

(OMNS 六月 + 2020) 由马丁·祖克 (Martin Zuker)

作为一位健康作家，我非常尊重大剂量维生素C的重要 (但唉，在很大程度上被忽视) 的价值，因此，在目前的抗击冠状病毒的斗争中，看到这种基本营养素被提及、研究甚至用于治疗是很有趣的。

众所周知，维生素C是终极的免疫增强补充剂，对预防糖尿病、心血管疾病、皮肤病等同样重要。

确实，还有更多。

40多年前，我有幸采访了一位美国医生，他在预防和治疗疾病中应用了大剂量的维生素C。并取得了巨大的结果。

早期，由于这些接触，我成为维生素C的忠实超级粉丝，这个习惯一直持续到今天。

1978年，我与北卡罗来纳州里德斯维尔的弗雷德里克·克伦纳 (Frederick Klenner) 进行了详细的交谈。

(现在) 我与正分子医学新闻社分享我的原始笔记，因为我相信这些年过去了，这些信息仍然非常有效，尤其对于今天综合医学和预防医学的医生来说，可能特别翔实。

1978年6月，与弗雷德·克伦纳博士就维生素C辅助的怀孕和分娩问题交谈。

克伦纳博士评论摘要笔录：

我们连续给322人次怀孕使用维生素C。维生素C的剂量与欧文·斯通在他的著作《治疗因子》中推荐的剂量相似。[1] 我们建议在头三个月每天4克，第二孕期为6克/日，最后三个月建议10克/日。在我的职业生涯中，我照顾过2500人次怀孕...这给了我比较的基础。所有分娩都位于北卡罗来纳州里德斯维尔的安妮·佩恩纪念医院。

我们总是观察到维生素C是一个帮助因素 - 非常肯定！30年前 (1948年)，我开始注意到的第一件事，当我给一些妇女服用维生素C时，她们的血细胞计数比那些没有接受维生素C的妇女要好。这是我们发现的第一件事，使我们转向给予高剂量的维生素C。我们发现，在怀孕期间给予的维生素C通常使分娩更短，更不痛苦。这就是会阴部的弹性所在。虽然通常我们看到分娩需要24小时，但维生素C的使用将分娩减少到不超过6小时，而且大多数时候只是三四个小时。当分娩时间缩短时，痛苦减少。分娩很容易，因为会阴部比没有维生素C的妇女更容易伸展。

孩子出生后，你有时会得到的另一件事是出血。在这个系列中，我们没有出血或过度出血。三分之二的非维生素C患者有某种出血，但用维生素C者，没有任何出血。因此，维生素C，每天4至10克，不仅提高了内膜的弹性，而且提高了血管本身的弹性。

"我们开始使用这种高剂量维生素C后，我们从未见过一次妊娠纹。"

我们很少看到腹部皱纹——"纹状物"，在我们开始这种高剂量维生素C的剂量后，我们从未有过一个妊娠纹。以前，我们看到三分之一人有相当明显的妊娠纹，另外三分之一的则显示出某种程度的妊娠纹。当子宫迅速膨胀时，腹部会伸展，当皮肤不能迅速扩张时，皮肤会受损。我们在那些那些产妇中注意到了这一点。我们有一位女士生了几个孩子。在她开始参加我们的计划之前，她前两次怀孕和分娩时都有一些妊娠纹。在那之后，我们将她加入这个维生素C治疗方案，她实际上改善了她的腹部皮肤。我们发现，在这个计划中，她的会阴部迅速而完全地恢复。

有维生素C的毒副作用吗？在这个群体中，极少。在大约1%的病例中出现毒副作用。我发现，平均正确的量是10,000毫克/天。找到并维持正确的水平非常重要。森特-吉奥吉（因发现维生素C及作用而获1937年诺贝尔奖）在最近的实验中也证明了这个剂量（10,000毫克/天）是正确的。（这个剂量）只是为了保持身体正常。如果你得了轻感冒或更重的疾病（是的，即使每天10克，你仍可能得病），例如，如果你感染了一个真正强大的病毒，你将加倍剂量，或更多，以补偿。（这些前贤似乎预见到了Covid-19。-成长）

有流产吗？一个都没有。

"孩子们被称为"维生素C婴儿"，因为他们是如此出色的健康。"

这些儿童被称为"维生素C婴儿"，因为他们与在医院分娩的其他婴儿相比非常健康。他们是强壮的婴儿。不需要任何复苏。当他们被带出产房的所谓"滚动摇篮"，他们抓住两侧。他们中的一些人甚至翻身了。

富尔茨四胞胎是这个群体中的。他们来自一个卵子。他们是美国东南部唯一一个一直存活到今天的四胞胎。生于1946年，直到今天仍然很健康。

为什么使用维生素C的母亲们表现更好？因为维生素C的促进健康功能。这（维生素C）是头号抗疲劳维生素。在这个系列中，我们没有任何一个母亲有龋齿。这对我来说是非常不寻常的。维生素C还有助于婴儿和母亲中蛋白质的代谢，使她能够保持体力。它是胶原蛋白（我们体内结缔组织）构建的主要因素，对制造婴儿非常重要。

使用维生素C更快地分娩的关键是，它使会阴部更具弹性。虽然还没有正式的研究证明，我们确实知道，如果病人服用了高剂量的维生素C，会阴部确实更容易、更安全地伸展。这是关键。

富尔茨4胞胎婴儿：其中三位每人体重2磅（0.9公斤。出生体重<2.5公斤为低出生体重儿），另一位体重3磅。我们给了他们50毫克的维生素C。他们出生在午夜，第二天早上得了50毫克。我们给了这么多，虽然大多数人给了25毫克。睡觉没有问题。

如果你问大多数妇产科医生他们给什么：大多数不给任何东西，除了怀孕的药片，其中含有一点铁和矿物质。我们给50毫克/天的维生素C一段时间，并逐渐加量，至婴儿6个月大时，每天500毫克，并在一岁时加到1000毫克/天。我们以舌头滴的形式给维生素C。

我们发现，分娩后的愈合时间比那些没有维生素C的人快50%（Ringsdorf博士证实了这一点[2]），而且大多数时候那些没有获得维生素C的人根本没有治愈。维生素C是最好的妊娠维生素。毫无疑问。当然，他们需要铁，维生素C倾向于氧化铁，所以重要的是不要给太多的铁。我们每天给母亲服用维生素C、好的铁制剂和一夸脱的牛奶。

"我妻子服用了维生素C，在我们三个女儿中的任何一个都没有超过一个小时的分娩。

我开始意识到，由于维生素C，她们的愈合更好。显然，胶原蛋白的新陈代谢比其他有很多问题的妇女要强得多。我妻子服用了维生素C，我们三个女儿没有超过一个小时的分娩。分娩后一天，她便四处走动。我们医生所做的许多程序都是在诊所里开发的——在他们的办公室，有个性化关注——不是在医学院或大研究中。这是一对一的情况。

因此，我们建议妇女从3000毫克/天开始，分剂量服用维生素C。我建议使用抗坏血酸颗粒或晶体，这些颗粒或晶体可以混合在橙汁中或撒在麦片上。比片剂的麻烦要少得多。然后，我们让他们慢慢增加他们的剂量。

在这个国家出生的婴儿有很多问题，我们不知道为什么。我们现在开始想，也许营养，毕竟，与营养有很大的关系。我们的生活方式和饮食可能是这里的一个重要因素。我们是一个富裕的国家，但不知不觉中有些人养成了不良的饮食习惯，甚至营养不良。因此，我给所有的病人一个平衡的饮食与必需维生素和矿物质的补充。我认为，适量的维生素C与它有很大的关联。

有一千多名患者在我们的维生素C计划中，没有（重大）不良反应。母亲在维生素C计划中的婴儿从来没有一个有畸形。在产后咨询中，我敦促病人继续服用高剂量的维生素C。当他们开始注意到良好的效果，如更好的愈合和更少的感冒，一点一点，他们变得信服。

"当你提到"维生素"这个词时，大多数医生都像鸵鸟一样躲避..... 服用抗坏血酸没有伤害作用 - 只有有益的效果。

当你提到"维生素"这个词时，大多数医生都像鸵鸟一样躲避。在我看来，他们的头脑无法接受这些化学物质是非常安全的。"维生素"只是一个名字。服用抗坏血酸没有伤害作用，只有有益的效果。在怀孕期间，母亲们接受它对健康和婴儿的健康很重要。

怀孕的实际过程会消耗母亲的抗坏血酸。这是身体上的压力。大鼠通常每天生产3.8克抗坏血酸（相当于154磅的人体）。如果你把老鼠置于压力之下，它会自动开始制造15.2克。怀孕是身体的一个重要压力因素，因

此维生素的要求成倍增加。这就是为什么它是如此必要。

要深入到新陈代谢的这些细节，因为人类不产生自己的抗坏血酸，我们必须从外界得到抗坏血酸。母亲应该继续使用抗坏血酸。那只是良药任何好医生都会为婴儿开维生素制剂，而且其中大多数含有少量的维生素C；6.25毫克或类似量。但是，我们已经确定，你应该给一个孩子每岁1,000毫克/天的维生素C直至10岁（即5岁孩子每天5,000毫克）。我们总是推荐这个。我们得到一个巨大的反馈，那些服用它的婴儿比那些不服用它的婴儿更健康。他们吃得更好，睡得很香，没有问题。

研究维生素C40年的生物化学家欧文·斯通博士说，其他医生的40多年的研究表明维生素C“是怀孕最好的营养”[1]。维生素C降低产后出血及流产风险。任何在怀孕后有流产风险的妇女都应该使用高剂量维生素C以防止出血。坏血病的第一个症状是出血，维生素C可以预防。

（马丁·祖克，前美联社记者，已经写了40多年的替代医学。他共同创作或撰写了十几本书，以及史密森尼杂志、读者文摘、洛杉矶时报、库克杂志、素食时报和《国家询问者》等不同出版物的文章。

作者注：我采访了其他几个与克伦纳医生同时代的医生，包括阿奇·卡洛克里诺斯博士，[3]马歇尔·林斯多夫博士，[2]罗伯特·斯科特博士和威廉·萨科曼博士。所有人都推荐了克伦纳医生的高剂量维生素C方案。

要了解有关克伦纳博士的更多：

Saul AW. Hidden in plain sight: The Pioneering Work of Frederick Robert Klenner, MD. JOrthomolecular Med, 2007. Vol 22, No 1, p 31-38.<http://www.doctoryourself.com/klennerbio.html>

References:

1. Stonel (1972) The Healing Factor - Vitamin C Against Disease: How to live longer and better. Grosset & Dunlap (1972), ISBN-13: 978-0448021300; Books on Demand (2017), ISBN-13: 978-3743173910
2. Cheraskin E, Ringsdorf WM, Sisley ED (1983) The Vitamin C Connection. Harper Collins, ISBN-13: 978-0060380243.
3. Kalokerinos A (1981) Every Second Child. Keats Pub. ISBN-13: 978-0879832506.

VC在孕妇分娩中的作用，采访维生素C先驱弗雷德里克R.克伦纳医生

Original 成长医学博士 国际正分子医学网 Today

Frederick R. Klenner, MD

2005入选ISOM名人堂

克伦纳医生简历：

1936年3月从杜克大学医学院毕业后，弗雷德里克·克伦纳完成了三年的研究生医院培训，然后进入北卡罗来纳州里德斯维尔的私人医学诊所。克伦纳博士专门研究胸腔疾病，还从事有限的全科医学，使他能够对病毒性疾病中大量抗坏血酸的使用以及其他病理综合征进行观察。在他的职业生涯中，克伦纳发表了28篇关于这些观测的科学论文。

克伦纳博士是美国科学促进协会院士（Fellow，下同）；国际应用营养学院院士；英国皇家卫生学会（英格兰）院士；美国胸科医师学会院士；美国安格科学学院院士；美国老年病学会创始人和院士；国际预防医学学会名誉院士。

克伦纳博士是使用大剂量维生素C的先驱，

ISOM创始会长Abram Hoffer写道："在20世纪50年代早期，弗雷德里克·克伦纳博士开始用大剂量的维生素C工作。他每天口服或静脉注射的剂量高达100克。在临床报告中，他记录了他在大剂量下看到的出色反应。例如，服用维生素C的脊髓灰质炎患者没有因小儿麻痹症而出现残留缺陷。英国一项（其中一半服用维生素C，一半服用安慰剂）对70名儿童的对照研究证实，没有一例经受维生素C治疗的儿童出现任何麻痹，而在未经受维生素C治疗的儿童中，有20%出现麻痹症。这项研究没有发表，因为Salk疫苗刚刚开发，没有人对维生素感兴趣。克伦纳博士的工作被忽视了。

克伦纳博士是第一位强调少量抗坏血剂不起作用的医生。他说，"如果你想得到结果，就使用足够的抗坏血酸。由于看到大剂量维生素C在治愈各种病毒和细菌疾病中的一致作用，他发表了超过20个医学报告。但正统医学拒绝他的救生工作，提醒所有今天的特立独行的医生。"一些医生，"Klenner写道，"看到他们的病人病情危重而可能死亡，宁愿袖手旁观，而不是试一试维生素C，因为，在他们有限的头脑中，它只作为一种维生素存在。

在今天的Covid-19大灾难中，又何尝不是如此呢？ - 成长。