذا كثير؟

تنتج الحيوانات ما بين 2,000 و 10,000 مجم من فيتامين ج (سي) حمض الأسكوربيك يوميًا فيما يعادل وزن جسم الإنسان. هل كل الطبيعة خاطئة؟ أظهرت عقود من البحث أنه يمكن تحقيق فوائد مذهلة بجرعة عالية من فيتامين ج (سي). إليك مقالة تتناول نفس السؤال والمزيد:

"حول 'الاعتراضات' على العلاج بفيتامين ج (سي)" متاح على

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml>

"العَرَضُ الجانبي الرئيسي للفيتامينات هو عدم تناول ما يكفي منها. الفيتامينات مواد آمنة بشكل غير عادي." - أندرو دبليو سول

لا أتناول الكثير من فيتامين ج (سي) ولكنني أصل إلى التشيع بسرعة. لماذا؟

يمكنك محاولة تقليل أو تقسيم جرعتك وتناول فيتامين ج (سي) على مدار اليوم. أيضا ، لاحظ مقدار تناولك المغنسيوم. أكسيد المغنسيوم هو شكل شائع من المغنسيوم الموجود في المكملات الغذائية. ومع ذلك ، بسبب سوء الامتصاص ، من المرجح أن يكون لأكسيد المغنسيوم تأثير ملين قد يتم الخلط بينه وبين علامة تشيع فيتامين ج (سي). لا امتصاص أفضل ، نتناول مكملات المغنسيوم بين الوجبات وعلى جرعات مقسمة. بالإضافة إلى المكملات الغذائية التي يتم تناولها عن طريق الفم (نُقَصِّل سترات المغنسيوم) ، فإننا أيضًا نأخذ حمامات ملح إبسوم (الملح الإنجليزي - كبريتات المغنسيوم) مرتين في الأسبوع. فيما يلي مزيد من المعلومات حول سلامة المغنسيوم و المغنسيوم ، بما في ذلك الاستخدام مع الأطفال: "المغنسيوم يقلل من فرط النشاط و نقص الانتباه لدى الأطفال ADHD" متاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n20.shtml>

انظر أيضًا "المغنسيوم

"بقلم Carolyn Dean MD ، ND"

المتاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>

هل يمكنك الحصول على الكثير من الصوديوم من فيتامين ج (سي) أسكورات الصوديوم؟

يقول طبيب القلب توماس إي ليفي ، دكتوراه في الطب ، أن الصوديوم في أسكورات الصوديوم "لا يبدو أنه يؤثر سلبيًا على ارتفاع ضغط الدم أو يزيد من حجم الدم". يكتب المزيد عن هذا هنا :

https://www.peakenergy.com/health_ebytes/issue_9.php

عندما أتحدث عن نفسي شخصيًا ، عندما نحصل أنا أو أطفالنا على كمية كبيرة من الصوديوم مثل أسكورات الصوديوم ، فإننا نحرص على تناول الكثير من الفواكه والخضروات وشرب الكثير من عصير الخضار الطازج المصنَّع في المنزل (لللبوتاسيوم). ونحرص أيضًا على الحصول على الكثير من المغنسيوم عن طريق المكملات الغذائية عن طريق الفم وحمامات الملح الإنجليزي. نتناول حمض الأسكوربيك فيتامين ج (سي) مع الوجبات ، بدلاً من أسكورات الصوديوم.

قرأت أن حمض الأسكوربيك ليس فيتامين ج (سي). هل هذا صحيح؟

حمض الأسكوربيك هو فيتامين ج (سي). يستخدم الأطباء حمض الأسكوربيك و فيتامين ج (سي) على شكل أسكوربات الصوديوم لعلاج أمراض حقيقية منذ عقود. قد تساعد هذه المقالات:

"حمض الأسكوربيك فيتامين ج (سي): ما القصة الحقيقية؟" متاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

"فيتامين ج (سي) والحموضة" متاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>

"من المعروف أن فيتامين ج (سي) يحارب 30 مرضًا رئيسي ... لأكثر من 50 عامًا" متاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v02n02.shtml>

و "العلاج بجرعة عالية من فيتامين ج (سي) أثبت فعاليته" متاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v06n01.shtml>

يوجد المزيد من المعلومات حول فيتامين ج (سي) حمض الأسكوربيك على

<https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/>

و

<http://www.doctoryourself.com>

علاجات فيتامين ج (سي)

ما هي كمية فيتامين ج (سي) اللازمة لعلاج نزلات البرد والانفلونزا؟

وفقًا لروبرت إف كاتكارت ، دكتوراه في الطب ، يمكن أن تتراوح جرعات تحمل الأمعاء المعتادة لنزلات البرد المعتدلة ما بين 30,000 مجم إلى 60,000 مجم من فيتامين ج (سي) يوميًا تعطى بجرعات مقسمة. قد يأخذ الشخص المصاب بنزلة برد شديدة من 60,000 إلى 100,000 مجم يوميًا قبل بلوغ قدرة تحمل الأمعاء. ماذا عن الأنفلونزا؟ يمكن تناول ما يصل إلى 150,000 مجم يوميًا بجرعات مقسمة لتحقيق تحمل الأمعاء. ولكل هؤلاء الناس الذين يشعرون بصحة جيدة؟ قد يكون تناول 4,000 مجم إلى 15,000 مجم يوميًا كافيًا لتحمل الأمعاء. الضغوط ، المرض ، العدوى ، التطعيمات ، ما بعد الولادة أو التشافي بعد الجراحة ، وما إلى ذلك ، تشير إلى الحاجة إلى المزيد. مرة أخرى ، هذا رابط للورقة البحثية الخاصة بالدكتور كاتكارت و المهمة حول تحمل الأمعاء. الورقة بأكملها تستحق القراءة. قم بالتمرير لأسفل لرؤية مخطط جرعات فيتامين ج (سي). لاحظ أن الجرعات على الرسم البياني معطاة بالجرام و أن 1 جرام = 1,000

ملليجرام (مجم):

"فيتامين ج (سي) ، المعايير للوصول إلى تحمل الأمعاء ، و نقص حمض الأسكوربيك في الدم ، والاسقربوط المستحث الحاد" متوفر على

<http://www.doctoryourself.com/titration.html>

هل يمكن لفيتامين ج (سي) أن يساعد في تفاعلات الجلد؟

عندما أعاني من أي نوع من تهيج الجلد ، أتناول جرعة عالية من فيتامين ج (سي) ، ونعطي الأطفال جرعة عالية من فيتامين ج (سي) إذا تعرضوا للعض من البعوض أو لدغ النحل. فيتامين هـ (إي) الموضوعي مفيد جدًا أيضًا في علاج وتهنئة البشرة المتهيجة ، بما في ذلك حروق الشمس. لمزيد من المعلومات ، انظر:

"فيتامينات علاج الأمراض الجلدية"

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n01.shtml>

أنا أعاني من عدوى. ماذا أفعل؟

عندما تكون "العدوى" أو "الالتهاب" جزءًا من تشخيص طبيبي ، أتناول مستوى التشبع (تحمل الأمعاء) من فيتامين ج (سي) حتى تختفي العدوى. عند تناول جرعات عالية ، يعمل فيتامين ج (سي) كمضاد حيوي ، ومضاد للفيروسات ، ومضاد للهستامين ، وخافض للحرارة (مخفض للحمي) دون الآثار الجانبية الخطيرة المحتملة للأدوية الصيدلانية. لذلك ، إذا أعطاني طبيبي وصفة طبية لأي من هؤلاء ، بدلاً من ذلك أذهب إلى المنزل وأتناول جرعات من فيتامين ج (سي) بمستوى التشبع حتى تختفي الأعراض. كما يقول والدي أندرو سول ، "خذ ما يكفي من فيتامين ج (سي) للتخلص من الأعراض مهما كانت الكمية." أعلم أنه يمكنني دائمًا الحصول على الأدوية في وصفة الطبيب ، لكنني أشعر براحة أكبر في تجربة فيتامين أساسي و آمن أولاً.

لعلاج العدوى ، أتناول أيضًا فيتامين أ (إيه) إضافي ، وأتأكد من أنني أحصل على ما يكفي من فيتامين د (دي) (بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن الأخرى). أتجنب السكر وأشرب الكثير من عصير الخضار الطازج مصنع في المنزل.

أنا لست ضد استخدام المضادات الحيوية إذا كانت ضرورية. ومع ذلك ، لا تقتل الفيتامينات أحدًا كل عام

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n01.shtml>

وبالنسبة لأولئك الذين لا يستطيعون تناول المضادات الحيوية على الإطلاق ، فقد يجدون أن لديهم خيارات أخرى قليلة. إذا كانت المضادات الحيوية مطلوبة ، فعندئذٍ أيضًا البروبيوتيك تكون مطلوبة. بالإضافة إلى ذلك ، "استخدام المزيد من فيتامين ج (سي) يعني الحاجة إلى عدد أقل من المضادات الحيوية. استخدام فيتامين ج (سي) مع المضادات الحيوية يقلل من آثارها الجانبية. وقد أبلغ أطباء طب التصحيح الجزيئي (التغذية) عن هذا منذ سنوات."

انظر: "المضادات الحيوية والفيتامينات يعملان معًا" المتاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v03n13.shtml>

ما لدينا هنا هو خيارات ، ونحن ببساطة نبذل قصارى جهدنا لحالتنا الصحية. بالطبع لست طبيبة ومن المهم العمل مع طبيبك.

هل يمكن أن يساعد فيتامين ج (سي) في تعافي المدمنين؟

يقول أطباء طب التصحيح الجزيئي "نعم". نُشر في "مجلة طب التصحيح الجزيئي للطب النفسي" منذ 40 عامًا ، دراسة من قبل ألفريد لبيي ، دكتوراه في الطب ، وإيروين ستون ، دكتوراه ، تم إجراؤها "حول استخدام جرعات كبيرة من حمض الأسكوربيك لإزالة السموم من مدمني الهيروين. قاموا بتجميع 100 تقرير حالة لمدمني الهيروين الذين قاموا بإزالة السموم باستخدام حمض الأسكوربيك و / أو أسكورات الصوديوم بجرعات 25-85 جم (25,000 إلى 85,000 ملليغرام) يوميًا للأيام القليلة الأولى ، يتم تقليصها تدريجياً إلى جرعة ثابتة تبلغ حوالي 10 جم (10,000 ملليغرام) يوميًا. ، استنادًا إلى النظرية القائلة بأن المدمنين يعانون من سوء التغذية بشكل عام ونقص البروتين بشكل خاص ، فقد تم إعطاء معظم هؤلاء المرضى مستويات عالية من الفيتامينات والمعادن ومستحضر بروتين مهضوم مسبقًا. أجمع معظم المرضى في هذه الدراسة أنهم وبشكل متسق على أنهم تخلصوا من الإشتهاء و الرغبة الملحة للحصول على المخدرات أثناء أخذ جرعات ضخمة من الأسكورات(فيتامين ج(سي))"

لقراءة مقال المجلة بالكامل: "استخدام حمض الأسكوربيك والمكملات المعدنية في إزالة السموم من مدمني المخدرات" بقلم فالنتين فري ، MA ، وبات ساندرز ، RN ، يمكن تنزيله مجانًا على

<http://www.orthomolecular.org/library/jom/1978/pdf/1978-v07n04-p264.pdf>

فيتامين ج (سي) للرضع والصغار والأطفال

متى بدأت بإعطاء أطفالك فيتامين ج (سي) ، وكم كنت تعطيمهم؟

بدأنا في تناول مكمل فيتامين ج (سي) يوم ولادتهم. بالإضافة إلى ذلك ، كنت أتناول ما لا يقل عن 8,000-10,000 ملليجرام يوميًا أثناء الحمل. بناءً على توصية الدكتور فريدريك كليزر للأطفال الرضع ، أعطينا أطفالنا جرعات فموية قدرها 50 مجم من فيتامين ج (سي) يوميًا. ثم انتقلنا تدريجياً إلى 1,000 مجم في اليوم بعمر سنة. ومع ذلك ، في فصل الشتاء ، عندما يكون أطفالنا مرضى (أو على وشك أن يكونوا) ، أو عندما يكونون مضغوطين ، وما إلى ذلك ، فإنهم يحصلون على كمية أكبر بكثير من فيتامين ج (سي). وهذا يعتمد على اليوم ؛ هذا يعتمد على الطفل. نقسم الجرعة ونعطي فيتامين ج (سي) عدة مرات على مدار اليوم. عندما كانوا صغارًا حقًا ، كان بإمكانهم تناول فيتامين ج (سي) السائل الجاهز عن طريق امتصاصه من قطارة. أو صنعنا سائلنا الخاص بنا عن طريق إذابة بلورات فيتامين ج (سي) في العصير. أثناء الرضاعة الطبيعية ، تناولت الكثير من فيتامين ج (سي) للمساعدة في ضمان توفره في لبن الثدي. أعطيناهم حمض الأسكوربيك ممزوجًا بفيتامين ج (سي) المُخَفَّف بواسطة أسكورات الكالسيوم. الآن نُفَضِّل أسكورات الصوديوم (و هو أخف من حمض الأسكوربيك على المعدة). من الناحية العملية ، نعطي أسكورات الصوديوم في الصباح. بمجرد أن يحصل أطفالنا على طعام في بطونهم ، ننقل إلى حمض الأسكوربيك أو مزيج من حمض الأسكوربيك وأسكورات الصوديوم. لمعرفة المزيد ، ها هي مقالي

"نصائح من أم جرعات الفيتامينات الضخمة: جعل الأطفال يتناولون الفيتامينات والكثير منها" متاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>

لقد وجدت جدول الجرعات هذا من دكتور كليزر مفيدًا:

"المستوى العلاجي لمكملات فيتامين ج (سي) كما يستخدمها ف.ر.كلنر ، دكتور في الطب" متاح على

http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html

كيف أعطي أطفال فيتامين ج (سي) دون إعطائهم السكر الزائد لابتلاعه؟

لقد وجدت أنه مع أطفال ، جعل فيتامين ج (سي) لذيذاً يؤدي إلى ابتلاعه. لقد قمنا مؤخراً بخلط مسحوق فيتامين ج (سي) مع القليل من العصير. في حين أنه ليس نظام توصيل خالٍ من السكر ، بالنسبة لنا ، فإن فوائد الحصول على فيتامين ج (سي) فيها تفوق الجانب السلبي لاستخدام القليل من الحلاوة للقيام بذلك. نحن فقط نتأكد من أنهم يتبعون نظاماً غذائياً منخفض السكر.

ما رأيك في فيتامين ج (سي) الليبوسومي؟ ما المقدار الذي يجب أن تقدمه للأطفال إذا كان تحمل الأمعاء لا يمكن استخدامه كمؤشر؟

توماس إي ليفي ، دكتوراه في الطب ، يُوضّح "يتم امتصاص الليبوسومات عالية الجودة بشكل عام تقريباً قبل وقت طويل من الوصول إلى القولون". في حين أن تحمل الأمعاء هو مؤشر مفيد على "كفاية" فيتامين ج (سي) ، فإن الطفل الذي يبدو عليه ويشعر بتحسين هو أيضاً مؤشر كذلك. لقد استخدمنا فيتامين ج (سي) الليبوسومي بنجاح في الماضي ، ولكن في الوقت الحالي ، يفضل أطفالنا (ومحفظتي) مسحوق فيتامين ج (سي) في القليل من عصير الفاكهة. بروتوكولنا مع أي شكل من أشكال فيتامين ج (سي) (كما يقول والدي أندرو سول) هو "تناول ما يكفي من فيتامين ج (سي) للتخلص من الأعراض مهما كانت الكمية".

كيف تجعل الأطفال الصغار يأخذون جرعة عالية من فيتامين ج (سي)؟

نحن نقوم بأي شيء يجعل الأمر ينجح. إذا أدى إلى ابتلاع فيتامين ج (سي) ، فنحن سعداء. إبقائها لذيذة هو المفتاح. أكتب عن هذا بالتفصيل هنا:

"نصائح من أم جرعات الفيتامينات الضخمة: جعل الأطفال يتناولون الفيتامينات والكثير منها" متاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>

تحتوي جميع أقراص فيتامين ج (سي) القابلة للمضغ التي وجدتها على سكر و مائعات (توضيح من المترجم: المائعات هي جميع المواد التي تضاف إلى الأقراص غير المادة الفعالة). ماذا أفعل؟

نعم ، تميل الأقراص القابلة للمضغ إلى احتوائها على بعض السكر والنكهة على الأقل حتى يكون مذاقه أفضل. فيتامين ج (سي) القابل للمضغ الذي استخدمه أطفالنا ينطبق عليه ذلك أيضاً. نحن فقط نتأكد من أن المكملات الغذائية التي نقدمها لهم (ونتناولها بأنفسنا) لا تحتوي على مكونات صناعية. من الصعب تجنب جميع المائعات ، لذلك نحن نبذل قصارى جهدنا ونضع في اعتبارنا أن إدخال فيتامين ج (سي) إلى الأطفال هو الأهم. للتغلب على أي مكونات غير مرغوب فيها ، نشترى مسحوق فيتامين ج (سي) أسكوربات الصوديوم النقي وبلورات فيتامين ج (سي) النقية من حمض الأسكوربيك ونضيف الجرعة المطلوبة إلى حوالي ملعقة كبيرة من العصير العضوي. ربما نستخدم دسنة من الماركات المختلفة من الفيتامينات ، ويتغير اختيارنا حسب احتياجاتنا. لقد وجدنا أن الأقراص القابلة للمضغ سهلة للغاية للتعبئة في علب الغداء وعند السفر.

لا أجد فيتامين ج (سي) للأطفال يحتوي على ما يكفي من فيتامين ج (سي) فيه. ماذا تعطي أطفالك؟

عندما يتعلق الأمر بالجرعات العلاجية لفيتامين ج (سي) ، واجهنا أيضاً مشكلة في العثور على مكملات الأطفال التي تحتوي على أكثر من 250 ملغ لكل جرعة. اشتريت فيتامين ج (سي) السائل (المُحَلَّى) للأطفال ثم أضفت إليه مسحوق فيتامين ج (سي) الإضافي عند الحاجة إلى جرعات أكبر. عندما كان أطفالنا رضعاً ، كنت أستخدم مزيجاً من فيتامين ج (سي) من حمض الأسكوربيك و فيتامين ج (سي) من أسكوربات الكالسيوم (فيتامين ج (سي) مخفف): مزيج 20/80 على التوالي ، ثم استخدم قطارة لإعطائهم ذلك الخليط أو عندما يكبرون قليلاً ، أستخدم ملعقة دواء. ثم انتقلنا إلى إعطائهم فيتامين ج (سي) من حمض الأسكوربيك وفيتامين ج (سي) من أسكوربات الكالسيوم في العصير. إذا كنت سأفعل ذلك مرة أخرى ، فسأستخدم أيضاً مسحوق فيتامين ج (سي) من أسكوربات الصوديوم لأنه سهل على بطون الأطفال ولا يمانعون في طعمه.

كيف أجعل عائلتي الممتدة تتناول الفيتامينات؟

أصعب جزء بالنسبة لي في معرفة أن الفيتامينات تعالج الأمراض هي مشاهدة الآخرين وهم يمرضون ، أو اللجوء إلى الأدوية الصيدلانية الخطيرة ، بدلاً من تجربة التغذية أولاً. أنا متأكدة من أن بعض الناس (والأطباء) لا يعرفون أي شيء أفضل. ولكن حتى عندما يفعلون ذلك ، وما زالوا يختارون الدواء على تغيير نمط الحياة الصحي ، يجب أن أذكر نفسي بهذا الاقتباس من ويل روجرز: "عقول الناس تتغير من خلال الملاحظة وليس من خلال الجدل". التغذية ناجحة. إنها آمنة. إنه فعالة. لكن من واقع خبرتي ، فإن إخبار الآخرين بما يجب عليهم فعله لا ينجح. عليهم أن يأتوا إليه بأنفسهم.

فيتامين ج (سي) والتطعيم

هل يمكن لفيتامين ج (سي) أن يمنع الآثار الجانبية من التطعيم؟

تمنع الجرعات العالية من فيتامين ج (سي) وتعالج بأمان الآثار الجانبية لتطعيم. كان هذا واضحاً في تجربتنا. شاهدنا الجرعة العالية ومستوى التشبع من فيتامين ج (سي) يعيد ابنتنا إلى الصحة بعد تفاعل تطعيم حاد. شاهدنا الجرعة العالية ومستوى التشبع فيتامين ج (سي) تمنع الآثار الجانبية للتطعيم. نعطي كلا طفلينا مستويات التشبع من فيتامين ج (سي) قبل وأثناء (نعم ، في عيادة الطبيب مباشرة) وبعد التطعيمات. لا نعطي كمية فيتامين ج (سي) التي نعتقد أنها قد تنجح ؛ نعطي بالفعل ما يكفي لإنجاز المهمة.

لمزيد من المعلومات حول جرعات فيتامين ج (سي) في وقت التطعيم ، إليك المقالات التي كتبناها عن تجربتنا:

"لا تطعيم بدون فيتامين ج (سي)"

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v11n09.shtml>

"التطعيمات وفيتامين ج (سي) و" الاختيار"

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n07.shtml>

هذا المقال الثالث ،

"فيتامين ج (سي) يمنع الآثار الجانبية من تطعيم MMR ،" المتاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml>

هو أيضًا عن ابنتنا. ومع ذلك ، في الصيف الماضي ، تلقى ابنا (4 سنوات) أول جرعة من جرعتين MMR المطلوبتين. فبالإضافة إلى إعطائه مستوى التشبع ، جرعة عالية من فيتامين ج (سي) قبل التطعيم وأثناءه وبعده ، اتبعنا أيضًا نصيحة طبيب الأطفال رالف كيه كامبل، و أعطيناها المزيد من فيتامين أ (إيه). فبالإضافة إلى البيتا كاروتين (توضيح من المترجم: البيتا كاروتين يتم تحويله في الجسم إلى فيتامين أ (إيه)) الموجود في الفيتامينات المتعددة الخاصة به وعصير الخضار النيء الذي نقدمه للأطفال كل صباح ، حصل على 5,000 إلى 10,000 وحدة دولية من فيتامين أ (إيه) المشكل مسبقاً في زيت السمك التكميلي في اليوم السابق ويوم حقنة MMR . هو أيضًا لم يتعرض لأثر جانبي واحد بسبب تطعيم MMR .

بالإضافة إلى ذلك ، انظر "فيتامين ج (سي) يمنع الآثار الجانبية للتطعيم ، ويزيد من الفعالية" بقلم توماس إي ليفي ، دكتوراه في الطب ، متاح على

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml>

لماذا اخترت تطعيم أطفالك؟

الإعفاءات الفلسفية أو الشخصية أو المعتقدات التي يتمسك بها الضمير من التطعيمات غير قانونية في ولاية نيويورك حيث تعيش عائلتنا. نحن نلتزم بالتطعيمات التي تفرضها الدولة ، ولكن فقط التطعيمات المطلوبة للمدرسة ، وليس أكثر. لذا نعم ، "اخترنا" تطعيم أطفالنا. حقًا ، على الرغم من ذلك ، لم نشعر أن لدينا الكثير من الخيارات.

بينما نعمل على فرض سلامة التطعيم ، ونطالب بالموافقة المستنيرة ، وندعو إلى الاختيار الحقيقي عندما يتعلق الأمر بتعاطي التطعيم أم لا ، فدعونا نقلل من أي فرصة لأي ضرر قد يسببه التطعيم الآن. الأطفال عديموا الحيلة. نحن لسنا كذلك. سواء كان لدينا خيار التطعيم أم لا ، فلنختار إعطاءهم فيتامين ج (سي) والكثير منه.

فيتامين ج (سي): ما هو شكل ومتى يتم تناوله

ما هي ماركة فيتامين ج (سي) التي توصي بها؟

أنا لا أريد أو أوصي بأي ماركة فيتامين ج (ولن أفعل). أستطيع أن أقول لك هذا: أشتري فيتامينات خالية من المحليات الاصطناعية ، والألوان الاصطناعية، والنكهات الاصطناعية ... وأتصل بالشركة إذا كانت لدي أسئلة حول أي مكونات أو فاعلية. أقرأ و أقارن الكثير من ملصقات البيانات و أختار أفضل خيار ممكن (وبأسعار معقولة) يجعلني أحصل على النتائج. لقد استخدمت / أستخدم كبسولات فيتامين ج (سي) وأقراص وأقراص قابلة للمضغ و بودر وفيتامين ج (سي) لبيوسوم. كقاعدة عامة ، إذا كانت الجرعات العالية جدًا مطلوبة ، فأنا أستخدم بودر / بلورات فيتامين ج (سي) الممزوجة في العصير. للجرعات اليومية المنتظمة ، أتناول الكبسولات.

متى يجب أن أتناول الفيتامينات؟

أتناول جرعات مقسمة على مدار اليوم ومع الطعام. تشمل مكملات ما قبل الوجبات (أو فيما بينها) المغنسيوم والبروبيوتيك. أتناول فيتامين ج (سي) كلما فكرت في ذلك ، مع أو بدون طعام. أتناول فيتامينات ب (بي) معًا لأنها تعمل بشكل أفضل بهذه الطريقة ، لكنني أتناول المزيد من النياسين بمفرده حسب الحاجة. أتناول الحديد بشكل منفصل عن فيتامين هـ (إي) ، ودائمًا ما أتناول الزنك مع الطعام لتجنب اضطراب المعدة.

فيتامين ج (سي): الحمل والرضاعة

سمعت أن تناول الكثير من فيتامين ج (سي) أثناء الحمل يسبب الإصابة بالاسقربوط الطفولي (بَثَّ طَفْلِي) الارتدادي. هل هذا صحيح؟

وفقًا لألان جابي ، دكتوراه في الطب ، فإن "الاسقربوط الارتدادي" الطفولي هو خرافة: استهلاك كميات كبيرة من فيتامين ج (سي) أثناء الحمل لا يسبب ولادة الطفل مصابًا بداء الاسقربوط الطفولي. ومع ذلك ، لماذا التوقف عن الشيء الجيد بعد ولادتهم؟ فريدريك آر كلينر ، دكتوراه في الطب ، أوصى بـ 50 مجم من فيتامين ج (سي) يوميًا بدءًا من الولادة و 1000 مجم يوميًا لكل سنة من العمر حتى سن العاشرة بجرعة إجمالية تصل إلى 10,000 مجم في اليوم.

أنا أم مرضعة. ما مقدار فيتامين ج (سي) الذي يجب أن أتناوله؟

تعتمد جرعتك المثالية حقًا عليك وعلى طفلك. ما هو شعورك؟ كيف حال الطفل؟ على سبيل المثال ، إذا كانت الأم تعاني من قدر كبير من الضغوط ، فستوفر كمية أقل من فيتامين ج (سي) للطفل في لبن الأم. الطريقة التي تعاملت بها مع أطفالي هي كما يلي: كنت مرتاحة حقًا لأخذ الكثير من فيتامين ج (سي) أثناء الرضاعة الطبيعية ، تناولت (على الأقل) 8,000 إلى 10,000 ملليغرام من فيتامين ج (سي) يوميًا على جرعات مقسمة متكررة. كما أعطينا الأطفال فيتامين ج (سي) السائل التكميلي طوال اليوم بجرعات صغيرة ولكن

متكررة ، بالإضافة إلى ما كانوا يحصلون عليه من الرضاعة الطبيعية. طالما هم (وأنا) سعداء وبصحة جيدة ، كان كل شيء جيدًا.

يعتبر التشبع (تحمل الأمعاء) مؤشرًا مفيدًا جدًا على "الكثير" من فيتامين ج (سي). نظرًا لأن الغازات تأتي قبل الأمعاء الرخوة ، فهي مؤشر مفيد لفيتامين ج (سي) "الكافي" إذا تم الوصول إلى تحمل الأمعاء وأصبح البراز متكررًا أو سائلاً أو كما كان الحال بالنسبة لطفلي البالغ من العمر ثلاثة أشهر ، الذي كان يرضع من الثدي ، متكررًا ولونه أخضر (نظرًا لأنه دائمًا ما يشبه السائل) ، قللنا التكرار والجرعة ، لكننا واصلنا إعطاء فيتامين ج (سي) بانتظام ، وزيادة التكرار والجرعة لأعلى ولأسفل كما يتطلب الوضع. يتطلب هذا القليل من الممارسة ، ولكن نظرًا لأن فيتامين ج (سي) آمن جدًا ، فنحن مرتاحون جدًا لعملية تحديد الجرعات المثلى لأطفالنا.

وتجدر الإشارة إلى أننا نجعل الأطفال يتشبعون فقط إذا لزم الأمر بسبب المرض والتطعيم وما إلى ذلك. وبمجرد وصولهم إلى مرحلة التشبع ، فإننا نخفض الجرعة مرة أخرى. نستمر في إعطاء فيتامين ج (سي) ولكن نعطي جرعات أقل ونعطيها بتكرار أقل. نعود تدريجياً إلى جرعتهم اليومية العادية البالغة 1,000 مجم في اليوم لكل عام من العمر. لمزيد من المعلومات حول جرعات الفيتامينات والسلامة أثناء الحمل والرضاعة ، قد ترغب في قراءة كتابي

الفيتامينات والحمل: القصة الحقيقية.

Vitamins & Pregnancy: The Real Story

(المحرر مساعد في OMNS هيلين سول كيس هي مؤلفة

The Vitamin Cure for Women's Health Problems,

Vitamins & Pregnancy: The Real Story,

(. and Orthomolecular Nutrition for Everyone.)

طب التغذية هو طب التصحيح الجزيئي

يستخدم طب التصحيح الجزيئي علاجًا غذائيًا آمنًا وفعالًا لمحاربة المرض. لمزيد من المعلومات :

<http://www.orthomolecular.org>

اعثر على طبيب

لتحديد موقع طبيب في التصحيح الجزيئي بالقرب منك:

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي التي تمت مراجعتها من قبل الأقران هي مصدر معلومات غير ربحي وغير تجاري.

مجلس مراجعة التحرير:

سيت أيتي M.B., Ch.B., Ph.D. (غانا)

إلياس بعلي ، MD (الجزائر)

إيان برايتوب ، MBBS ، FACNEM (أستراليا)

- جبلبرت هنري كروسول ، D.M.D. (إسبانيا)
- كارولين دين ، M.D. ، N.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- إيان ديثمان ، Ph.D. (استراليا)
- داميان داوونينج ، M.B.B.S. ، M.R.S.B. (المملكة المتحدة)
- رون إرليش ، B.D.S. (استراليا)
- هوغو جاليندو ، M.D. (كولومبيا)
- مارتن بي. جالاجر ، M.D. ، D.فيتامين ج (سي). (الولايات المتحدة الأمريكية)
- مايكل جي. جونزاليس ، N.M.D. ، D.Sc. ، Ph.D. (بورتوريكو)
- وليام بي. جرانت ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- تونيا إس. هيمان ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- سوزان همفريز ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- رون هانينجيهيك ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- روبرت إي. چينكينز ، D.فيتامين ج (سي). (الولايات المتحدة الأمريكية)
- بو إتش. چونسون ، M.D. ، M.D. (السويد)
- جيفري چيه كوتولسكي ، D.O. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- بينتر إتش. لاودا ، M.D. (النمسا)
- توماس ليقي ، M.D. ، J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- ألان لين ، Ph.D. (تايوان)
- هومير ليم ، M.D. (الفلبين)
- ستيوارت ليندج ، Pharm.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- فيكتور أي. مارجال-فيجا ، M.D. (بورتوريكو)
- تشارلز ج (سي). ماري چونيور ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- ميجنون ماري ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- چون ماتسوياما ، M.D. ، Ph.D. (اليابان)
- چوزيف ميركولا ، D.O. (الولايات المتحدة الأمريكية)
- چورچ آر. ميراندا-مساري ، Pharm.D. (بورتوريكو)
- كارين مونسترچلم أهومادا ، M.D. (فنلندا)
- طاهر نايلي M.D. (الجزائر)
- دبليو. تود پنبيرثي ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

جلفام رينجاسامي ، MBBS ، FRCOG (ماليزيا)
 جيفري أي. روتربوش ، D.O. (الولايات المتحدة الأمريكية)

جيرت إي. شوتيمير ، Ph.D. (هولندا)

تي. إي. غابرييل ستوارت ، M.B.B.Ch. (أيرلندا)

توماس إل. تاكسمان ، M.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

جاجان ناثن فامانان ، M.D. (الهند)

جاري فيكار ، MD (الولايات المتحدة الأمريكية)

كين والكر ، M.D. (كندا)

ريموند يوين ، MBBS ، MMed (سنغافورة)

آن زوديرير ، D.فيتامين ج (سي). (الولايات المتحدة الأمريكية)

رئيس التحرير: [أندرو دبليو. سول](#) ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مشارك: روبرت جي. سميث ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة اليابانية: أتسو ياناچيساوا ، M.D. ، Ph.D. (اليابان)

محرر الطبعة الصينية: ريتشارد تشينج ، M.D. ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة الفرنسية: فلاديمير أريانوف (بلجيكا)

محرر الطبعة النرويجية: داج فيلين يوليزينسكي ، Ph.D. (النرويج)

محرر الطبعة العربية: مصطفى كامل ، R.Ph. ، P.G.فيتامين ج (سي)M. (جمهورية مصر العربية)

محرر الطبعة الكورية: هايونجو شين ، M.D. (كوريا الجنوبية)

محرر مساعد: هيلين سول كيس ، M.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر تقني: مايكل إس. ستوارت ، B.Sc.فيتامين ج (سي)S. (الولايات المتحدة الأمريكية) ،

مستشار قانوني: جيسون إم سول ، J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية) ،

للتسجيل مجاناً:

<http://www.orthomolecular.org/subscribe.html>

لإلغاء التسجيل في هذه القائمة:

<http://www.orthomolecular.org/unsubscribe.html>