

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 9 de agosto de 2020

Minha história pessoal de megadose de vitamina C por Allen Cohen

(OMNS 9 de agosto de 2020) Tenho 78 anos e tomo 30.000 mg / dia de vitamina C há mais de 40 anos. E eu não fico doente!

Quando criança e até os meus 30 anos, tive que lidar com muitas alergias alimentares, como laticínios, nozes, morangos, chocolate e muitas outras, o que às vezes tornava uma provação sair com amigos para restaurantes. As alergias causavam eczema ou, freqüentemente, asma, e afetavam muito minha vida.

Por volta dos meus 30 anos, li uma série de artigos sobre o Dr. Linus Pauling e seus dois Preços Nobel, com ênfase particular na vitamina C. Decidi experimentar. Comecei com 1.000 mg duas vezes por dia e, a cada semana, aumentava em 1.000 mg, de modo que, ao final de cerca de 5 semanas, estava tomando 5.000 mg, duas vezes por dia. [1-3] Depois de fazer isso por alguns meses, a esposa de uma das minhas amigas fez uma torta de morango e sugeriu que eu experimentasse. Resisti por medo de um ataque de asma e / ou erupções cutâneas graves de eczema. No entanto, decidi experimentar a torta e, para minha surpresa, nada de ruim aconteceu. Fiquei surpreso e, a princípio, nem mesmo fiz a conexão com a vitamina C, que agora tomava 10.000 mg por dia. Depois de alguns dias, decidi comprar alguns morangos frescos e tomá-los com um copo de leite integral fresco. Novamente, nada de ruim aconteceu. No dia seguinte, experimentei um punhado de nozes e, novamente, sem asma, sem erupção cutânea com eczema, sem problemas. Corri para a biblioteca e procurei um livro do Dr. Pauling sobre vitamina C e o li de capa a capa. [4] Nada mais mudou em minha vida, exceto que agora estava tomando 10.000 mg / dia de vitamina C, a uma taxa de 5.000 mg com meu café da manhã e 5.000 mg com meu jantar.

Continuei com este protocolo desde então e não sofro mais de alergias alimentares!

Nota do editor: A necessidade individual de vitamina C varia consideravelmente. Cada pessoa deve determinar seu próprio nível ideal de ingestão. A tolerância intestinal (fezes amolecidas) indica que muito C está sendo ingerido de uma só vez. [1]

Uma mulher com ileíte

Alguns meses depois, fui apresentado a uma mulher de cerca de 30 anos que sofria de ileíte e estava tomando antibióticos à base de sulfa na proporção de 6 a 8 comprimidos por dia. Na verdade, a pele dela tinha um tom ligeiramente amarelo / verde, e você podia sentir o cheiro da sulfa. Ela vivia com uma dieta 100% livre de fibras, portanto, nada de vegetais e frutas frescas. Ela tinha diarreia constante, cólicas estomacais e geralmente se sentia mal. Disseram-lhe que, no devido tempo, ela teria que remover parcial ou totalmente o

intestino grosso, selar o reto e viver com uma bolsa de colostomia pelo resto da vida. Desnecessário dizer que ela estava apavorada.

Eu sugeri que ela tomasse iogurte natural de 180 a 250 gramas duas vezes por dia, comesse frutas e vegetais frescos e tomasse 1.000 mg de vitamina C duas vezes por dia com as refeições e aumente em 1.000 mg por semana, de modo que em aproximadamente 5 semanas ela iria tomar 5.000 mg duas vezes por dia. Após cerca de 3 meses ela começou a reduzir os antibióticos sulfa e com o passar dos 6 meses ela estava se alimentando normalmente, não tomando mais antibióticos, tomando um total de 10.000 mg de vitamina C todos os dias. O clínico dela me ligou e pediu que eu fosse ao consultório dele para explicar o que eu havia sugerido, já que ela não apresentava mais sinais ou sintomas de ileíte. Conteí a ele o que havia sugerido e como obviamente funcionara bem. Ele me disse que enviaria esta história para o JAMA e que provavelmente ouviria diretamente deles. Eu nunca fiz.

Sucesso compartilhado

Ao longo de mais de 40 anos, recebi referências de amigos e familiares que sabiam do meu sucesso com megadoses de vitamina C e passei a informação oralmente para associados que apresentavam distúrbios intestinais de todos os tipos. [5] Eu recebia ligações por telefone e as pessoas se apresentavam e explicavam que eram amigos ou parentes daqueles que sabiam como eu me saía bem com a vitamina C e simplesmente passavam a palavra. É incrível como às vezes o boca a boca se espalha. Então, continuei sugerindo a amigos e familiares que usassem o mesmo tratamento. Em todos os casos funcionou, e eles não sofrem mais com essas condições.

Costumo fazer trabalho voluntário em centros locais de reabilitação para idosos, onde há muitos pacientes doentes. Conseqüentemente, aumentei minha vitamina C para 30.000 mg por dia (10.000 mg, três vezes ao dia). Não tenho diarreia nem sinto nenhum efeito colateral de uma megadose de vitamina C. Não fico doente.

O que eu fiz quando a doença estava chegando

Há cerca de 3 meses, assisti a uma palestra médica sobre osteoartrite em idosos. Havia alguém sentado perto de mim, que tossia durante a palestra, mas, francamente, não pensei muito a respeito. Alguns dias depois, acordei de manhã com febre baixa, espirrando e tossindo e senti que havia contraído uma infecção respiratória superior. Não fui testado, nem fui ao médico ou ao hospital para fazer o teste.

Tomei 10.000 mg de vitamina C pura (ácido ascórbico), 5 vezes ao dia. Sim, engoli 50.000 mg de vitamina C durante o dia, das 6 da manhã às 22 da noite. Acordei na manhã seguinte me sentindo ótimo, sem nenhum sintoma de infecção!

Posso contar muitas histórias sobre pessoas que tomam um mínimo de 10.000 mg de vitamina C todos os dias por minha recomendação e que todos me disseram que estão se sentindo muito bem e, como eu, não ficam doentes e nem um pouco preocupados sobre sua saúde nesta pandemia de coronavírus! [3,6-8]

A medicina farmacêutica não gosta da vitamina C. Afinal, a vitamina C faz efeito, não é cara e não tem efeitos colaterais. Mas a vitamina C mudou minha vida, e a vida de todos que conheço que vão dedicar um tempo para ouvir e ter uma mente aberta sobre esse assunto.

Meu protocolo de vitaminas e minerais para prevenir infecções

Para uma saúde ideal e para prevenir a infecção por vírus, eu recomendo tomar um multivitamínico, junto com vitamina C adicional, vitamina D (5000 UI / d) [8-10], vitamina E (400 UI, tocoferóis mistos) [11], magnésio (400 mg / d na forma de malato, citrato ou cloreto) [12] e zinco (20 mg / d). Para encontrar sua dose correta de vitamina C, aprenda sobre "tolerância intestinal" - a dose diária logo abaixo da quantidade que causa um efeito laxante. [1-7] Muitas pessoas descobrem que, quando não estão doentes, uma dose de 3.000 mg - 10.000 mg / dia tomada de uma vez causará um efeito laxante, mas podem tolerar a mesma dose diária de vitamina C quando tomada em doses divididas. No entanto, quando uma infecção começa, doses muito maiores [1-7] pode impedir que se fixe. Claro que eu recomendo uma alimentação saudável e exercícios diários, e não fumar ou beber álcool em excesso. Você pode querer discutir as doses de vitaminas e minerais com seu médico. Você realmente pode estar fazendo um favor ao seu médico.

Conclusão

Portanto, esta é a minha história da minha experiência com a vitamina C ao longo de quatro décadas. A vitamina C em megadoses faz maravilhas. Eu digo a todos, se você tomar apenas uma vitamina, certifique-se de tomar vitamina C no mínimo 10.000 mg / dia.

Referências

1. Cathcart RF (1981) Vitamin C, titulando para tolerância intestinal, anascorbemia e escorbuto agudo induzido. Medical Hypotheses, 7: 1359-1376. <http://doctoryourself.com/titration.html>
2. Cathcart RF (1993) A terceira face da vitamina C. J Orthomolecular Med, 7: 4; 197-200. http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html
3. Rasmussen MPF (2020) Vitamina C Evidence 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>
4. Pauling L (1976) Vitamina C, o resfriado comum e a gripe. WH Freeman & Co. ISBN-13: 978-0716703617.
5. Saul AW. Colite, diverticulose, síndrome do intestino irritável e outros problemas gastrointestinais, incluindo úlceras. <http://www.doctoryourself.com/colitis.html>
6. Holford P (2020) Vitamina C para a Prevenção e Tratamento do Coronavírus. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n36.shtml>

7. Orthomolecular Medicine News Service Editorial Review Board (2020) Justificativa para o tratamento com vitamina C de COVID-19 e outros vírus. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n21.shtml>
8. Downing D (2020) Como podemos consertar esta pandemia em um mês. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n34.shtml>
9. Grant WB (2020) O papel da vitamina D na redução do risco de COVID-19: um breve levantamento da literatura. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n33.shtml>
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) Vitamina E: uma cura em busca de reconhecimento. J Orthomolecular Med 18: 3-4; 205-212. <http://www.doctoryourself.com/evitamin.htm>
12. Dean C (2017) The Magnesium Miracle (2ª Ed.) Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441.

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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