

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 28 de maio de 2020

Sufocando o fogo: como a vitamina C pode parar as infecções virais rapidamente por Tom Taylor

(OMNS 28 de maio de 2020) "Sufocando o fogo"? Você se lembra dos velhos filmes de combate a incêndios florestais? Alguém em uma torre de incêndio avista fumaça e um avião cheio de jumpers de fogo sai e apaga o fogo antes que realmente comece. Então, ocasionalmente, o fogo fica bem estabelecido antes que os saltadores possam chegar lá e se transforma em uma grande operação que dura semanas. No final, uma boa tempestade da Mãe Natureza finalmente apaga o fogo. Esta é uma boa metáfora para o que a vitamina C pode fazer pelas infecções virais.

Neste artigo, apresentarei a técnica de salto de fogo / sufocamento aplicada a infecções virais. No entanto, os jumpers são vitamina C e o controlador de fogo é você. Se seus jumpers de vitamina C chegarem ao fogo viral rapidamente, ele pode ser eliminado e o incidente logo esquecido. No entanto, se você demorar para reagir ao problema, a infecção pode durar uma semana ou mais.

Artigos anteriores da OMNS sobre este tópico recomendam 3 gramas de vitamina C por dia para uma pessoa saudável. [\[1-8\]](#) O que acontece se você começar a se sentir mal? A solução é enviar seus jumpers de vitamina C antes que a infecção viral saia do controle.

A seguir, minha recomendação com base em anos de ingestão de vitamina C. Esta não é uma ciência original. O Dr. Robert Cathcart descobriu isso nas décadas de 70 e 80 porque dirigia a prática médica de sua família com base no tratamento de doenças com vitamina C. [\[9,10\]](#) O vídeo dele resumindo a prática pode ser encontrado aqui. [\[11\]](#) Desde então, muitos outros replicaram essas técnicas. Aqui estou apenas resumindo a técnica e dando a ela o nome de "Sufocando o fogo".

A técnica de sufocamento do fogo com vitamina C: quatro chaves

A primeira chave é prestar atenção aos primeiros indicadores de que você está prestes a ficar doente. Para mim, isso é entupimento na minha narina esquerda. Anos atrás, era uma ferida na parte de trás da minha garganta. Para você pode ser diferente. O importante é estar ciente de seus primeiros indicadores de alerta de doença.

A segunda chave é ser muito rápido para iniciar as altas doses de vitamina C em seu primeiro indício de doença. Minha experiência me ensinou a ir imediatamente para 2 gramas por hora (não por dia) e manter a taxa por algumas horas ou durante todo o dia ou à noite. Quando isso lhe dá vitamina C suficiente, a primeira indicação de uma mudança é que você repentinamente se anima e se sente, talvez não ótimo, mas melhor.

Para algumas doenças desagradáveis, quatro gramas por hora ou um grama a cada quinze minutos será a solução para interromper a infecção viral. O Dr. Cathart, em seu vídeo e

artigos, relata uma jovem que consumiu cerca de 450 gramas em dois dias para controlar um caso de mononucleose. Lembro que era uma colher de chá cheia (ou seja, quatro gramas) a cada meia hora.

A terceira chave é espaçar as dosagens de maneira próxima ou uniforme. Todas as fontes concordam que a vitamina C tem uma meia-vida muito curta em seu corpo. Na ordem de algumas horas quando você estiver bem. Quando você está doente e estressado, as fontes dizem que o corpo pode facilmente consumir um grama ou mais em quinze minutos. O que acontece se você tomar muito? Depois de começar a se sentir melhor, o próximo indicador é que você começa a sentir um pouco de gases com um pouco de flatulência. Isso é irritante, mas tudo bem. No entanto, no caso raro de exagerar demais, você limpará seus intestinos por algumas horas, mas isso geralmente é um evento de muito curto prazo. Embora desagradável, supera de longe a alternativa de estar doente e pode ser considerado uma desintoxicação. O Dr. Cathcart chamou esse método de tentativa e erro com a dose de "tolerância intestinal"

A quarta chave é manter a vitamina C à mão. Exatamente como faria com pequenas bandagens ou protetor labial. Quando você precisa, o rápido é muito importante.

Coronavírus?

Eu não tive e não conheço ninguém que tenha. Artigos anteriores da OMNS explicam que a vitamina C interrompeu todas as infecções virais quando administrada em quantidade suficiente. [\[1-10\]](#) Cerca de 70 anos atrás, o Dr. Fred Klenner interrompeu 49 dos 49 casos de poliomielite viral com vitamina C. [\[12\]](#) Esse era e é um vírus muito desagradável. Você não tinha ouvido falar que a vitamina C era uma solução robusta e comprovada há muito tempo? Boas notícias viajam devagar, eu acho. Minha aposta é: no que diz respeito à vitamina C, um vírus é um vírus.

Outros requerimentos:

1. O Dr. Cathcart explicou em seu vídeo que você precisa de uma trilha GI saudável para medir o volume de vitamina C necessário. [\[11\]](#)
2. O Dr. Tom Levy em seu livro "The Toxic Tooth" diz que você absolutamente deve estar livre de infecções orais para que isso tenha uma boa probabilidade de sucesso. [\[13\]](#) Quaisquer infecções orais absorvem antioxidantes (por exemplo, vitamina C) em grande velocidade. É difícil superar uma infecção viral quando combinada com uma infecção oral.
3. Provavelmente, é muito aconselhável deixar de lado o açúcar, o álcool e o tabaco enquanto durar a doença. Esses itens prejudicam a eficácia da vitamina C.
4. E quanto a outras condições, por exemplo, doenças metabólicas? A vitamina C geralmente funciona bem com qualquer coisa, mas verifique com outros consultores, conforme apropriado. Não me lembro de nenhuma literatura citando conflitos. Converse com seu médico.

Estudo de caso:

No verão de 2019, minha esposa / parceira e eu embarcamos em um avião de Atlanta para Seattle para uma viagem de férias. Estávamos estressados para nos prepararmos para a viagem. Foi um longo voo e, no instante em que decolamos, pude sentir que estava piorando

com sinais de uma infecção viral. Claro, a vitamina C estava embalada na bagagem. Quando pousamos, eu me sentia muito mal e percebi que era uma doença viral. Com medo de exagerar e causar uma arremetida no banheiro de um aeroporto, comecei modestamente com a vitamina C. No entanto, em muito pouco tempo passei para 2 gramas / hora. Meu filho nos pegou e fizemos planos para o jantar. Depois de um tempo, percebi que ainda estava perdendo a batalha. Paramos na loja de suplementos e compramos mais C. Eu ia a um grama a cada 15 minutos. Durante o jantar, era pouco na comida mais vitamina C constante e água. Achei que estava me segurando bem, não me sentia bem, mas também não tinha febre, coriza ou tosse. Ninguém percebeu, exceto que eu estava bastante subjugado. No final, uma boa noite de sono e dois dias de vitamina C em alta dosagem me mantiveram muito funcional. Sendo eu o piloto / capitão do nosso barco alugado, não tive a opção de dormir durante dois dias. No geral, a vitamina C funcionou muito bem, sem febre, tosse ou nariz escorrendo perceptíveis. Lembro-me de uma leve dor de cabeça nos seios da face. A doença não se espalhou para ninguém, embora seis de nós estivéssemos juntos em um barco por uma semana. Não havia espirros para espalhar. exceto que eu estava bastante subjugado. No final, uma boa noite de sono e dois dias de vitamina C em alta dosagem me mantiveram muito funcional. Sendo eu o piloto / capitão do nosso barco alugado, não tive a opção de dormir durante dois dias. No geral, a vitamina C funcionou muito bem, sem febre, tosse ou nariz escorrendo perceptíveis. Lembro-me de uma leve dor de cabeça nos seios da face. A doença não se espalhou para ninguém, embora seis de nós estivéssemos juntos em um barco por uma semana. Não havia espirros para espalhar. exceto que eu estava bastante subjugado. No final, uma boa noite de sono e dois dias de vitamina C em alta dosagem me mantiveram muito funcional. Sendo eu o piloto / capitão do nosso barco alugado, não tive a opção de dormir durante dois dias. No geral, a vitamina C funcionou muito bem, sem febre, tosse ou nariz escorrendo perceptíveis. Lembro-me de uma leve dor de cabeça nos seios da face. A doença não se espalhou para ninguém, embora seis de nós estivéssemos juntos em um barco por uma semana. Não havia espirros para espalhar. Lembro-me de uma leve dor de cabeça nos seios da face. A doença não se espalhou para ninguém, embora seis de nós estivéssemos juntos em um barco por uma semana. Não havia espirros para espalhar. Lembro-me de uma leve dor de cabeça nos seios da face. A doença não se espalhou para ninguém, embora seis de nós estivéssemos juntos em um barco por uma semana. Não havia espirros para espalhar.

E bebês?

Especialistas como Helen Saul Case dizem que um grama de vitamina C por ano de idade não é nenhum problema para um bebê saudável. [\[14-15\]](#) Não tenho nada a acrescentar, exceto um ponto de dados interessante. Uma jovem mãe que trabalhava em minha loja veio com uma criança de um ano que havia sido expulsa da creche devido a um resfriado. O bebê era pegajoso e não parecia muito feliz. Eu tinha alguns pacotes de um grama de vitamina C lipossomal em minha mesa e disse: "Ei, vamos ver se ela aceita isso." Mãe tão destemida, rasga o pacote e coloca nos lábios do bebê. Para minha surpresa, a criança começou a sugar o óleo lipossomal direto do pacote e consumiu a droga inteira sem parar de forma perceptível. Em poucos minutos, o bebê se animou, começou a fazer coisas infantis de conteúdo padrão e fomos capazes de fazer algumas outras coisas.

Cachorros, gatos e periquitos?

Não posso te ajudar nisso. A maioria dos animais produz sua própria vitamina C naturalmente. A exceção no mundo dos animais de estimação é a cobaia. Eles, como humanos e outros primatas, não produzem sua própria vitamina C.

IV- Vitamina C?

A via intravenosa tem o benefício de um bom fluxo constante de antioxidantes e ignora o sistema gastrointestinal. Nas grandes cidades, estou começando a ver clínicas de infusão intravenosa surgindo. Se eu estivesse doente e achasse que a viagem e o horário eram práticos, tentaria.

Devo esperar que um médico me diga isso?

Um médico pode dizer: "Venha amanhã." Estou dizendo que isso deve ser iniciado na primeira hora após os sinais de uma infecção viral, ou então não funcionará tão bem. Se você esperar pelos médicos, a quantidade de vitamina C necessária pode tornar-se tão grande que se torna impraticável de tomar.

Resumo:

Se você aprender essa técnica de sufocar o fogo para tomar vitamina C e for razoavelmente saudável, deverá ser capaz de extinguir qualquer infecção viral que possa contrair e continuar com sua vida. Eu sei que tenho me salvado de semanas de sofrimento todos os anos apenas aprendendo o que o Dr. Cathcart ensinou décadas atrás.

Referências

1. Orthomolecular Medicine News Service (2020) Justificativa para o tratamento com vitamina C de COVID-19 e outros vírus. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n21.shtml>
2. Downing D, Schuitemaker G. (2020) Vitamin C and COVID-19 Coronavirus. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n14.shtml>
3. Saul AW. (2020) Nutritional Treatment of Coronavirus. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml>
4. Smith RG, Saul AW. (2019) A suplementação de vitamina C melhora a doença renal crônica. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n18.shtml>
5. Rasmussen MPF. (2020) Evidência de vitamina C para o tratamento de complicações de COVID-19 e outras infecções virais. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
6. Smith RG. (2020) Formas, doses e efeitos das vitaminas C e E. Serviço de notícias de medicina ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n26.shtml>
7. Taylor T. (2017) Vitamina C Material: Por onde começar, o que assistir. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>

8. Saul AW. (2013) Ácido Ascórbico Vitamina C: Qual é a História Real? Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>
9. Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titulando para tolerância intestinal, anascorbemia e escorbuto induzido agudo. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>
10. Cathcart RF. (1981) The Method of Determining Proper Doses of Vitamin C for the Treatment of Disease by Titrating to Bowel Tolerance. J Orthomol Psychiat, 10: 125-132. <http://orthomolecular.org/library/jom/1981/pdf/1981-v10n02-p125.pdf>
11. Dr. Robert Cathcart, pioneiro da vitamina C. Vídeo online: https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti_s
12. Klenner FR. (1949) O tratamento da poliomielite e outras doenças virais com vitamina C. South Med Surg. 111: 209-214. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18147027> <http://www.whale.to/v/c/klenner3.html>
13. Kulacz R, Levy T. (2014) The Toxic Tooth: Como um canal radicular pode estar deixando você doente. Medfox Pub. ASIN: B00TZ9L1JQ
14. Caso HS. (2016) A vitamina C previne os efeitos colaterais da vacina MMR. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml>
15. Caso, HS. (2018) Perguntas sobre vitamina C: respondidas. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

Informações adicionais fornecidas pelo Conselho da OMNS

Mecanismos antivirais da vitamina C (ácido ascórbico, AA):

Mecanismos antivirais diretos

1. Ruptura do capsídeo viral por interferir estruturalmente com a porção de açúcar de seu envelope de glicoproteína.
2. Danos ao capsídeo viral devido à capacidade do AA Red-Ox quando administrado em doses farmacológicas.
3. A inibição da replicação viral quando administrada em doses farmacológicas pela criação de um ambiente hostil para que essa atividade ocorra, além de inibir as enzimas de replicação viral.

Mecanismos fisiológicos indiretos

1. Aumenta a imunidade celular (glóbulos brancos, neutrófilos, macrófagos, linfócitos, células Nk).
2. Aumenta a imunidade humoral (células B, anticorpos).

3. Aumenta a expressão de proteínas antivirais (Interferon).
4. Ação antioxidante potente e rápida quando fornecida em doses adequadas para prevenir a perigosa e grave cascata patológica de uma tempestade de citocinas.
5. Mantém a integridade estrutural das células e tecidos, favorecendo a formação de colágeno.
6. Modula a expressão gênica - a administração de vitamina C diminui a expressão de genes de susceptibilidade, incluindo sinalização antiviral mitocondrial (MAVS) e fator regulador de interferon 3 (IRF3), e aumento da expressão de NF- κ B. Estes, em conjunto, induzem interferons do tipo I (IFNs) e induzem uma resposta antiviral inata.

Leituras adicionais sobre os efeitos antivirais:

1. Gonzalez MJ, Miranda-Massari JR, Berdiel MJ, et al. (2014) Alta dose de vitamina C intravenosa e febre de chikungunya: relato de caso. J Orthomolec Med, 29: 154-156. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25705076> <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-and-Chikungunya-Fever-A-Case-Report-29.4.pdf>
2. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Miranda-Massari JR, et al. (2016) Tratamento intravenoso de vitamina C em altas doses para a febre zika. J Orthomolec Med, 31: 19-22. <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-Treatment-for-Zika-Fever-31.1.pdf>
3. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J, Levy TE, et al. (2018) Vitamina C intravenosa em altas doses e influenza: um relato de caso. J Orthomolec Med, 33: 1-3. <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report>
4. Hunt C, Chakravorty NK, Annan G, et al. (1994) Os efeitos clínicos da suplementação de vitamina C em pacientes idosos hospitalizados com infecções respiratórias agudas. Int J Vitamin Nutr Res. 64: 212-219 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7814237>
5. Kim Y, Kim H, Bae S, et al (2013) A vitamina C é um fator essencial nas respostas imunológicas antivirais por meio da produção de interferon- α / β na fase inicial da infecção pelo vírus da influenza A (H3N2) . Immune Netw. 13: 70-74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23700397>
6. Hemila H. (1994) A vitamina C alivia os sintomas do resfriado comum? Uma revisão das evidências atuais. Scand J Infect Dis 26: 1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8191227>
7. Peters EM, Goetzsche JM, Grobbelaar B, Noakes TD. (1993) A suplementação de vitamina C reduz a incidência de sintomas pós-corrida de infecção do trato respiratório superior em corredores de ultramaratona. Am J Clin Nutr 57: 170-174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8185726>
8. Mandl J, Szarka A, Banhegyi G. (2009) Vitamin C: Update on fisiologia e farmacologia. Br. J. Pharmacol. 157: 1097-1110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19508394>

9. Englard S, Seifter S. (1986) The biochemical functions of ascorbic acid. *Annu. Rev. Nutr.* 6: 365-406. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3015170>
10. Bergsten P, Amitai G, Kehrl J. et al. (1990) Concentrações milimolares de ácido ascórbico em leucócitos mononucleares humanos purificados. Esgotamento e reacumulação. *J. Biol. Chem.* 265: 2584-2587. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2303417>
11. Evans RM, Currie L, Campbell, A. (1982) A distribuição de ácido ascórbico entre vários componentes celulares do sangue, em indivíduos normais, e sua relação com a concentração plasmática. *Br. J. Nutr.* 1982, 47: 473-482. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7082619> <https://pdfs.semanticscholar.org/13b5/1ce2f0aa6424288a3f66fe61371d9d0cd2f4.pdf>
12. Tanaka M, Muto N, Gohda E, Yamamoto I. (1994) Enhancement by ascorbic acid 2-glucoside ou repetidas adições de ascorbate of mitogen-induzida IgM e IgG productions by human periférico blood lymphocytes. *Jpn. J. Pharmacol.* 66: 451-456. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7723222>
13. Chen Y, Luo G, Yuan J, et al. (2014) A vitamina C mitiga o estresse oxidativo e o fator de necrose tumoral alfa em pneumonia adquirida na comunidade grave e macrófagos induzidos por LPS. *Mediators Inflamm.* 2014: 426740. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25253919>
14. Hajishengallis G. (2010) Muito velho para lutar? O envelhecimento e sua influência na imunidade inata. *Mol. Oral Microbiol.* 25: 25-37. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20305805>
15. Cheng L, Cohen M, Bhagavan H. (1985) Vitamin C and the idoso. No *Manual de Nutrição do Idoso do CRC*; Watson, R., Ed.; CRC Press Inc .: Boca Raton, FL, EUA, 1985; pp. 157-185.
16. Simon J, Hudes E, Tice J. (2001) Relation of serum ascorbic acid to Mortality between US Adultos. *Geléia. Coll. Nutr.* 20: 255-263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11444422>
17. Fletcher A, Breeze E, Shetty P. Vitaminas antioxidantes e mortalidade em pessoas idosas: Resultados do estudo complementar de nutrição para o Teste do Conselho de Pesquisa Médica de Avaliação e Gerenciamento de Pessoas Idosas na Comunidade. *Sou. J. Clin. Nutr.* 2003, 78, 999-1010. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14594788>
18. Bharara A, Grossman C, Grinnan D, et al. (2016) Vitamina C intravenosa administrada como terapia adjuvante para síndrome do desconforto respiratório agudo recorrente. *Crit. De representante de caso Care* 2016: 8560871. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27891260>
19. Fowler AA, Kim C, Lepler L, et al. (2107) Vitamina C intravenosa como terapia adjuvante para síndrome do desconforto respiratório agudo induzida por enterovírus / rinovírus. *World J. Crit. Care Med.* 6: 85-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28224112>

20. Vissers MC, Wilkie RP. (2007) A deficiência de ascorbato resulta em apoptose e depuração de neutrófilos prejudicadas e está associada à regulação positiva do fator 1alfa indutível por hipóxia. J. Leukoc. Biol. 81: 1236-1244. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29350811>
21. Schwager J, Bompard A, Weber P, Raederstorff D. (2015) O ácido ascórbico modula a migração celular em células HL-60 diferenciadas e leucócitos do sangue periférico. Mol Nutr Food Res. 59: 1513-1523. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25808314> https://www.nutrifacts.org/content/dam/nutrifacts/media/Nutrients/Studies/Shared/2015.03.18_Ascorbic%20acid%20modulates%20cell%20migration.pdf
22. Shilotri PG. (1977) Fagocitose e enzimas leucocitárias em porquinhos-da-índia deficientes em ácido ascórbico. J. Nutr. 107: 1513-1516. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/196059>
23. Anderson R. (1982) Effects of ascorbate on normal and abnormal leucocyte functions. Int J Vitam Nutr Res Suppl. 23: 23-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6811483>
24. Sharma P, Raghavan SA, Saini R, Dikshit M. (2004) Ascorbate-mediated enhancement of reactive oxygen species generation from polymorphonuclear leukocytes: Modulatory effect of nitric oxide. J. Leukoc. Biol. 75: 1070-1078. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15039465>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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