

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 20 de agosto de 2014

A vitamina C pode curar o ebola?

Comentário de Steve Hickey PhD, Hilary Roberts PhD e Damien Downing MBBS, MSB.

(OMNS 20 de agosto de 2014) Se houvesse uma droga que funcionasse no Ebola, você deveria usá-la. Não existe. Só existe vitamina C. Mas você deve ter muito cuidado com o que acredita, porque, como sempre, a Internet está cheia de malucos perigosos. Por quase uma década, o OMNS relatou sobre terapias nutricionais; deixamos a política médica de lado e trabalhamos a partir dos fatos. Aqui estão os fatos sobre a vitamina C e o Ebola.

1. Tomar um grama ou mais por dia de vitamina C não o protegerá contra nada, exceto escorbuto agudo; não importa se a vitamina é lipossomal, nanopartículas ou mesmo banhada a ouro. Cuidado com sites, empresas e clipes do Youtube que fazem afirmações absurdas e infundadas sobre a eficácia da vitamina C.

2. Relatórios clínicos sugerem que tomar vitamina C quase até a tolerância intestinal todos os dias (em doses divididas) ajudará a protegê-lo contra todos os vírus. Relatórios de médicos independentes têm sido consistentes por décadas. No entanto, os médicos também estipularam enfaticamente que a dose e a forma como você a toma devem estar corretas - ou não funcionará. Não há nenhuma "evidência" direta controlada por placebo de que doses massivas de vitamina C funcionem no Ebola, e ninguém se ofereceu para participar desse estudo. Mas, segundo relatos, doses maciças ajudaram a combater todos os vírus contra os quais foi lançada. Isso inclui poliomielite, dengue e AIDS, e ainda faz com que a vacinação funcione melhor. Na década de 1980, quando nenhum outro tratamento estava disponível, foi relatado que a AIDS totalmente desenvolvida poderia ser revertida e o paciente recuperado com uma saúde razoável.^[i, ii]

Em risco ou preocupado com o Ebola? Isso é o que você deve fazer.

Vitamina C

A vitamina C é o principal antioxidante da dieta. A maioria das pessoas não toma o suficiente para ser saudável. Embora isso seja verdade para muitos nutrientes, a vitamina C é um caso especial. Ignore os governos dizendo que você só precisa de cerca de 100 mg por dia e pode obter essa quantidade dos alimentos. A quantidade necessária de vitamina C varia com o seu estado de saúde. Um adulto normal com saúde perfeita pode precisar apenas de uma pequena ingestão, digamos 500 mg por dia, mas é necessário mais quando alguém está mesmo ligeiramente indisposto. Da mesma forma, para prevenir doenças, a ingestão deve ser aumentada.

A ingestão para que uma pessoa saudável tenha uma chance razoável de evitar um resfriado comum é da ordem de 8 a 10 gramas (8.000 a 10.000 mg) por dia. Isso é cerca de dez vezes o que a medicina corporativa testou em seus testes com vitamina C e resfriado comum. Dez gramas (10.000 mg) é a ingestão farmacológica mínima; pode ajudar se você tiver uma leve dor de garganta, mas pode ser necessário mais (muito mais). Para se livrar de um resfriado comum, você pode precisar de 20 a 60 gramas (60.000 mg) por dia. Com a gripe, a necessidade pode ser de 100 gramas (100.000 mg) por dia. Como varia de pessoa para pessoa e de doença para doença, a única maneira de descobrir é experimentando por si mesmo.

Fluxo dinâmico

O problema com a ingestão oral é que as pessoas saudáveis não absorvem bem a vitamina C devido a algo que o Dr. Robert Cathcart chamou de tolerância intestinal.^[iii] Tome muita vitamina em uma única dose e isso causará fezes amolecidas. Com boa saúde, uma pessoa pode ser capaz de ingerir alguns gramas de cada vez sem esse problema. Estranhamente, quando uma pessoa fica doente, ela pode tomar muito mais sem esse efeito colateral: até 20-100 gramas por dia, em doses divididas.^[4]

A vitamina C em altas doses tem meia-vida curta no corpo. A meia-vida é o tempo para o nível no plasma sanguíneo cair para a metade de sua concentração. Até recentemente, algumas pessoas afirmavam que a meia-vida da vitamina C era de várias semanas.

Mostramos que essa meia-vida longa se aplica apenas a doses muito baixas.^[v] Em contraste, a meia-vida para níveis elevados de sangue é de apenas meia hora. Essa meia-vida curta significa que, para altas doses de vitamina C, o período entre as doses deve ser curto - algumas horas no máximo.

O objetivo é atingir um fluxo dinâmico, fazer com que a vitamina C flua continuamente pelo corpo. O fluxo dinâmico requer múltiplas doses altas tomadas ao longo do dia. Quando separadas no tempo, cada dose é absorvida independentemente. Duas doses de 3 gramas, tomadas com 12 horas de intervalo, são absorvidas melhor do que 6 gramas tomadas todas de uma vez. Múltiplas doses grandes, digamos 3 gramas quatro vezes ao dia, produzem um fluxo constante de vitamina do intestino, para a corrente sanguínea e para fora, através da urina. Parte da ingestão não é absorvida pelo sangue e permanece no intestino, como uma reserva contra o início precoce da doença. Quando a doença começa, o corpo extrai esse "excesso" para ajudar a combater o vírus.

A ideia por trás do fluxo dinâmico é que o corpo seja mantido em um estado reduzido (antioxidante), em altas doses. Sempre há vitamina C disponível para refrescar o corpo e outros antioxidantes. Cada molécula de vitamina C (ácido ascórbico) tem dois elétrons antioxidantes, que pode doar para proteger o corpo. Em seguida, torna-se oxidado em desidroascorbato (DHA). Essa molécula oxidada é então excretada, de

modo que o corpo ganhou dois elétrons antioxidantes. Os rins reabsorvem a vitamina C, mas não o DHA; a molécula de vitamina C é absorvida, gasta e, em seguida, a forma oxidada é jogada fora com o lixo.

A eficácia da vitamina C não é diretamente proporcional à dose; é não linear. Existe um limite acima do qual a vitamina C se torna altamente eficaz. Abaixo desse nível, o efeito é pequeno; acima dele, o efeito é dramático. O problema é que ninguém pode lhe dizer com antecedência qual a ingestão de vitamina C de que você precisa. A solução é levar mais - mais do que você acha necessário, mais do que você considera razoável. O mantra é dose, dose, dose.

Tipos de vitamina C

O ácido ascórbico simples e de baixo custo é a forma preferida de suplemento. Os vendedores podem tentar lhe vender formas "melhor absorvidas" com minerais ou sais, como sódio, potássio ou ascorbato de cálcio, e assim por diante. Isso é irrelevante, senão contraproducente, para altas entradas. É importante notar o seguinte:

1. O tempo é mais importante do que a forma. Duas grandes doses de ácido ascórbico tomadas com um pequeno intervalo são melhor absorvidas do que uma única dose de ascorbato mineral.
2. Os ascorbatos minerais são sais e não carregam o mesmo número de elétrons antioxidantes. O ácido ascórbico tem dois elétrons para doar, enquanto um sal normalmente tem apenas um. Com altas doses, as formas "melhoradas" são, portanto, apenas cerca de metade da eficácia. Isso é consistente com relatos de que as formas minerais são correspondentemente ineficazes no combate a doenças.
3. O ácido ascórbico é um ácido fraco, muito mais fraco do que o ácido clorídrico no estômago. Os ascorbatos minerais podem ser mais bem tolerados, pois tornam o estômago mais alcalino do que o ácido ascórbico. No entanto, um estômago alcalino não é uma boa ideia - há razões pelas quais o corpo secreta ácido clorídrico no estômago, incluindo a prevenção de infecções. Além disso, se você está sofrendo de uma infecção viral hemorrágica, um leve desconforto não será motivo de grande preocupação.
4. Para altas doses, as cápsulas de ácido ascórbico são preferíveis aos comprimidos. Isso ocorre porque os comprimidos são embalados com enchimentos e não é aconselhável tomar grandes doses desses produtos químicos. Verifique os ingredientes - você deseja tomar ácido ascórbico e muito pouco mais. Os bioflavonóides são bons e as cápsulas podem ser feitas com gelatina ou equivalente vegetariano.
5. A forma mais barata de tomar ácido ascórbico é em pó, dissolvido em água. Se fizer isso, use um canudo para evitar que entre no esmalte dos dentes, pois é levemente ácido. Você precisará de um conjunto de balanças eletrônicas precisas para monitorar a dose. Se você não pesar com cuidado, será difícil mantê-lo próximo à tolerância intestinal.

Vitamina C intravenosa

O ideal é que as pessoas infectadas recebam uma infusão intravenosa contínua (IV) de doses maciças de vitamina C (o ascorbato de sódio é preferido, pois o ácido ascórbico é irritante para as veias).

1. Pessoas que estão suficientemente doentes não serão capazes de ingerir vitamina C por via oral.
2. IV fornece os níveis sanguíneos mais altos possíveis
3. IV significa gotejamento contínuo, não uma injeção (meia-vida curta)

A menos que você seja um profissional médico que possa cuidar de você e sua família, ou seja excepcionalmente rico, o ascorbato IV não será uma opção em um surto de Ebola.

Vitamina C retal

A administração retal de ascorbato de sódio é um método que pode ser usado em emergências e em circunstâncias de mundo em desenvolvimento, quando a via intravenosa não está disponível ou é inadequada. Os enfermeiros podem ser rapidamente treinados para misturar 15-30 g de ascorbato de sódio em 250-500 ml de água limpa e administrá-lo por enema. Pode ser usado com segurança e eficácia em crianças. Um enema também remove material do intestino que pode ser desafiador. Isso foi feito com sucesso com os povos aborígenes no sertão australiano.

Lipossomas

Em pessoas saudáveis, os lipossomas ajudam na absorção da vitamina C oral; em algumas circunstâncias, isso também é verdade para pessoas doentes. No entanto, precisamos dissipar alguns mitos populares.

Em uma pessoa saudável, níveis sanguíneos mais elevados (cerca de 600 microM / L) podem ser alcançados usando vitamina C lipossomal em comparação com o ácido ascórbico padrão (cerca de 250 microM / L). Fomos os primeiros a demonstrar esse fato experimentalmente. ^[vi] No entanto, os dois métodos de absorção são diferentes e se ambos forem usados juntos, os níveis de plasma resultantes são aditivos (algo como $600 + 250 = 850$ microM / L). Como o ácido ascórbico é muito mais barato do que a vitamina C lipossomal, é rentável para uma pessoa saudável começar com ácido ascórbico e completar com lipossomas conforme necessário.

Quando uma pessoa fica doente, ela pode absorver doses massivas de ácido ascórbico padrão, usando a abordagem de fluxo dinâmico. Portanto, se você estiver doente, tomar um grama de vitamina C lipossomal em vez de um grama de ácido ascórbico barato proporcionará poucos benefícios extras. Ambos serão bem absorvidos e o lipossoma contém ascorbato de sódio, que é menos eficaz. Os lipossomas só fornecem benefícios adicionais quando a pessoa doente se aproxima dos níveis de tolerância intestinal, usando o ácido ascórbico padrão.

A vitamina C lipossomal NÃO é mais eficaz do que a IV no combate a infecções agudas. Esta sugestão não é científica e não é suportada por dados. Preferimos lipossomas para infecções crônicas e câncer, mas isso não se estende a doenças agudas. Também há muito entusiasmo em torno do fato de que os lipossomas podem ser absorvidos diretamente pelas células. Muitos lipossomas são absorvidos do intestino e passam para o fígado, onde são armazenados e a vitamina C é libertada. Os lipossomas também podem flutuar na corrente sanguínea, nódulos linfáticos e assim por diante, esperando para liberar seu conteúdo ou serem absorvidos pelas células. Mas as células que absorvem os lipossomas não são necessariamente as que mais precisam de vitamina C. Além disso, as células podem sofrer efeitos colaterais; os lipossomas são basicamente nanotecnologia e apresentam questões teóricas adicionais.

Prevenção

Para ter uma chance razoável de evitar uma infecção viral grave, é necessária uma ingestão diária de pelo menos 10 gramas de ácido ascórbico. A ideia é começar baixo, digamos 500 -1.000 mg quatro vezes ao dia. Aumente a ingestão para fechar a tolerância intestinal; aumento do vento e grandes fezes moles ocorrerão antes que a diarreia indique que a tolerância intestinal foi excedida. Nesta fase, diminua um pouco a dose, até um nível razoavelmente confortável.

Ao primeiro sinal de infecção - mal-estar, coceira na garganta, fadiga e assim por diante - tome mais ácido ascórbico. Se o indício de doença iminente for leve, tome talvez 5 gramas a cada meia hora ou até com mais frequência. Qualquer coisa mais do que um indício de infecção, tome uma dose tão grande quanto você acha que poderia ser tolerada e, em seguida, tome 5 gramas a cada meia hora. A regra é tomar o máximo que puder sem ultrapassar o nível tolerado: provavelmente você tomará muito pouco, embora esteja se esforçando para tomar uma dose excessiva.

Se você já está em fluxo dinâmico e deseja proteção extra, adicione vitamina C lipossomal. Tome nos mesmos intervalos que o ácido ascórbico; isto é, várias vezes ao dia. Mais uma vez, o limite é a tolerância intestinal - ingerir muito e fará com que as fezes amolecidas. Isso proporcionará o máximo efeito preventivo, com o menor custo.

Tratamento

Presumimos que você não seja um profissional médico e não tenha acesso a ascorbato intravenoso. No entanto, se ascorbato de sódio IV estiver disponível, ele deve ser administrado lenta e continuamente. Para as crianças, os enemas podem ser o método mais prático (esperamos publicar instruções práticas para isso em breve). Os profissionais médicos podem lidar com essas coisas com pouca dificuldade, mas outros podem fazer mais mal do que bem.

O primeiro importante é iniciar o tratamento precocemente. Quanto mais uma pessoa esperar pelos sintomas iniciais, menos eficaz será o tratamento. Além disso, se for

permitido que a doença se desenvolva, a pessoa doente pode se tornar incapaz de tomar qualquer coisa por via oral.

Mais uma vez, a ideia é conseguir um fluxo dinâmico com a quantidade de ácido ascórbico que pode ser tolerada. Nesse caso, as doses são massivas. Cinco a dez gramas a cada meia hora, durante o dia, fornecerão 120 a 240 gramas por dia. Mesmo com essa ingestão elevada, os níveis de plasma sanguíneo podem ser baixos ou indetectáveis; no máximo 250 microM / L serão alcançados. Portanto, a questão passa a ser quanto de vitamina C lipossomal adicional o paciente pode tolerar.

Uma abordagem prática seria começar com 5 gramas de ácido ascórbico e uma quantidade semelhante de vitamina C lipossomal em doses muito frequentes. Lembre-se de que a chave é dose, dose, dose. Mais vitamina C!

Como funciona

O mecanismo de ação da vitamina C em altas doses é conhecido e compreendido. Em tecidos saudáveis normais, ele atua como um antioxidante. Em outros tecidos, ele gera peróxido de hidrogênio, a substância química que as loiras platinas usam para descolorir os cabelos. Isso acontece em tecidos doentes e inflamados, por exemplo, em um tumor maligno. O processo é tipicamente uma forma de reação de Fenton, gerando radicais livres. A oxidação e os radicais livres decorrentes do peróxido de hidrogênio matam as bactérias e inativam os vírus. Em outras palavras, a vitamina C atua como um alvejante direcionado e anti-séptico.

A vitamina C é única, pois tem baixa toxicidade e pode ser ingerida com segurança em grandes quantidades. Outros antioxidantes e suplementos não terão efeito semelhante. Não se confunda e pense que a Echinacea, por exemplo, vai ajudar. Sim, pode haver suplementos e ervas que fornecem um pouco de suporte ao sistema imunológico, mas é do Ebola que estamos falando - caia na real!

Observe que a vitamina C não é uma antitoxina mágica; esta ideia é uma metáfora. Uma doença como o Ebola não é causada por toxinas inativadas pela vitamina C. Os radicais livres não são toxinas. Oxidantes não são toxinas. A vitamina C quase sempre atua pela transferência de elétrons, como um oxidante ou antioxidante. É apenas química básica. Além disso, não importa se você tem uma higiene dental deficiente, isso dificilmente afetará a forma como a ingestão maciça de vitamina C combate uma infecção viral aguda.

Interações

O açúcar interfere na absorção de vitamina C. Se você estiver usando vitamina C para combater uma infecção viral, não coma açúcar ou carboidratos (açúcares de cadeia longa) ou a vitamina C não será absorvida adequadamente. Ressaltamos que isso significa nada de açúcar e carboidratos.

Fumar libera enormes quantidades de oxidantes e radicais livres na corrente sanguínea. A vitamina C se esgota, tentando limpar os produtos químicos do fumo. Não temos objeções morais ao fumo das pessoas: é uma escolha pessoal. No entanto, fumar impede que até mesmo grandes doses de vitamina C previnam infecções. Uma vez infectado com o Ebola, fumar impedirá que a vitamina C o mantenha vivo.

É sensato também suplementar com um pouco de magnésio quelatado, como citrato de magnésio, que ajuda a superar o risco (amplamente teórico) de pedras nos rins.

A reação que gera peróxido de hidrogênio em tecidos doentes pode ser aumentada um pouco tomando selênio com vitamina C. É necessário um pouco de cautela, pois selênio em excesso pode causar diarreia, fadiga, hálito de alho e perda de cabelo e unhas; a toxicidade grave pode ter efeitos mais graves, mas é difícil de conseguir. A metilselenocisteína é a forma menos tóxica e essa seria nossa escolha. A ingestão normal é talvez 100-200 microgramas (0,1-0,2 mg) por dia; tomaríamos 400 microgramas por dia durante uma epidemia e até 1.000 microgramas (um miligrama) por dia, no início dos sintomas. É possível ir até 3 mg por períodos curtos, com supervisão médica.

Outros suplementos podem ser sinérgicos com a vitamina C. O ácido alfalipóico pode ser tomado em níveis razoavelmente altos com razoável segurança. Tomaríamos até um ou dois gramas por dia (1.000-2.000 mg) a curto prazo. A vitamina K também ajuda na coagulação do sangue e é segura nas quantidades recomendadas - receberíamos a dose mais alta de suplemento de vitamina K2 disponível. Observe que a vitamina K é contra-indicada para pessoas com doença de coagulação ou que tomam anticoagulantes, como a varfarina.

Contra-indicações

Os únicos efeitos colaterais estabelecidos da terapia com ascorbato são o vento, o intestino solto e a boa saúde crônica. Existem algumas contra-indicações; pessoas com doença renal, doença de sobrecarga de ferro ou deficiência de glicose-6-fosfatase não devem tomar imediatamente altas doses de vitamina C. No cenário de uma epidemia, elas podem começar como recomendamos, mas devem aumentar com mais cautela, com monitoramento médico apropriado.

Por que colocar isso para fora?

As pessoas precisam saber que a vitamina C é uma opção para combater o ebola e como funciona. Há muita desinformação, especialmente na Internet, tanto de interesses pessoais quanto de "malucos". Além disso, em uma epidemia de Ebola, os suplementos de vitamina C podem ser difíceis de encontrar.

Esta conta é destinada a adultos inteligentes, que podem tomar suas próprias decisões racionais e assumir a responsabilidade por sua saúde. Promovemos fortemente a ideia de que a medicina deve ser baseada em pacientes racionais, ao invés de médicos

autoritários. Os médicos estão lá para fornecer informações aos pacientes, para ajudá-los a escolher entre as opções disponíveis. Estas são apenas informações - o que você decidir fazer com elas é com você.

Em nossa opinião, o uso de vitamina C no Ebola é um acéfalo. Pegue a doença e, dizem, você tem no máximo 50-50 chances de sobreviver sem terapia à base de vitamina C. A medicina corporativa não tem um tratamento eficaz. Além disso, se um medicamento estivesse disponível, não seria testado e quase certamente indisponível para você, caro leitor. A vitamina C é considerada segura e não deve causar danos. O custo do tratamento é baixo. Os relatórios clínicos de vitamina C na infecção viral indicam que, se você administrar a dose certa, você sobreviverá. A vitamina C é conhecida experimentalmente por inativar vírus. Nesse caso, esperamos que as pessoas tomem decisões racionais.

Para mais leituras:

Existem muitas outras fontes, mas elas são um bom começo rápido para uma pessoa que está iniciando uma investigação sobre as propriedades antivirais da vitamina C.

Hickey S., Saul A. (2008) *Vitamina C: A história real, o fator de cura notável e controverso*, saúde básica. O livro oferece um relato de fácil leitura sobre a história da vitamina C.

Arquivo da *Revista ou Medicina Ortomolecular*. Décadas de observações clínicas e relatórios sobre a vitamina C estão disponíveis. <http://www.orthomolecular.org/library/jom/index.shtml>.

Pubmed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> contém principalmente resumos de artigos de pesquisa médica. Infelizmente, a maioria deles foi selecionada para excluir observações sobre altas doses de vitamina C.

Referências:

i Cathcart R. (1984) Vitamin C in the treatment of Acquired Immune Deficiency Syndrome (AIDS), *Medical Hypothesis*, 14 (4), 423-433. <http://www.mall-net.com/cathcart/aids.html>

ii Brighthope I, Fitzgerald P. (1988) *The AIDS Fighters*, Keats.

iii Cathcart R. (1981) Vitamin C, Titration to Bowel Tolerance, Anascorbemia, and Acute Induced Scurvy, *Medical Hypothesis*, 7, 1359-1376. <http://www.mall-net.com/cathcart/titrate.html> <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

iv Cathcart R. (1985) Vitamin C, the ntxic, nonrate-limited antioxidant free radical scavenger, *Medical Hypothesis* , 18, 61-77. <http://www.mall-net.com/cathcart/nonrate.html> <http://vitaminfoundation.org/www.orthomed.com/nonrate.htm>

v Hickey DS Roberts HJ Cathcart RF (2005) Dynamic Flow: A New Model for Ascorbate, *J Orthomolecular Med* , 20 (4), 237.

vi Hickey S. Roberts H. e Miller NJ (2008) Pharmacokinetics of oral ascorbate liposomes, *J Nutritional Environmental Med* , July, 10. 1080/13590840802305423.

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>