

Mon récit personnel sur le méga-dosage en Vitamine C

par Allen Cohen

Voici donc l'histoire d'une expérience avec la vitamine C pendant quatre décennies. « La vitamine C en mégadoses fait des merveilles. Je dis à tout le monde, si vous ne prenez qu'une seule vitamine, assurez-vous de prendre au moins 10 000 mg/jour de vitamine C ». L'auteur est un homme de 78 ans en bonne santé, qui prend bien plus que 10 000 mg/jour.

(OMNS 9 août, 2020) J'ai 78 ans, et j'ai pris 30.000 mg/j (30 g/J) de vitamine C depuis plus de 40 ans. AET je ne suis pas tombé malade !

Dès l'enfance et jusqu'au milieu de la trentaine, j'ai dû faire face à de nombreuses allergies alimentaires, telles que aux produits laitiers, aux noix, aux fraises, à au chocolat et à bien d'autres, qui transformaient mes sorties au restaurant avec des amis, en de véritables épreuves. Ces allergies provoquaient de l'eczéma ou souvent de l'asthme. Elles ont grandement affecté ma vie.

Au milieu de ma trentaine, j'ai lu une série d'articles sur le Dr Linus Pauling, sont ses deux prix Nobel, qui mettait l'accent sur la vitamine C. J'ai décidé d'essayer. J'ai commencé avec 1 000 mg (1 g) deux fois par jour, et chaque semaine, je l'augmentais de 1 000 mg, de sorte qu'au bout d'environ 5 semaines, j'en consommais 5 000 mg, deux fois par jour. [1-3]. Après avoir fait cela pendant quelques mois, la femme d'un de mes amis a préparé une tarte aux fraises et m'a suggéré de l'essayer. J'ai résisté par crainte d'une crise d'asthme et/ou d'une grave éruption d'eczéma. Mais j'ai décidé d'essayer la tarte et, à ma grande surprise, rien de grave ne s'est produit. J'ai été stupéfait et, au début, je n'ai même pas fait le lien avec la vitamine C, que je prenais maintenant à raison de 10 000 mg par jour. Au bout de quelques jours, j'ai décidé d'acheter des fraises fraîches et de les manger avec un verre de lait entier frais. Là encore, rien de grave ne s'est produit. Le lendemain, j'ai essayé une poignée de noix, et encore une fois, pas d'asthme, pas d'éruption d'eczéma, pas de problèmes. J'ai couru à la bibliothèque, j'ai cherché un livre du Dr Pauling sur la vitamine C et je l'ai lu du début à la fin.[4] Rien d'autre n'avait changé dans ma vie, sauf que je prenais maintenant 10 000 mg/jour de vitamine C, à raison de 5 000 mg au petit déjeuner et de 5 000 mg au dîner.

J'ai continué ce protocole depuis, et je ne souffre plus d'allergies alimentaires !

Note de la rédaction : *les besoins individuels en vitamine C varient considérablement, d'une personne à l'autre. Chaque personne est unique et elle doit déterminer son propre niveau d'apport optimal. La tolérance intestinale (apparition de selles molles qui n'est pas un effet secondaire nocif mais une réaction physiologique logique) indique que l'on a pris trop de C en une fois. [1]*

Une femme avec une iléite

Quelques mois plus tard, on m'a présenté une femme d'une trentaine d'années qui souffrait d'iléite et qui prenait des antibiotiques à base de sulfamidés à raison de 6 à 8 comprimés par jour. Sa peau était d'une couleur légère jaune verdâtre et on pouvait percevoir l'odeur du sulamidé. Elle suivait un régime sans fibres à 100 %, donc sans légumes ni fruits frais. Elle avait constamment la diarrhée, des crampes d'estomac et se sentait généralement malade. On lui a dit qu'en temps voulu, elle devrait subir une ablation partielle ou complète de l'intestin inférieur, que son rectum serait scellé et qu'elle vivrait avec une poche de colostomie, pour le reste de sa vie. Il va sans dire qu'elle était terrifiée.

Je lui ai suggéré de prendre du yaourt nature une trentaine de grammes deux fois par jour, de manger des fruits et des légumes frais et de prendre de la vitamine C à raison de 1 000 mg deux fois par jour avec les repas, et d'augmenter cette quantité de 1 000 mg chaque semaine, de sorte que dans environ 5 semaines, elle en prendrait 5 000 mg deux fois par jour. Au bout de trois mois environ, elle a commencé à réduire les antibiotiques sulfamidés et, au bout de six mois, elle mangeait normalement, ne prenait plus d'antibiotiques et prenait au total 10 000 mg de vitamine C chaque jour. Son interniste m'a appelé et m'a demandé de venir dans son bureau, pour lui expliquer ce que j'avais suggéré, car la patiente ne présentait plus aucun signe ou symptôme d'iléite. Je lui ai dit ce que j'avais suggéré, et à quel point cela avait manifestement fonctionné. Il m'a dit qu'il allait envoyer cette histoire au JAMA et que j'aurais probablement de leurs nouvelles directement. Je ne l'ai jamais fait.

Partage de la réussite

Pendant plus de 40 ans, j'ai reçu des recommandations d'amis et de membres de ma famille qui connaissaient mon succès dans l'utilisation de méga doses de vitamine C et qui avaient transmis l'information de bouche à oreille à des proches souffrant de troubles intestinaux de tous types. [5] Je recevais des appels téléphoniques et les gens se présentaient et expliquaient qu'ils étaient des amis ou des membres de la famille de ceux qui savaient à quel point j'utilisais de la vitamine C et qui avaient simplement fait passer le mot. C'est étonnant de voir comment le bouche à oreille peut se répandre parfois. J'ai donc continué à suggérer à mes amis et à ma famille d'utiliser le même traitement. Dans tous les cas, cela a fonctionné et ils ne souffrent plus de ces affections.

Je fais souvent du bénévolat dans les centres locaux de réhabilitation pour personnes âgées, où il y a beaucoup de malades. En conséquence, j'ai augmenté ma propre dose de vitamine C à 30 000 mg par jour (10 000 mg, trois fois par jour). Je n'ai pas de diarrhée et je ne souffre pas des effets secondaires d'une méga-dose de vitamine C. Je ne tombe pas malade.

Ce que je faisais lorsqu'une maladie apparaissait.

Il y a environ trois mois, j'ai assisté à une conférence médicale sur l'arthrose chez les personnes âgées. Il y avait, près de moi, quelqu'un assis ; qui toussait pendant la conférence. A ce moment, cela n'avait pas attiré mon attention. Quelques jours plus tard, je me suis réveillé le matin, avec une basse température, éternuant et toussant, et je me suis aperçu que j'avais contracté une infection des voies respiratoires supérieures. Je n'ai pas été testé, et je ne suis pas allé chez des médecins ni à l'hôpital pour subir un test.

J'ai pris 10 000 mg de vitamine C (acide ascorbique) pure, 5 fois dans la journée. Oui, j'ai avalé 50.000 mg de vitamine C pendant la journée, de 6 heures du matin à 22 heures environ cette nuit-là. Je me suis réveillé le lendemain matin, en pleine forme, sans aucun symptôme d'infection !

Je peux vous raconter de nombreuses histoires de personnes qui prennent un minimum de 10 000 mg de vitamine C chaque jour sur ma recommandation, et qui m'ont toutes dit qu'elles se sentaient bien, et comme moi, ne tombaient pas malades et ne s'inquiétaient pas du tout de leur santé dans cette pandémie de coronavirus ! [3,6-8]

La médecine pharmaceutique n'aime pas la vitamine C. Après tout, la vitamine C fonctionne, n'est pas chère et n'a pas d'effets secondaires. Mais la vitamine C a changé ma vie, et celle de tous ceux que je connais qui prendront le temps d'écouter et d'avoir l'esprit ouvert sur ce sujet.

Mon protocole vitaminique et minéral pour prévenir une infection

Pour une santé optimale et pour prévenir une infection virale, je recommande de prendre une multivitamine, ainsi qu'un complément de vitamine C, de vitamine D (5000 UI/j) [8-10], de vitamine E (400 UI, mélange de tocophérols) [11], de magnésium (400 mg/j sous forme de malate, citrate ou chlorure) [12], et de zinc (20 mg/j). Pour trouver votre dose correcte de vitamine C, renseignez-vous sur la "tolérance intestinale", c'est-à-dire la dose quotidienne juste en dessous de la quantité qui provoque un effet laxatif. doses [1-7] Beaucoup de gens trouvent que lorsqu'ils ne sont pas malades, une dose de 3000 mg - 10 000 mg/jour prise en une fois aura un effet laxatif, alors qu'ils peuvent tolérer la même dose quotidienne de vitamine C lorsqu'elle est prise en doses fractionnées. Cependant, au début d'une infection, des doses beaucoup plus élevées [1-7] peuvent l'empêcher de s'installer. Bien sûr, je recommande une alimentation saine et de l'exercice quotidien, et de ne pas

fumer ou boire de l'alcool à l'excès. Vous voudrez peut-être discuter des doses de vitamines et de minéraux avec votre médecin. Vous pourriez en effet rendre service à votre médecin.

Conclusion

Voilà donc le récit de mon expérience avec la vitamine C durant quatre décennies. La vitamine C en mégadoses fait des merveilles. Je dis à tout le monde que on ne prend qu'une seule vitamine, assurez-vous de prendre au moins 10 000 mg/jour de vitamine C.

Références

1. Cathcart RF (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. Medical Hypotheses, 7:1359-1376. <http://doctoryourself.com/titration.html> (existe en français)
2. Cathcart RF (1993) The third face of vitamin C. J Orthomolecular Med, 7:4;197-200. http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html
3. Rasmussen MPF (2020) Vitamin C Evidence for Treating Complications of COVID-19 and other Viral Infections. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml> (existe en français)
4. Pauling L (1976) Vitamin C, the Common Cold, and the Flu. WH Freeman & Co. ISBN-13: 978-0716703617.
5. Saul AW. Colitis, diverticulosis, irritable bowel syndrome, and other GI problems including ulcers. <http://www.doctoryourself.com/colitis.html>
6. Holford P (2020) Vitamin C for the Prevention and Treatment of Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n36.shtml> (Existe en français)
7. Orthomolecular Medicine News Service Editorial Review Board (2020) Rationale for Vitamin C Treatment of COVID-19 and Other Viruses. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n21.shtml> (existe en français)
8. Downing D (2020) How we can fix this pandemic in a month. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n34.shtml> (existe en français)
9. Grant WB (2020) The role of vitamin D in reducing risk of COVID-19: a brief survey of the literature. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n33.shtml> (existe en français)
10. Saul AW (2003) Vitamin D: Deficiency, Diversity and Dosage. J Orthomolecular Med 18:3-4; 194-204. <http://www.doctoryourself.com/dvitamin.htm>
11. Saul AW. (2003) Vitamin E: a cure in search of recognition. J Orthomolecular Med 18:3-4; 205-212. <http://www.doctoryourself.com/evitamin.htm>
12. Dean C (2017) The Magnesium Miracle (2nd Ed.) Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441.