

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 30 de outubro de 2017

Material de vitamina C: onde começar, o que assistir

Comentário de Tom Taylor

(OMNS 30 de outubro de 2017) Existem inúmeros vídeos sobre vitamina C online na web. Este artigo é um esforço para fornecer recomendações para material de qualidade. Embora a vitamina C seja uma das substâncias mais pesquisadas na medicina, as melhores pesquisas parecem ver a luz do dia principalmente por meio desses vídeos. A melhor forma de aprender sobre a vitamina C pode ser confusa e intimidante. Por onde começar e o que é importante?

Os vídeos são a fonte mais fácil de acessar informações sobre vitamina C, portanto, a maioria das resenhas a seguir são de vídeos. Há também um artigo e alguns livros na lista. No que diz respeito às classificações, o vídeo e o artigo do Dr. Robert F. Cathcart obtêm a classificação de excelência de 5 estrelas final. O artigo e a palestra de Cathcart destacam-se como repletos de informações.

As avaliações e critérios de revisão são meus. Suas conclusões podem ser diferentes. Eu tentei consultar os gatos selvagens que fui designada por minha esposa para alimentar. Mas, como é típico dos gatos, eles me deram a aparência de dizer: "Nós fazemos nossa própria vitamina C (o que eles fazem; veja Suzanne Humphries abaixo), então não nos importamos com seus vídeos."

Tendo investido muitas horas assistindo e lendo este material, acho que valeu a pena? A resposta é sim, e aqui está um exemplo. Por estar na casa dos 60 anos, não posso visitar um grupo dessa faixa etária sem que alguém fale sobre sua recente operação nas costas / quadril / ombro, ou como eles estão tomando vários medicamentos prescritos, ou suas atividades de compra de médico. Algumas dessas pessoas conhecem suas drogas como outras conhecem vinhos finos. Eu não faço ou sei dessas coisas, incluindo o vinho. Meu médico é o cara que me dá os exames médicos de piloto exigidos pela FAA e me chama de "repugnantemente saudável". Eu realmente gosto desse raciocínio inteligente. Claramente, para mim, um fator importante para minha saúde limpa e pressão arterial razoável é **que aprendi a arte de tomar vitamina C** nos últimos 14 anos. A vitamina C definitivamente me salvou muitos dias de doença em casa. Definitivamente, tem sido minha solução mais eficaz para controlar a febre do feno e alergias a gatos. Então, sim, funciona e vale a pena. Provar a si mesmo o valor da vitamina C é relativamente fácil: você tenta.

Quanto ao compromisso de tempo, acabei de assistir a esses vídeos em vez de *Os Simpsons*. Se Lisa começar a educar o mundo sobre a vitamina C, talvez eu volte a sintonizar.



Classificação de cinco estrelas

1. Um vídeo muito útil é a apresentação de 26 minutos do Dr. Robert F. Cathcart no Silicon Valley Health Institute. https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti_s

Este é um tiro rápido e informações embaladas, tanto que eu já ouvi várias vezes. Meu julgamento pessoal é que todas as palavras rápidas que ele diz são verdadeiras e você deve agir com base nisso até que tenha dados pessoais para provar o contrário. Muito do que ele diz é fácil de provar por si mesmo.

Um fator crítico de sucesso para o uso da vitamina C é a declaração do Dr. Cathcart. **"Uma pessoa deve ser boa em tomar vitamina C."** Cathcart está dizendo que a necessidade de vitamina C varia diariamente. Uma pessoa precisa de um pouco a cada dia, a quantidade dependendo de sua saúde geral, mas no instante da primeira fungadela ou fadiga extrema que indica que você está prestes a ficar doente, é preciso injetar vitamina C até que a ameaça passe. Estas quantidades de dosagem variam com o indivíduo e requerem descoberta individual.

2. Em segundo lugar, este artigo seminal, Dr. Cathcart, deve ser estudado a ponto de você começar a recitar passagens-chave. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Imprima e leve com você. Você e seus amigos ficarão mais saudáveis e ricos (contas médicas baixas, sem dias de doença) por isso. Na verdade, seus amigos ficarão muito irritados com seus comentários sobre vitamina C enquanto estão comendo sorvete e coisas assim. (Eu aprendi a não fazer isso.) Se você quer apenas "saber os fatos" apenas, Cathcart é um estudioso rápido e ele está certo até onde posso discernir. Se o tempo é limitado e você está apenas ocupado, ocupado. . .bem, então, aprenda Cathcart.

3. **A dosagem de vitamina C** pode ser muito confusa e afasta muitas pessoas. Doses de até 100.000 ou mesmo 200.000 miligramas por dia parecem muito erradas quando alguém ouve falar delas pela primeira vez, mas às vezes essas doses são necessárias. A melhor explicação sobre a dosagem que encontrei é o livro Ascorbate: The Science of Vitamin C (2004) de Steve Hickey e Hilary Roberts. Este livro começa com o artigo de Cathcart e o expande com pesquisas associadas para fornecer um quadro completo da dosagem.
4. 60 Minutes New Zealand (versão neozelandesa do CBS 60 Minutes nos EUA) <https://www.youtube.com/watch?v=VrhkoFcOMII&t>
https://www.youtube.com/watch?v=z7O_Wrvbqn0

Fascinante vida real A história dos esforços de uma família e doses massivas de vitamina C salvou claramente a vida de um fazendeiro. Mesmo assim, os círculos médicos optaram por ver isso como um acaso.



Quatro e meia avaliação com estrelas

Os anos de experiência clínica em vitamina C de Cathcart precederam todos os itens listados abaixo. Essas apresentações são de alta qualidade em informações e, provavelmente, apresentações visualmente mais atraentes do que as de Cathcart. A ordem deles é a ordem que eu tenderia a recomendá-los. Observe-os em qualquer ordem. Todos são prêmios de qualidade.

1. Suzanne Humphries MD: As apresentações *mais fáceis de acompanhar sobre a vitamina C*. Suzanne é uma médica que transformou em vídeos algumas palestras muito agradáveis e totalmente informativas sobre a vitamina C. Um foi na Suécia e o outro na Nova Zelândia. Material semelhante em ambos. Quando estou tentando fazer com que um cético quanto à vitamina C olhe mais de perto, sempre cito as palestras de Suzanne.
<https://www.youtube.com/watch?v=y0LLX0sgwAU&t> Palestra na Suécia, versão longa
<https://www.youtube.com/watch?v=JFT5rdwrNV0&t> palestra na Nova Zelândia, versão mais curta, material semelhante.
2. Thomas Levy MD: *Melhor apresentação sobre vitamina C lipossomal (3ª)*. *Melhor para comentários sobre o principal impacto da saúde bucal na saúde geral*. Como Tom tem tantas apresentações e livros excelentes, listei alguns de seus vídeos mais recentes. Na verdade, eu afirmo que a cidade de Nova Orleans deveria substituir a estátua do General Lee no círculo de Lee por uma estátua de Levy. Levy provavelmente diria não, não ele, mas uma estátua do Dr. Fred Klenner seria apropriada. Levy cita fortemente o trabalho pioneiro de Klenner em vitamina C.
<https://www.youtube.com/watch?v=mmCUhP3SjBI> A causa de todas as doenças: uma teoria unificada
<https://www.youtube.com/watch?v=L0x8CxUKDrc> Vitamina C The Ultimate Antibiotic
<https://www.youtube.com/watch?v=GH492eeTyjk&t> Vitamina C - Ascorbato - Vitamina C lipossomal e terapia antioxidante.

No livro de Levy, Curing the Incurable, as primeiras 100 páginas resumem seus pontos-chave. O restante do livro é uma excelente referência para a aplicação da vitamina C em muitas doenças. Também recomendo seu site, www.peakenergy.com.

3. Andrew Saul PhD: *Melhor apresentação sobre vitamina C e crianças (1ª)*. Melhor histórico de vitamina C (2º um). Esta apresentação é o único que ele menciona doses de vitamina C para crianças. No geral, este é um vídeo rico em informações que cobre muito material. Andrew tem muitos outros vídeos relacionados à vitamina C. Este é o mais recente. Além disso, ele é um escritor prolífico. Seu site www.doctoryourself.com lista isso. O que li é vitamina C: a história real. Este livro tem um capítulo extenso sobre dosagem e é coautor do mesmo Steve Hickey no livro na seção 5 estrelas.
<https://www.youtube.com/watch?v=W5Bgdqsorg0&t> na Clínica Riordan
<https://www.youtube.com/watch?v=wq29rADk9Os> Uma linha do tempo da medicina vitamínica

4. Margreet Vissers PhD: *Melhor apresentação em ciências biológicas da vitamina C (1ª)*. Margreet, uma professora na Nova Zelândia, tem dois vídeos excelentes e únicos. O primeiro é um material excepcional de um microscópio eletrônico que mostra a vitamina C em ação. Prova realmente interessante e definitiva da eficácia da vitamina C. A Nova Zelândia parece estar longe o suficiente dos centros de poder das empresas farmacêuticas para fazer pesquisas patrocinadas por acadêmicos sobre a vitamina C e não ser esmagada pela farmocracia. Se ela mantiver essa boa pesquisa, as empresas farmacêuticas podem ser forçadas a colocar centros de pesquisa ou fábricas de pílulas na Nova Zelândia para que tenham poder econômico suficiente para secar seus fundos. Seu principal patrocinador parece ser o conselho de promoção da fruta Kiwi.
<https://www.youtube.com/watch?v=JPyj9Pi8nw4&t> - Material interessante para microscópio eletrônico.
<https://www.youtube.com/watch?v=JS1JaIMT7xQ&t> - Material de visão geral.
5. Sydney Bush OD: *Melhor apresentação sobre saúde ocular e vitamina C*. Fale sobre um material interessante fora do campo esquerdo: é o Dr. Sydney Bush. Ele pode prever com precisão o risco de uma pessoa ter artérias obstruídas tirando fotos coloridas periódicas das passagens de sangue na parte de trás do globo ocular. Muito fácil, não invasivo, indolor. Brilhante e engenhoso. Londres deveria derrubar a estátua do milorde seja quem for e substituí-la por uma do Dr. Bush. Se o mundo prestasse atenção ao trabalho do Dr. Bush, a quantidade de vidas salvas / estendidas seria na casa dos milhões. <https://www.youtube.com/watch?v=Qhcb302DPiY>
6. Matthias Rath MD: *Melhor apresentação sobre doenças cardíacas e vitamina C. Melhor exposição sobre a indústria farmacêutica*. Matthias trabalhou com Linus Pauling no instituto original de Pauling (não o instituto que leva o nome de Pauling hoje). Após a morte de Pauling, Rath retornou à Alemanha e continuou seu trabalho associado à vitamina C. Ele é um excelente cruzador da vitamina C. Martinho Lutero ficaria orgulhoso.
<https://www.youtube.com/watch?v=O0IEmXJD7p4> Excelente apresentação que explica a conexão entre doenças cardíacas e vitamina C.
<https://www.youtube.com/watch?v=P7Sho5JUSIQ> Rath fez um esforço especial para fazer esta apresentação em Auschwitz, Polônia. Sim, o campo de concentração da segunda guerra mundial. Ele tem seus motivos, como você verá. Nele, ele explica a ascensão da indústria química / farmacêutica alemã, sua ligação com Auschwitz e seu comportamento hoje. Uma exposição muito perspicaz.
7. Victor Marcial-Vega MD: *Melhor apresentação sobre vitamina C e terapias contra o câncer*. Muito interessante, fornece comentários sobre as atitudes da faculdade de medicina em relação às vitaminas. Victor é oncologista e, desde 1991, aprendeu a usar a vitamina C para complementar as terapias contra o câncer. "Uma vez que você começa a tomar vitamina C, você nunca mais vai voltar" é uma citação direta. <https://www.youtube.com/watch?v=QDXtc-RrtFs&t>
8. Russell Jaffe MD: *Melhor apresentação sobre metais tóxicos e vitamina C*. Jaffe é um pesquisador eclético e geralmente divertido de ouvir. Ele promove seus oito indicadores de saúde a longo prazo. https://www.youtube.com/watch?v=TM_z-cMYplc&t

Uso da vitamina C para desintoxicar metais pesados. A vitamina C remove lentamente os metais pesados do corpo. Esta é a única apresentação que conheço sobre o assunto.

<https://www.youtube.com/watch?v=hsA3Ei7rvo8> Os oito principais biomarcadores preditivos. Um está relacionado à vitamina C.



Classificação de quatro estrelas

Quatro estrelas são para os vídeos da web abaixo. A vitamina C é apenas um dos muitos assuntos que abordam.

1. Perguntas e respostas com Andrew Saul e Trevor King: <https://www.youtube.com/watch?v=U4xsPKVdL1U&t> Duas horas de uma ampla gama de perguntas e respostas sobre vitaminas em geral. Muitas dicas boas sobre a vitamina C. Menciona a vitamina C para a fibromialgia no final da discussão.
2. That Vitamin Movie: <https://thatvitaminmovie.com> Discute vitaminas e nutrientes de forma mais ampla do que apenas C sozinho. Adota uma abordagem sutil, mas eficaz para vitaminas e minerais.
3. Clínica Riordan: <https://riordanclinic.org/video-gallery> Uma clínica exclusiva no Kansas que produz vídeos em uma ampla gama de assuntos de saúde. A palestra Andrew Saul listada acima foi dada nesta clínica.
4. Silicon Valley Health Institute: <http://www.svhi.com> Um grupo de estudos da Califórnia que traz palestrantes de destaque e apresenta vídeos das palestras na internet. Tom Levy tem uma palestra sobre vitamina C aqui.
5. Dr. Joseph Mercola: <https://articles.mercola.com/videos.aspx> Entrevistas que cobrem muitos assuntos, incluindo vitamina C.
6. Dr. Peter Glidden: <https://www.glidden.healthcare> Famoso por chamar a AMA de American Medication Association. Discute vitaminas e minerais em geral.



Avaliação de três estrelas

O Dr. Linus Pauling é famoso nos círculos da vitamina C. Quando deu sua palestra sobre vitamina C na Universidade de Stanford, ele tinha 91 anos. Mesmo com essa idade, ele era um professor muito coerente e sem notas. Muita informação para o ouvinte atento. No entanto, este é um pouco desatualizado e tem baixa qualidade de produção, pois o microfone sofre muitos choques. <https://www.youtube.com/watch?v=2bymKIPaTws>

Dr. Gifford-Jones: vídeo canadense de Calgary. O áudio é difícil porque era de um microfone da sala, não diretamente do microfone visível. Parece ser uma informação muito boa, mas difícil de ouvir. Nota para os fabricantes de vídeo: áudio excelente é essencial. <https://www.youtube.com/watch?v=PHWRoLd1XQw>

Eu daria a quase todas as entrevistas por canais de podcaster uma avaliação de três estrelas, cerca de duas. Muitos deles são bons, mas geralmente são todos de áudio ou, na melhor das hipóteses, falantes e normalmente não possuem os gráficos que fazem uma melhor apresentação da história.



Avaliação de uma estrela

Praticamente qualquer vídeo do Instituto Linus Pauling que eu tenha visto até hoje. Esses caras são tão cautelosos, com tanto medo do sistema: aparentemente tudo termina com a frase "precisa de mais pesquisas". Eu recomendo que eles redirecionem suas pesquisas para estudar Pink Flamingos na Antártica. Eles podem se divertir muito perambulando pela Antártica em busca de evidências de Flamingos e sempre podem terminar todos os artigos com sua frase de efeito "precisa de mais pesquisas".

Procedimentos de início rápido para vitamina C

Quando você não quiser ler todas as instruções ou assistir aos vídeos, tente as etapas a seguir. Estas são as recomendações padrão que ofereço para aqueles que desejam apenas um início rápido. Eles são um resultado direto do material acima, combinado com minha experiência pessoal de vitamina C.

1. Entenda que C dura muito pouco tempo em seu corpo; uma meia-vida de três horas é uma boa regra. Isso significa que quanto mais você distribuir a dosagem ao longo do dia, melhor.
2. O melhor tipo de vitamina C é o mais barato, de acordo com Andrew Saul. Existem muitos tipos. Encontre aquele que não perturba seu estômago em altas doses. Por exemplo, os mastigáveis incomodam meu estômago em altas doses. Qualquer C que seu corpo goste funcionará.
3. Um ponto de partida seguro é ingerir 4 gramas por dia. 2 da manhã e 2 da tarde. É melhor almoçar. Observe que se trata de gramas; 4 gramas = 4.000 miligramas.
4. Sempre carregue um pouco de C com você ou mantenha guardados em carros, escritórios, caixas de ferramentas.
5. Ao primeiro sinal de que você está ficando doente (aquele resfriado ou cansaço extremo, etc.) comece a tomar um grama por hora. Se continuar a piorar, passe para dois por hora. Subi para quatro por hora, duas a cada trinta minutos.
6. Continue com a dosagem elevada até que você pareça estabilizar ou de repente sinta uma espécie de OK. Nesse ponto, continue com a dosagem elevada até que os intestinos comecem a ficar gasosos e, em seguida, diminua cerca de 1/4 a 1/2 da dosagem da noite. Vá com calma; tenha uma boa noite de descanso. Na maioria das vezes, de manhã, os sintomas desaparecerão. Continue com as doses mais altas do que o normal nos próximos dois dias, digamos 8 gramas por dia.
7. Muitas pessoas precisarão de doses diárias maiores do que as listadas aqui, mas isso leva tempo e / ou orientação para descobrir e não é um começo rápido. Ele varia de acordo com o peso corporal, portanto, se você for grande ou pequeno,

pode precisar se ajustar a doses maiores ou menores. Mas o procedimento acima é algo que você pode fazer hoje.

Comentários de fechamento

Há uma quantidade enorme de material de vitamina C neste mundo, certamente mais do que eu descobri. No entanto, observando apenas esses itens listados e testando suas recomendações, ficará evidente que a vitamina C funciona. No entanto, como vários autores apontaram, nenhuma empresa comercial vai gastar dinheiro em um estudo duplo-cego "padrão-ouro" para uma substância não patenteável. Assim, as empresas farmacêuticas sempre terão a alegação de não haver estudos duplo-cegos que testem a eficácia da vitamina C. O que C tem é um volumoso suporte de experiência clínica, como exemplificado por Humphries, Cathcart, Kenner e outros.

A arte de tomar vitamina C

Na minha experiência, um grande obstáculo para a vitamina C superar é o medo de uma overdose. Todo mundo tem medo de roupas íntimas sujas e / ou sabem muito que um remédio faz mal. Ambos são ensinamentos de nossas mães aos 3 anos de idade, então permanecem conosco. No entanto, que eu saiba, ninguém ainda descobriu uma maneira de se matar tomando muita vitamina C. A medicina emprega amplamente o termo "anti" (como em antibiótico ou anti-histamínico) que está incluído no nome de muitos medicamentos modernos. Os medicamentos devem ser administrados com cuidado. A vitamina C, por outro lado, é um nutriente vital de que seu corpo precisa diariamente. É difícil obter uma overdose tóxica de um nutriente vital.

Como de costume, um pouco de estudo pode economizar dinheiro. Neste caso, um pouco de estudo e aprender a arte de tomar vitamina C pode economizar muito dinheiro e sua saúde. Basta adotar este lema: "O melhor cuidado com a saúde é o autocuidado".

(Tom Taylor, EE, ME, MBA é engenheiro, detentor de patente e crítico de vídeo da vitamina C. Ele estudou e usou a vitamina C por 14 anos, mas não tem interesse financeiro na indústria médica ou de nutrientes. Ele dirige o www.Maskinell.com, um pequeno grupo técnico que desenvolve protótipos de novos produtos. Ele também é um piloto comercial.)

Nota: As opiniões expressas neste artigo são do autor e não refletem necessariamente a opinião do Orthomolecular Medicine News Service ou de seu conselho editorial. OMNS oferece tempo igual para refutação. As inscrições podem ser enviadas ao editor em drsaul@doctoryourself.com.

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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