

Vitamine C Matériel : Par où commencer, que faut-il regarder ?

Commentaire de Tom Taylor

(OMNS 30 octobre 2017) Il existe de nombreuses vidéos sur la vitamine C en ligne sur le web. Cet article est un effort pour fournir des recommandations pour un matériel de qualité. Bien que la vitamine C soit l'une des substances les plus étudiées en médecine, les meilleures recherches semblent voir le jour principalement à travers ces vidéos. La meilleure façon de se renseigner sur la vitamine C peut être déroutante et intimidante. Par où commencer, et qu'est-ce qui est important ?

Les vidéos sont la source la plus facile d'accès aux informations sur la vitamine C, c'est pourquoi la plupart des critiques suivantes, concernent les vidéos. Il y a également un article et quelques livres dans la liste. En ce qui concerne le classement, la vidéo et l'article du Dr Robert F. Cathcart obtiennent la note d'excellence ultime de 5 étoiles. L'article et la conférence de Cathcart se distinguent par le fait qu'ils contiennent le plus d'informations.

Les notes et les critères d'évaluation sont les miens. Vos conclusions peuvent être différentes. J'ai essayé de consulter les chats indomptables que ma femme m'a demandé de nourrir. Mais comme c'est typique des chats, ils m'ont donné l'impression de dire : "Nous fabriquons notre propre vitamine C (ce qu'ils font ; voir Suzanne Humphries ci-dessous), donc nous ne nous soucions pas de vos vidéos".

Ayant passé de nombreuses heures à regarder et à lire tout ce matériel, ai-je le sentiment que cela en valait la peine ? La réponse est oui, et voici un exemple. Comme je suis au début de la soixantaine, je ne peux pas rendre visite à un groupe de cette tranche d'âge sans que quelqu'un me parle de leur récente opération du dos, de la hanche ou de l'épaule, ou de la façon dont ils prennent plusieurs médicaments sur ordonnance, ou de leurs activités de recherche d'un médecin. Certaines de ces personnes connaissent leurs médicaments comme d'autres connaissent le bon vin. Je ne fais pas ou ne connais pas ces choses, y compris le vin. Mon médecin est le type qui me fait passer les examens médicaux digne d'un pilote, qu'exige la FAA¹ et il me dit être "dégoûlant de santé". J'apprécie vraiment ce sarcasme. Pour moi, il est clair qu'un facteur majeur pour ma bonne santé et ma tension artérielle raisonnable est **j'ai appris l'art de prendre de la vitamine C** au cours des 14 dernières années. La vitamine C m'a définitivement et incontestablement épargné de nombreux congés de maladie à la maison. Elle a été sans aucun doute ma solution la plus efficace pour contrôler le rhume des foies et mes allergies aux chats. Alors oui, ça marche et ça en vaut la peine. Il est relativement facile de se prouver la valeur de la vitamine C : il suffit de l'essayer.

En ce qui concerne le temps consacré, je viens de regarder ces vidéos à la place des Simpsons. Si Lisa commence à éduquer le monde sur la vitamine C, peut-être que je reviendrai sur le site.

★★★★★ Catégorie 5 Etoiles

1. Une vidéo très utile est la présentation de 26 minutes du **Dr Robert F. Cathcart au Silicon Valley Health Institute**. https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti_s

C'est un feu d'artifice rapide et une mine d'informations, à tel point que je l'ai écouté plusieurs fois. Mon jugement personnel est que chacun de ses mots rapides qu'il dit, est vrai et vous devriez prendre acte de cette base jusqu'à ce que vous ayez des données personnelles pour prouver le contraire. Une grande partie de ce qu'il dit est facile à prouver pour vous-même.

La déclaration du Dr Cathcart est un facteur crucial de succès pour l'utilisation de la vitamine C. "**Une personne doit être douée pour prendre de la vitamine C.**" Cathcart affirme que le besoin en

¹Federation Aviation Administration : c'est l'Administration de l'Aviation Civile des Etats-Unis

vitamine C varie quotidiennement. Une personne a besoin, chaque jour, de la quantité dépendante de son état de santé général. Mais à l'instant du premier reniflement ou d'une fatigue extrême, signalant que qu'elle est sur le point de tomber malade, il faut qu'elle mette de la vitamine C à la pelle, jusqu'à ce que la menace disparaisse. Ces doses varient selon l'individu et nécessitent une découverte individuelle.

2. Deuxièmement, cet **article fondamental du Dr Cathcart** devrait être étudié jusqu'au point de pouvoir commencer à en réciter des passages clés.
<http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Imprimez-le, emportez-le partout avec vous. Vous et vos amis, vous serez en meilleure santé et plus riches (peu de frais de médecin, pas de jours de maladie), grâce à lui. En fait, vos amis seront très ennuyés par vos commentaires sur la vitamine C lorsqu'ils mangeront des glaces et autres. (J'ai appris à ne pas faire cela.) Si vous voulez juste "connaître les faits", Cathcart est d'une étude rapide et il a raison pour autant que je puisse en juger. Si le temps est limité et que vous êtes simplement occupé, occupé... eh bien, alors, apprenez Cathcart.

3. Le **dosage de la vitamine C** peut être très déroutant et décourage beaucoup de gens. Des doses allant jusqu'à 100 000 ou même 200 000 milligrammes par jour semblent tout à fait hors de propos quand on en entend parler pour la première fois, mais ces doses sont parfois nécessaires. La meilleure explication du dosage que j'ai trouvée est le livre « **Ascorbate : The Science of Vitamin C** (2004) de Steve Hickey et Hilary Roberts ». Ce livre commence par l'article de Cathcart et le développe avec des recherches associées pour donner une image complète du dosage.
4. « **60 Minutes New Zealand** » (version néo-zélandaise de CBS 60 Minutes aux États-Unis)
<https://www.youtube.com/watch?v=VrhkoFcOMII&t>
https://www.youtube.com/watch?v=z7O_Wrvbq0
5. **La fascinante histoire vraie des efforts d'une famille**, et des doses massives de vitamine C, a clairement sauvé la vie d'un agriculteur. Malgré cela, les milieux médicaux ont choisi de considérer cela comme un coup de chance.

★★★★★ Catégorie 4 1/2 étoiles

Les années d'expérience clinique de Cathcart en matière de vitamine C en première ligne ont précédé toutes celles énumérées ci-dessous. Ces présentations sont de haute qualité en matière d'information et visuellement, probablement plus attrayantes que celles de Cathcart. L'ordre dans lequel elles sont présentées est celui que j'en tendrais à recommander. Regardez-les dans n'importe quel ordre. Elles sont toutes de qualité supérieure.

1. **Suzanne Humphries MD** : *Les présentations les plus faciles à suivre sur la vitamine C.* Suzanne est une MD qui a transformé en vidéos quelques conférences très agréables et très instructives sur la vitamine C. L'une était en Suède et l'autre en Nouvelle-Zélande. Le matériel est similaire dans les deux cas. Lorsque j'essaie d'amener un sceptique de la vitamine C à regarder de plus près, je cite toujours les conférences de Suzanne.

<https://www.youtube.com/watch?v=y0LLX0sgwAU&t> Version longue en Suède

<https://www.youtube.com/watch?v=JFT5rdwrNV0&t> Conférence de la Nouvelle-Zélande, version abrégée et matériel similaire.

2. **Thomas Levy MD** : *meilleure présentation sur la vitamine C liposomale (3ème). Meilleur pour les commentaires sur l'impact majeur de la santé bucco-dentaire sur la santé générale.* Comme Tom a tant d'excellentes présentations et tant de livres, j'ai listé quelques-unes de ses vidéos les plus récentes. En fait, j'affirme que la ville de la Nouvelle-Orléans devrait remplacer la statue du général Lee au cercle de Lee par une statue de Lévy. Levy dirait probablement non, pas lui, mais une statue du Dr Fred Klenner serait appropriée. Levy cite abondamment les travaux révolutionnaires de Klenner sur la vitamine C.
<https://www.youtube.com/watch?v=mmCUhP3SjBI> The Cause of All Disease: A Unified Theory
<https://www.youtube.com/watch?v=L0x8CxUKDrc> Vitamin C The Ultimate Antibiotic
<https://www.youtube.com/watch?v=GH492eeTyjk&t> Vitamin C - Ascorbate - Liposomal Vitamin C and Antioxidant Therapy.

Dans le livre de Levy « Curing the Incurable », les quelque 100 premières pages résument ses

principaux points. Le reste du livre est une excellente référence pour l'application de la vitamine C à de nombreuses maladies. Je vous recommande également son site web, www.peakenergy.com.

3. **Andrew Saul PhD** : Meilleure présentation sur la vitamine C et les enfants (1ère). Meilleure histoire de la vitamine C (2ème). Cette présentation est unique en ce sens qu'il mentionne les dosages de vitamine C **pour les enfants**. Dans l'ensemble, il s'agit d'une vidéo riche en informations qui couvre un grand nombre de sujets. Andrew a beaucoup d'autres vidéos sur la vitamine C. Celle-ci est la plus récente. En outre, il est un auteur prolifique. Son site web www.doctoryourself.com en donne la liste. Celle que j'ai lue est sur la vitamine C : « *The Real Story* ». Ce livre a un chapitre étendu sur le dosage et est co-écrit par le même Steve Hickey dans le livre de la section 5 étoiles.

<https://www.youtube.com/watch?v=W5Bgdqsorg0&t> à la Clinique Riordan (Wichita, KS)

<https://www.youtube.com/watch?v=wq29rADk9Os> A Timeline of Vitamin Medicine

4. **Margreet Vissers PhD** : Meilleure présentation sur la science biologique de la vitamine C (1ère). Margreet, professeur en Nouvelle-Zélande, possède deux excellentes vidéos, t uniques. La première est un matériel exceptionnel provenant d'un microscope électronique et montrant la vitamine C en action. Une preuve vraiment intéressante et définitive de l'efficacité de la vitamine C. La Nouvelle-Zélande semble être suffisamment éloignée des centres de pouvoir des compagnies pharmaceutiques pour qu'elle puisse faire des recherches académiques sur la vitamine C et ne pas être écrasée par la pharmacocratie. Si elle continue ces recherches, les compagnies pharmaceutiques pourraient être obligées d'installer des centres de recherche ou des usines de fabrication de pilules en Nouvelle-Zélande afin de disposer d'une puissance économique suffisante pour tarir ses fonds. Son principal sponsor semble être le Kiwi Fruit Promotion Board.

<https://www.youtube.com/watch?v=JPyj9Pi8nw4&t> -- Intéressant matériel de microscope électronique.

<https://www.youtube.com/watch?v=JS1JalMT7xQ&t> -- Matériel d'aperçu.

5. **Sydney Bush OD** : Meilleure présentation sur la santé des yeux et la vitamine C. Parlez de matériel intéressant en dehors du champ gauche : c'est le Dr Sydney Bush. Il peut prédire avec précision le risque d'obstruction des artères d'une personne en prenant périodiquement des photos couleur des passages sanguins à l'arrière du globe oculaire. C'est très facile, non invasif et indolore. Brillant et ingénieux. Londres devrait démonter la statue du milord quiconque et la remplacer par celle du Dr Bush. Si le monde prêtait attention aux travaux du Dr. Bush, le nombre de vies sauvées/étendues se chiffrerait en millions. millions. <https://www.youtube.com/watch?v=Qhcb302DPiY>
6. **Matthias Rath MD** : Meilleure présentation sur les maladies cardiaques et la vitamine C. Meilleur exposé sur l'industrie pharmaceutique. Matthias a travaillé avec Linus Pauling dans l'institut d'origine de Pauling (pas l'institut qui porte aujourd'hui le nom de Pauling). Après la mort de Pauling, Rath est retourné en Allemagne et a continué son travail associé à la vitamine C. Il est un militant exceptionnel pour la vitamine C. Martin Luther serait fier.

<https://www.youtube.com/watch?v=O0lEmXJD7p4> Excellente présentation qui explique le lien entre les maladies cardiaques et la vitamine C.

<https://www.youtube.com/watch?v=P7Sho5JUSIQ> Rath a fait un effort particulier pour faire cette présentation à Auschwitz, en Pologne. Oui, le camp de concentration de la Seconde Guerre mondiale. Il a ses raisons, comme vous le verrez. Il y explique la montée de l'industrie médico-chimique allemande, son lien avec Auschwitz et son comportement aujourd'hui. Un exposé très perspicace.

7. **Victor Marcial-Vega MD** : Meilleur exposé sur la vitamine C et les thérapies contre le cancer. Très intéressant, fournit des commentaires sur l'attitude des écoles de médecine à l'égard des vitamines. Victor est un oncologue et depuis 1991, il a appris à utiliser la vitamine C en complément des thérapies contre le cancer. "Une fois que vous aurez commencé à prendre de la vitamine C, vous ne pourrez plus jamais revenir en arrière" est une citation directe. <https://www.youtube.com/watch?v=QDXtc-RrtFs&t>
8. **Russell Jaffe MD** : Meilleure présentation sur les métaux toxiques et la vitamine C. Jaffe est un chercheur éclectique et généralement divertissant à écouter. Il fait la promotion de ses huit indicateurs de santé à long terme. https://www.youtube.com/watch?v=TM_z-cMYplc&t
9. Utilisation de la vitamine C pour la **détoxication des métaux lourds**. La vitamine C élimine lentement les métaux lourds de l'organisme. C'est la seule présentation que je connaisse sur ce sujet : <https://www.youtube.com/watch?v=hsA3Ei7rvo8> Les huit premiers biomarqueurs prédictifs. L'un d'eux est lié à la vitamine C.



Catégorie 4 étoiles La vitamine C n'est qu'un des nombreux sujets qu'ils abordent

1. 1. Questions-réponses avec Andrew Saul et Trevor King : <https://www.youtube.com/watch?v=U4xsPKVdL1U&t> Deux heures de questions et réponses sur les vitamines en général. Beaucoup de bons conseils sur la vitamine C. Mention de la vitamine C pour la fibromyalgie en fin de discussion.
2. 2. That Vitamin Movie : <https://thatvitaminmovie.com> Discute des vitamines et des nutriments de manière plus large que la seule vitamine C. Adopte une approche subtile mais efficace pour les vitamines et les minéraux.
3. 3. Riordan Clinic : <https://riordanclinic.org/video-gallery> Une clinique unique au Kansas qui produit des vidéos sur un large éventail de sujets de santé. La conférence Andrew Saul mentionnée ci-dessus a été donnée dans cette clinique.
4. Silicon Valley Health Institute: <http://www.svhi.com> Un groupe d'étude californien qui fait appel à des conférenciers exceptionnels et présente des vidéos des conférences sur Internet. Tom Levy y donne une conférence sur la vitamine C.
5. Dr. Joseph Mercola: <https://articles.mercola.com/videos.aspx> Interviews qui couvrent de nombreux sujets, dont la vitamine C.
6. Dr. Peter Glidden: <https://www.glidden.healthcare> Célèbre pour avoir appelé l'AMA "American Medication Association". Discute des vitamines et des minéraux en général.



Catégorie 3 étoiles

Le **Dr Linus Pauling** est célèbre dans le milieu de la vitamine C. Lorsqu'il a donné sa conférence sur la vitamine C à l'université de Stanford, il avait 91 ans. Même à cet âge, il était un conférencier très cohérent, sans notes. Beaucoup d'informations pour l'auditeur attentif. Cependant, ce document est un peu dépassé et sa qualité de production est médiocre, car le microphone est souvent cogné.
<https://www.youtube.com/watch?v=2bymKIPaTws>

Dr Gifford-Jones : Vidéo canadienne de Calgary. L'audio est difficile parce qu'elle provient d'un microphone de salle, et non pas directement du microphone visible. Cela semble être une très bonne info, mais tortueuse à écouter. Note aux vidéastes : un excellent son est essentiel. <https://www.youtube.com/watch?v=PHWRoLd1XQw>

Je donnerais à la **plupart des interviews** des chaînes de podcasting une note de trois étoiles, voire deux. Beaucoup d'entre elles sont bonnes, mais elles sont généralement toutes audio ou, au mieux, des têtes parlantes et manquent généralement de graphiques qui permettent une meilleure présentation de l'histoire.



Catégorie 1 étoile

Pratiquement toutes les vidéos de l'Institut Linus Pauling que j'ai vues jusqu'à présent. Ces gars sont si prudents, si effrayés par l'établissement : apparemment tout se termine par la phrase "a besoin de plus de recherche". Je leur recommande de réorienter leurs recherches vers l'étude des flamants roses en Antarctique. Ils peuvent s'amuser en parcourant l'Antarctique à la recherche de preuves de la présence de flamants roses et ils peuvent toujours terminer chaque article par la phrase "a besoin de plus de recherches".

Procédures pour un démarrage rapide de vitaminothérapie C

Si vous ne voulez pas lire toutes les instructions ou regarder les vidéos, essayez les étapes suivantes. Ce sont les recommandations basiques que je propose à ceux qui veulent juste un démarrage rapide. Elles découlent directement des informations ci-dessus et de mon expérience personnelle de la vitamine C.

1. Comprenez que le Vitamine C (VC) réside très peu de temps dans le corps ; une demi-vie de trois heures est une bonne estimation. Cela signifie que plus vous pouvez répartir le dosage sur la journée, mieux c'est.
2. La meilleure forme de VC est la moins chère, selon Andrew Saul. Il en existe de nombreux gormes. Trouvez celle qui ne vous dérange pas l'estomac à forte dose. Par exemple, les produits à mâcher me font mal à l'estomac à fortes doses. N'importe quelle vitamine C que votre corps apprécie fonctionnera.
3. Un point de départ sûr est de prendre 4 grammes par jour. 2 le matin et 2 le soir. Il est préférable d'en prendre au déjeuner. Notez qu'il s'agit de grammes ; 4 grammes = 4 000 milligrammes.

4. Ayez toujours un peu de VC sur vous ou gardez des réserves dans les voitures, les bureaux, les boîtes à outils.
5. Au premier signe de maladie (reniflement, fatigue extrême, etc.), prenez un gramme par heure. Si votre état continue à se détériorer, passez à deux par heure. Je suis passé à quatre par heure, deux toutes les trente minutes.
6. Continuez à prendre des doses élevées jusqu'à ce que vous sembliez stabilisé ou que vous vous sentiez soudainement bien. À ce moment-là, continuez de fortes doses jusqu'à ce que les intestins commencent à avoir des gaz, puis réduisez la dose d'environ 1/4 à 1/2 de la dose du soir. Allez-y doucement ; prenez une bonne nuit de repos. La plupart du temps, le matin, les symptômes auront disparu. Continuez à augmenter les doses pendant les deux jours suivants, disons 8 grammes par jour.
7. De nombreuses personnes auront besoin de doses quotidiennes plus élevées que celles indiquées ici, mais il faut du temps et/ou des conseils pour le déterminer et ce n'est pas un début rapide. Cela dépend du poids corporel, donc si vous êtes petit ou grand, vous devrez peut-être vous adapter à des doses plus ou moins importantes. Mais la procédure ci-dessus est quelque chose que vous pouvez faire dès aujourd'hui.

Commentaires de clôture

Il y a une quantité énorme de vitamine C dans ce monde, certainement plus que ce que j'ai rencontré. Cependant, en regardant seulement ces listes et en testant leurs recommandations, il deviendra évident que la vitamine C fonctionne. Pourtant, comme plusieurs auteurs l'ont souligné, aucune entreprise commerciale ne va dépenser l'argent nécessaire pour une étude en double aveugle "à l'étalon-or" pour une substance aussi non brevetable. Ainsi, les entreprises pharmaceutiques auront toujours cette prétention de ne pas faire d'études en double aveugle pour tester l'efficacité de la vitamine C. Ce que la vitamine C a, c'est un volumineux soutien d'expérience clinique, comme l'illustrent Humphries, Cathcart, Kenner et d'autres

L'Art de la vitaminothérapie C

D'après mon expérience, la crainte d'une surdose de vitamine C est un gros obstacle à surmonter. Tout le monde craint les sous-vêtements sales et/ou sait qu'un médicament trop fort est mauvais. Les deux sont des enseignements de nos mères dès l'âge de 3 ans, qui nous collent à la peau. Cependant, à ma connaissance, personne n'a encore découvert un moyen de se suicider en prenant trop de vitamine C. La médecine emploie largement le terme "anti" (comme dans antibiotique ou antihistaminique) qui figure dans le nom de tant de médicaments modernes. Les médicaments doivent être administrés avec précaution. La vitamine C, en revanche, est un **nutriment vital** dont votre corps a besoin quotidiennement. Il est difficile d'obtenir une surdose toxique d'un nutriment vital.

Comme d'habitude, un peu d'étude peut faire économiser de l'argent. Dans ce cas, un peu d'étude et l'apprentissage de l'art de prendre de la vitamine C peuvent vous faire économiser beaucoup d'argent et vous permettre d'être en bonne santé. Il vous suffit d'adopter cette devise : "Les meilleurs soins de santé, c'est l'autosoin".

(Tom Taylor, EE, ME, MBA est ingénieur, détenteur d'un brevet et critique vidéo sur la vitamine C. Il a étudié et utilisé la vitamine C pendant 14 ans, mais n'a aucun intérêt financier dans l'industrie médicale ou des nutriments. Il dirige www.Maskinell.com, un petit groupe technique qui développe des prototypes de nouveaux produits. Il est également pilote commercial).

Remarque : les opinions exprimées dans cet article sont celles de l'auteur et ne reflètent pas nécessairement celles du service d'information sur la médecine orthomoléculaire ou de son comité de rédaction. L'OMNS offre un temps de réfutation égal. Les soumissions peuvent être envoyées à la rédaction à l'adresse drsaul@doctoryourself.com.

Nutritional Medicine is Orthomolecular Medicine

Orthomolecular medicine uses safe, effective nutritional therapy to fight illness. For more information: <http://www.orthomolecular.org>