

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 17 de noviembre de 2009**

### **Gripe, virus y megadosis de vitamina C: una declaración personal**

**Por Robert G. Smith, PhD**

(OMNS, 17 de noviembre de 2009) Como la mayoría de los estadounidenses, durante la mayor parte de mi vida ocasionalmente he estado enferma con un virus. Pero durante mucho tiempo, un simple resfriado comenzó como un dolor de cabeza, dolor de garganta y congestión en mis fosas nasales, y típicamente progresó a una infección prolongada en mis pulmones y una tos terrible. Toda la experiencia tomó hasta dos semanas para recuperarme del virus y varias semanas más para que mis pulmones se recuperaran.

En su libro *La vitamina C y el resfriado Común*(1), Linus Pauling explicó que la vitamina C, tomada en la dosis adecuada, puede evitar que un virus se adhiera al cuerpo. Este libro pionero, escrito en 1970, fue ignorado por muchos médicos, pero fue bien recibido por el público. Un profesor de química me dijo que había oído hablar del libro de Pauling y de la terapia con vitamina C, pero que no creía que tomar una gran dosis de un ácido, incluso uno leve como el ácido ascórbico, sería bueno para el cuerpo. En cuanto a mí, imaginé que Pauling probablemente tenía razón sobre los detalles que había investigado, porque era un científico de renombre y sabía mucho más que la mayoría sobre bioquímica. Quizás, pensé, simplemente se había equivocado en algunos de los detalles médicos o se había perdido algunos de los estudios importantes sobre los efectos de las vitaminas. Pero comencé a tomar 1,000 mg de vitamina C todos los días y lo seguí durante varias décadas.

Hace dos años, decidí buscar más por mí mismo. Busqué en Internet y encontré un libro reciente de Hickey y Roberts (2) que resumía 60 años de investigación sobre la vitamina C y revisaba el tema del rechazo del Dr. Pauling por parte de la comunidad médica. Pauling y algunos médicos valientes habían continuado investigando el uso de la vitamina C para prevenir enfermedades y habían adquirido muchos conocimientos nuevos e intuición sobre su uso. El libro explica que todos los estudios que muestran poco efecto de la vitamina C tienen serios defectos. También desmintió cuidadosamente los mitos sobre los peligros del uso de vitamina C. También leí el libro más reciente de Pauling sobre terapia con vitaminas, *Cómo vivir más tiempo y sentirse mejor*(3), y se sorprendió de su clara explicación de las diferencias individuales en la necesidad de nutrientes esenciales. Pauling había tenido razón todo el tiempo, y ahora había muchos conocimientos nuevos sobre cómo utilizar la vitamina C para obtener el mejor beneficio. A continuación, encontré un libro de Thomas Levy sobre el uso de vitamina C para curar enfermedades infecciosas. (4) Todos estos libros contienen numerosas referencias a la literatura científica.

Entonces comencé a tomar 2,000-3,000 miligramos de vitamina C cada pocas horas, y más cuando me acostaba por la noche. Esto no causó molestias y solo ocasionalmente produjo un efecto laxante menor de la vitamina C que no fue absorbida. Luego, si alguna vez contraí una infección, seguí las instrucciones del Dr. Robert Cathcart sobre la "tolerancia intestinal" a la vitamina C. (5) Por lo

general, cuando me resfrío o tengo gripe, hay un período inicial de varias horas en el que me siento cansado, con un leve dolor de cabeza, a veces con un leve dolor de garganta o resfriado. Como se describe en los libros, podría detener los síntomas de la infección que se avecinaba en una o dos horas tomando una dosis más alta de vitamina C a intervalos más cortos (3000-5000 miligramos cada 20 minutos). ¿Funcionó? Bueno, ese primer año no tuve resfriados ni gripe, aunque en años anteriores solía tener 2-3 resfriados.

Continuando leyendo sobre la vitamina C y sus efectos, leí el nuevo libro de Hickey y Saul (6). Los autores presentaron una justificación muy clara para ingerir vitamina C en un nivel alto para la tolerancia intestinal. Normalmente, el cuerpo no absorbe la vitamina C del intestino de manera muy eficiente en dosis altas. Sin embargo, cuando el cuerpo está estresado por bacterias, virus o toxinas, la necesidad de vitamina C aumenta enormemente y el intestino absorbe proporcionalmente más.

Ahora, después de dos años de tomar altas dosis de vitamina C cada vez que siento síntomas de un resfriado o gripe, no he tenido ningún resfriado ni gripe. He descubierto, exactamente como informan Hickey y Saul, que es posible sentir que los síntomas aumentan y disminuyen en el cuerpo en proporción inversa a la dosis que se toma a lo largo del día. Esta es una observación científica útil que cualquiera puede verificar cada vez que se trata un resfriado o influenza con vitamina C. Aunque en años anteriores por lo general tenía una infección bacteriana secundaria en mis pulmones, requiriendo antibióticos y otras dos semanas para recuperarme más allá de la duración del resfriado. , ahora con mi terapia de vitamina C simplemente no tengo tos en absoluto, y mucho menos una infección bacteriana prolongada. De esta experiencia, es obvio para mí que la vitamina C ayuda a fortalecer la respuesta inmunológica.

Ahora también es obvio para mí que todos los años que había estado tomando 1,000 mg / día y seguí teniendo dos o tres resfriados, la cantidad simplemente no era suficiente. Entro en bicicleta al trabajo durante todo el año, incluso cuando hace mucho frío en el invierno, y esto ejerce una gran presión sobre mis pulmones. Los libros que he leído explican que cualquier estrés severo, por ejemplo, una infección bacteriana de bajo grado o una lesión, aumenta la necesidad del cuerpo de un antioxidante y reduce el nivel de vitamina C en la sangre. *Aunque 1000 miligramos de vitamina C por día son beneficiosos, simplemente no son suficientes para cubrir las necesidades del cuerpo cuando aparece una infección.*

La mayoría de las especies animales producen alrededor de 5,000-10,000 mg / día de vitamina C en sus propios cuerpos; esta es la norma para todos los mamíferos excepto los primates, algunos murciélagos frugívoros y los conejillos de indias. Y se sabe que en épocas de estrés o enfermedad, la mayoría de las especies animales aumentan drásticamente su necesidad y producción de vitamina C. Los seres humanos podemos responder a esta mayor necesidad tomando mega dosis de vitamina C cuando empezamos a sentir que un virus se está apoderando. Cuando lo hagamos, nuestros cuerpos podrán combatirlo más fácilmente.

Todos los años hay algunos informes que aparentemente muestran algún problema con las megadosis de vitamina C. Pero después de un examen minucioso, ninguno se ha cumplido, y el libro de Hickey y Saul explica por qué muy claramente. Cada dosis individual de 2,000-3,000 miligramos que tomo permite a mi cuerpo, de acuerdo con el modelo de flujo dinámico de Hickey, eliminar cualquier exceso después de que la vitamina realiza su función. Sin ardor de estómago, a veces un poco de gas, muy poco efecto laxante, y esto se reduce con dosis más bajas. Para mí, este es un pequeño precio a pagar por no tener varios períodos prolongados de tres a cuatro semanas por año durante los cuales esencialmente estoy fuera de servicio debido a la congestión y una tos terrible. Si todos pudieran leer los libros de Pauling, Levy y Hickey y Saul, imagino que tendríamos muchas menos enfermedades en nuestro país. ¿Significa esto que podríamos detener la actual epidemia de gripe con vitamina C? Sospecho que si las clínicas de todo el país pudieran dar a conocer los hechos sobre la vitamina C y dar algunas instrucciones simples sobre su uso, entonces sí, esto podría lograrse. Es decir, si tomamos dosis suficientemente grandes.

(El Dr. Robert G. Smith es profesor asociado de investigación, Departamento de Neurociencia de la Universidad de Pensilvania. Su interés de investigación es la función de los circuitos retinianos. Es miembro del Instituto de Ciencias Neurológicas y autor de varias docenas de artículos y reseñas científicas. .)

#### Referencias:

- (1) Pauling L. La vitamina C y el resfriado común. WH Freeman and Company, San Francisco, 1970. También: vitamina C, resfriado común y gripe. WHFreeman, San Francisco, 1976.
- (2) Hickey S y Roberts H. Ascorbate: La ciencia de la vitamina C. 2004. ISBN 1-4116-0724-4. Morrisville, Carolina del Norte: Lulu. Una entrevista de autor está publicada en <http://www.doctoryourself.com/hickey.html>
- (3) Pauling L. Cómo vivir más y sentirse mejor. Corvallis, OR: Oregon State University Press, 2006. Publicado originalmente en 1986. Revisado en J Orthomolecular Med y publicado en <http://www.doctoryourself.com/livelonger.html>
- (4) Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins, por Thomas E. Levy (rústica, 2002) ISBN-13: 9781401069636. Revisado en J Orthomolecular Med y publicado en <http://www.doctoryourself.com/levy.html>
- (5) Robert F. Cathcart, MD: Por qué un cuerpo enfermo necesita tanta vitamina C: [http://www.doctoryourself.com/cathcart\\_thirdface.html](http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html)

Robert F. Cathcart, MD: Cómo determinar una dosis terapéutica de vitamina C: <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

(6) Hickey S, Saul AW. Vitamina C: la verdadera historia. Laguna Beach, CA: Publicaciones básicas de salud, 2008. ISBN: 978-1-59120-223-3. Revisado en [http://www.townsendletter.com/June2009/bc\\_vitc0609.htm](http://www.townsendletter.com/June2009/bc_vitc0609.htm)