

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 9 de Agosto, 2020

My Personal Story of Mega-Dosing Vitamin C

Por Allen Cohen

(OMNS 9 de agosto de 2020) Tengo 78 años y he estado tomando 30.000 mg / día de vitamina C durante más de 40 años. ¡Y no me enfermo!!

Cuando era niño y hasta los 30 años tuve que lidiar con muchas alergias alimentarias, como lácteos, nueces, fresas, chocolate y muchas otras, lo que hizo que salir con amigos a restaurantes a veces fuera una prueba. Las alergias causaban eccema o asma a menudo, y afectaban enormemente mi vida.

Cuando tenía 30 años, leí una serie de artículos sobre el Dr. Linus Pauling y sus dos premios Nobel, con especial énfasis en la vitamina C. Decidí probarlo. Comencé con 1,000 mg dos veces al día, y cada semana, lo aumentaba en 1,000 mg, de modo que al final de aproximadamente 5 semanas, estaba tomando 5,000 mg, dos veces al día. [\[1-3\]](#) Después de hacer eso durante un par de meses, la esposa de una de mis amigas hizo un pastel de fresa y me sugirió que lo probara. Me resistí por miedo a un ataque de asma y / o un sarpullido de eccema severo. Sin embargo, decidí probar el pastel y, para mi sorpresa, no pasó nada malo. Me sorprendió y al principio ni siquiera hice la conexión con la vitamina C, que ahora estaba tomando a razón de 10,000 mg por día. Después de un par de días, decidí comprar algunas fresas frescas y tomarlas con un vaso de leche entera fresca. Una vez más, no ocurrió nada malo. Al día siguiente, probé un puñado de nueces, y nuevamente, sin asma, sin erupción de eczema, sin problemas. Corrí a la biblioteca, busqué un libro del Dr. Pauling sobre la vitamina C y lo leí de cabo a rabo. [\[4\]](#) Nada más en mi vida había cambiado, excepto que ahora estaba tomando 10,000 mg / día de vitamina C, a razón de 5,000 mg con mi desayuno y 5,000 mg con mi cena.

¡He continuado con este protocolo desde entonces, ¡y ya no sufro de alergias alimentarias!

¡He continuado con este protocolo desde entonces, ¡y ya no sufro de alergias alimentarias!

Cuando era niño y hasta los 30 años tuve que lidiar con muchas alergias alimentarias, como los lácteos, las nueces, las fresas, el chocolate y muchas otras, lo que hizo que salir con amigos a restaurantes a veces fuera un suplicio. Las alergias causaban eccema o asma a menudo, y afectaban enormemente mi vida.

Cuando tenía 30 años, leí una serie de artículos sobre el Dr. Linus Pauling y sus dos premios Nobel, con especial énfasis en la vitamina C. Decidí probarlo. Comencé con 1,000 mg dos veces al día, y cada semana, lo aumentaba en 1,000 mg, de modo que al final de aproximadamente 5 semanas, estaba tomando 5,000 mg, dos veces al día. [1-3] Después de hacer eso durante un par de meses, la esposa de una de mis amigas hizo un pastel de fresa y me sugirió que lo probara. Me resistí por miedo a un ataque de asma y / o un sarpullido de eccema severo. Sin embargo, decidí probar el pastel y, para mi sorpresa, no pasó nada malo. Me sorprendió y al principio ni siquiera hice la conexión con la vitamina C, que ahora estaba tomando a razón de 10,000 mg por día. Después de un par de días, decidí comprar algunas fresas frescas y tomarlas con un vaso de leche entera fresca. Una vez más, no ocurrió nada malo. Al día siguiente, probé un puñado de nueces, y nuevamente, sin asma, sin erupción de eczema, sin problemas. Corrí a la biblioteca, busqué un libro del Dr. Pauling sobre la vitamina C y lo leí de cabo a rabo. [4] Nada más en mi vida había cambiado, excepto que ahora estaba tomando 10,000 mg / día de vitamina C, a razón de 5,000 mg con mi desayuno y 5,000 mg con mi cena.

He continuado con este protocolo desde entonces, ¡y ya no sufro de alergias alimentarias!

Nota del editor: la necesidad individual de vitamina C varía considerablemente. Cada persona debe determinar su propio nivel óptimo de ingesta. La tolerancia intestinal (heces blandas) indica que se está ingiriendo demasiada vitamina C a la vez. [1]

Una mujer con ileítis

Unos meses más tarde me presentaron a una mujer de unos 30 años que sufría de ileítis y estaba tomando antibióticos a base de sulfamidas a razón de 6 a 8 comprimidos al día. Su piel en realidad tenía un tinte ligeramente amarillo / verde y se podía oler la sulfa. Ella vivía con una dieta que era 100% libre de fibra, por lo que no había verduras frescas ni frutas frescas. Tenía diarrea constante, calambres estomacales y, en general, se sentía enferma. Le dijeron que a su debido tiempo tendría que extirparle el intestino inferior parcial o completamente, sellarle el recto y vivir con una bolsa de colostomía por el resto de su vida. No hace falta decir que estaba aterrorizada.

Le sugerí que tomara de 6 a 8 onzas de yogur natural dos veces al día, que comiera frutas y verduras frescas y que tomara 1000 mg de vitamina C dos veces al día con las comidas y que la aumentara en 1000 mg cada semana, de modo que en aproximadamente 5 semanas estar tomando 5,000 mg dos veces al día. Después de unos 3 meses comenzó a reducir los antibióticos de sulfa y para cuando pasaron los 6 meses estaba comiendo normalmente, ya no tomaba antibióticos, tomando un total de 10,000 mg de vitamina C todos los días. Su internista me llamó y me pidió que fuera a su oficina, para explicarle lo que le había sugerido, ya que ya no mostraba ningún signo o síntoma de ileítis. Le conté

lo que le había sugerido y lo bien que obviamente había funcionado. Me dijo que iba a enviar esta historia a JAMA y que probablemente escucharía de ellos directamente. Nunca lo hice.

Éxito compartido

En el transcurso de más de 40 años, he recibido referencias de amigos y familiares que conocían mi éxito con el uso de mega dosis de vitamina C y pasé la información de boca en boca a asociados que tenían trastornos intestinales de todo tipo. [5] Recibía llamadas por teléfono y la gente se presentaba y explicaba que eran amigos o familiares de quienes sabían lo bien que me iba con la vitamina C y simplemente habían pasado la voz. Es asombroso cómo a veces se transmite el boca a boca. Así que continué sugiriendo a amigos y familiares que usaran el mismo tratamiento. En todos los casos funcionó y ya no padecen estas condiciones.

A menudo hago trabajo voluntario en centros locales de rehabilitación para personas mayores, donde hay muchos pacientes enfermos. En consecuencia, he aumentado mi vitamina C a 30.000 mg por día (10.000 mg, tres veces al día). No tengo diarrea ni sufro ningún efecto secundario de una mega dosis de vitamina C. No me enfermo.

Lo que hice cuando la enfermedad se acercaba

Hace unos 3 meses asistí a una conferencia médica sobre osteoartritis en ancianos. Había alguien sentado cerca de mí, que estaba tosiendo durante la conferencia, pero francamente no pensé mucho en eso. Unos días después, me desperté por la mañana con una temperatura baja, estornudando y tosiendo y sentí que había contraído una infección de las vías respiratorias superiores. No me hicieron la prueba, ni fui a los médicos ni al hospital para que me hicieran la prueba.

Tomé 10.000 mg de vitamina C simple (ácido ascórbico), 5 veces durante el día. Sí, ingerí 50.000 mg de vitamina C durante el día desde las 6 de la mañana hasta las 10 de la noche de esa noche. Me desperté a la mañana siguiente, sintiéndome genial, ¡sin síntomas de infección!

Puedo contarte muchas historias de personas que toman un mínimo de 10,000 mg de vitamina C todos los días por recomendación mía, y que todos me han dicho que se sienten muy bien, y como yo, no se enferman y no están para nada preocupados sobre su salud en esta pandemia de coronavirus! [3,6-8]

A la medicina farmacéutica no le gusta la vitamina C. Después de todo, la vitamina C funciona, no es cara y no tiene efectos secundarios. Pero la vitamina C ha cambiado mi vida y la vida de todos los que conozco que se tomarán el tiempo para escuchar y tener una mente abierta sobre este tema.

Mi protocolo de vitaminas y minerales para prevenir infecciones

Para una salud óptima y para prevenir la infección por virus, recomiendo tomar un multivitamínico, junto con vitamina C adicional, vitamina D (5000 UI / d) [8-10], vitamina E (400 UI, tocoferoles mixtos) [11], magnesio (400 mg / d en forma de malato, citrato o cloruro) [12], y zinc (20 mg / d). Para encontrar la dosis correcta de vitamina C, aprenda sobre la "tolerancia intestinal", la dosis diaria justo por debajo de la cantidad que causa un efecto laxante. [1-7] Muchas personas descubren que cuando no están enfermas, una dosis de 3000 mg - 10,000 mg / día tomados de una vez causará un efecto laxante, pero pueden tolerar la misma dosis diaria de vitamina C cuando se ingieren dosis divididas. Sin embargo, cuando comienza una infección, dosis mucho más altas [1-7] pueden evitar que se afiance. Por supuesto que recomiendo una alimentación saludable y ejercicio diario, y no fumar ni beber alcohol en exceso. Es posible que desee analizar las dosis de vitaminas y minerales con su médico. De hecho, podría estar haciéndole un favor a su médico.

Conclusión

Así que esta es mi historia de mi experiencia con la vitamina C durante cuatro décadas. La vitamina C en megadosis hace maravillas. Les digo a todos, si solo toman una vitamina, asegúrese de tomar vitamina C a un mínimo de 10,000 mg / día.

Referencias

1. Cathcart RF (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. Medical Hypotheses, 7:1359-1376. <http://doctoryourself.com/titration.html>
2. Cathcart RF (1993) The third face of vitamin C. J Orthomolecular Med, 7:4;197-200. http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html
3. Rasmussen MPF (2020) Vitamin C Evidence for Treating Complications of COVID-19 and other Viral Infections. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
4. Pauling L (1976) Vitamin C, the Common Cold, and the Flu. WH Freeman & Co. ISBN-13: 978-0716703617.
5. Saul AW. Colitis, diverticulosis, irritable bowel syndrome, and other GI problems including ulcers. <http://www.doctoryourself.com/colitis.html>

6. Holford P (2020) Vitamin C for the Prevention and Treatment of Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n36.shtml>
7. Orthomolecular Medicine News Service Editorial Review Board (2020) Rationale for Vitamin C Treatment of COVID-19 and Other Viruses. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n21.shtml>
8. Downing D (2020) How we can fix this pandemic in a month. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n34.shtml>
9. Grant WB (2020) The role of vitamin D in reducing risk of COVID-19: a brief survey of the literature. Orthomolecular Medicine News Service. <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) Vitamin E: a cure in search of recognition. J Orthomolecular Med 18:3-4; 205-212. <http://www.doctoryourself.com/evitamin.htm>
12. Dean C (2017) The Magnesium Miracle (2nd Ed.) Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441.