

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 17 de novembro de 2009**

### **Megadoses de gripe, vírus e vitamina C: uma declaração pessoal**

**De Robert G. Smith, PhD**

(OMNS, 17 de novembro de 2009) Como a maioria dos americanos, durante a maior parte da minha vida, ocasionalmente, peguei um vírus. Mas por um longo tempo, um simples resfriado para mim começou como uma dor de cabeça, dor de garganta e congestão nas passagens nasais, e normalmente progrediu para infecção prolongada em meus pulmões e uma tosse terrível. Toda a experiência levou até duas semanas para me recuperar do vírus e várias semanas mais para meus pulmões se recuperarem.

Em seu livro *Vitamin C and the Common Cold*(1), Linus Pauling explicou que a vitamina C, tomada na dose adequada, pode impedir que um vírus se alastre pelo corpo. Este livro pioneiro, escrito em 1970, foi ignorado por muitos médicos, mas foi bem recebido pelo público. Um professor de química me disse que tinha ouvido falar do livro de Pauling e da terapia com vitamina C, mas não achava que tomar uma grande dose de um ácido, mesmo uma leve como o ácido ascórbico, seria bom para o corpo. Quanto a mim, imaginei que Pauling provavelmente estava certo sobre os detalhes que havia pesquisado, porque ele era um cientista renomado e sabia muito mais do que a maioria sobre bioquímica. Talvez, pensei, ele simplesmente tivesse errado alguns detalhes médicos ou tivesse perdido alguns dos estudos importantes sobre os efeitos das vitaminas. Mas comecei a tomar 1.000 mg de vitamina C todos os dias e continuei assim por várias décadas.

Há dois anos, decidi procurar mais por mim mesma. Procurei na Internet e encontrei um livro recente de Hickey e Roberts (2) que resumiu 60 anos de pesquisas sobre vitamina C e revisou a questão da rejeição do Dr. Pauling pela instituição médica. Pauling e alguns bravos médicos continuaram as pesquisas sobre o uso da vitamina C para prevenir doenças e ganharam muitos novos conhecimentos e intuição sobre seu uso. O livro explica que todos os estudos que mostram pouco efeito da vitamina C apresentam falhas graves. Também desmascarou cuidadosamente os mitos sobre os perigos do uso da vitamina C. Também li o livro mais recente de Pauling sobre terapia com vitaminas, *How to Live Longer and Feel Better*(3), e fiquei surpreso com sua explicação clara das diferenças individuais na necessidade de nutrientes essenciais. Pauling estivera certo o tempo todo, e agora havia muitos novos conhecimentos sobre como usar a vitamina C para obter os melhores benefícios. Em seguida, encontrei um livro de Thomas Levy sobre o uso da vitamina C para curar doenças infecciosas. (4) Todos esses livros continham numerosas referências à literatura científica.

Portanto, comecei a tomar 2.000-3.000 miligramas de vitamina C a intervalos de *poucas horas*, e mais quando ia para a cama à noite. Isso não causou desconforto e apenas ocasionalmente produziu um pequeno efeito laxante da vitamina C que não foi absorvido. Então, se eu pegasse uma infecção, seguia as instruções do Dr. Robert Cathcart sobre ir para a "tolerância intestinal" à vitamina C. (5) Normalmente, quando fico resfriado ou

resfriado, há um período inicial de várias horas em que sinto cansado, com uma leve dor de cabeça, às vezes com uma leve dor de garganta ou fungadela. Como os livros descrevem, eu poderia interromper os sintomas da infecção que se aproxima dentro de uma ou duas horas tomando uma dose mais alta de vitamina C em intervalos mais curtos (3.000-5.000 miligramas a cada 20 minutos) Funcionou? Bem, naquele primeiro ano não peguei nenhum resfriado ou gripe, embora nos anos anteriores eu geralmente tivesse 2-3 resfriados.

Continuando a ler sobre a vitamina C e seus efeitos, li o novo livro Hickey e Saul (6). Os autores apresentaram uma justificativa muito clara para a ingestão de vitamina C em níveis elevados para a tolerância intestinal. Normalmente, o corpo não absorve a vitamina C do intestino de forma muito eficiente em altas doses. No entanto, quando o corpo está estressado com bactérias, vírus ou toxinas, a necessidade de vitamina C aumenta tremendamente e o intestino absorve proporcionalmente mais.

Agora, depois de dois anos tomando altas doses de vitamina C sempre que sinto sintomas de um resfriado ou gripe, não tive nenhum resfriado ou gripe. Descobri, exatamente como Hickey e Saul relatam, que é possível sentir os sintomas aumentarem e diminuir no corpo na proporção inversa da dose que se toma ao longo do dia. Esta é uma observação científica útil que qualquer pessoa pode verificar sempre que se trata um resfriado ou gripe com vitamina C. Embora nos anos anteriores eu tenha tido uma infecção bacteriana secundária em meus pulmões, exigindo antibióticos e outras duas semanas para recuperação além da duração do resfriado, agora, com minha terapia de vitamina C, simplesmente não tenho tosse, muito menos uma infecção bacteriana prolongada. Com essa experiência, é óbvio para mim que a vitamina C ajuda a fortalecer a resposta imunológica.

Também agora é óbvio para mim que todos os anos em que tomei 1.000 mg / dia e continuei a pegar dois ou três resfriados, a quantidade simplesmente não era suficiente. Vou para o trabalho de bicicleta durante todo o ano, mesmo quando está muito frio no inverno, e isso sobrecarrega meus pulmões. Os livros que li explicam que qualquer estresse severo, por exemplo, uma infecção bacteriana de baixo grau ou uma lesão, aumenta a necessidade do corpo por um antioxidante e diminui o nível de vitamina C no sangue. *Embora 1.000 miligramas de vitamina C por dia façam algum bem, simplesmente não é suficiente para as necessidades do corpo quando surge uma infecção.*

A maioria das espécies animais produz em torno de 5.000-10.000 mg / dia de vitamina C em seus próprios corpos; esta é a norma para todos os mamíferos, exceto primatas, alguns morcegos comedores de frutas e porquinhos-da-índia. E sabe-se que durante períodos de estresse ou doença, a maioria das espécies animais aumenta drasticamente sua necessidade e produção de vitamina C. Nós, humanos, podemos responder a essa necessidade crescente tomando megadoses de vitamina C quando começamos a sentir um vírus tomando conta. Quando o fizermos, nossos corpos serão capazes de lutar contra isso mais prontamente.

Todos os anos há alguns relatórios que mostram ostensivamente algum problema com megadose de vitamina C. Mas, após um exame minucioso, nenhum se manteve verdadeiro, e o livro de Hickey e Saul explica o porquê muito claramente. Cada dose individual de 2.000-3.000 miligramas que tomo permite que meu corpo, de acordo com o modelo de fluxo

dinâmico de Hickey, elimine qualquer excesso após a vitamina realizar sua função. Sem azia, às vezes um pouco de gás, muito pouco efeito laxante, e isso é reduzido com doses menores. Para mim, este é um pequeno preço a pagar por não ter vários períodos prolongados de três a quatro semanas por ano, durante os quais estou basicamente fora de operação devido a congestão e uma tosse terrível. Se todos pudessem ler os livros de Pauling, Levy e Hickey e Saul, imagino que teríamos muito menos doenças em nosso país. Isso significa que podemos interromper a atual epidemia de gripe com vitamina C? Suspeito que se as clínicas de todo o país pudessem divulgar os fatos sobre a vitamina C e dar algumas instruções simples sobre seu uso, então sim, isso poderia ser feito. Isto é, se tomarmos doses grandes o suficiente.

(Dr. Robert G. Smith é Professor Associado de Pesquisa, Departamento de Neurociência, Universidade da Pensilvânia. Seu interesse de pesquisa é a função dos circuitos retiniais. Ele é membro do Instituto de Ciências Neurológicas e autor de várias dezenas de artigos científicos e revisões .)

### **Referências:**

(1) Pauling L. Vitamina C e resfriado comum. WH Freeman and Company, San Francisco, 1970. Também: Vitamin C, the Common Cold and the Flu. WHFreeman, San Francisco, 1976.

(2) Hickey S e Roberts H. Ascorbate: The science of vitamin C. 2004. ISBN 1-4116-0724-4. Morrisville, NC: Lulu. Uma entrevista com o autor está postada em <http://www.doctoryourself.com/hickey.html>

(3) Pauling L. Como viver mais e se sentir melhor. Corvallis, OR: Oregon State University Press, 2006. Originalmente publicado em 1986. Revisado em J Orthomolecular Med e publicado em <http://www.doctoryourself.com/livelonger.html>

(4) Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins, de Thomas E. Levy (brochura, 2002) ISBN-13: 9781401069636. Revisado em J Orthomolecular Med e publicado em <http://www.doctoryourself.com/levy.html>

(5) Robert F. Cathcart, MD: Por que um corpo doente precisa de tanta vitamina C: [http://www.doctoryourself.com/cathcart\\_thirdface.html](http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html)  
Robert F. Cathcart, MD: Como determinar uma dose terapêutica de vitamina C: <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

(6) Hickey S, Saul AW. Vitamina C: a história real. Laguna Beach, CA: Basic Health Publications, 2008. ISBN: 978-1-59120-223-3. Revisado em [http://www.townsendletter.com/June2009/bc\\_vitc0609.htm](http://www.townsendletter.com/June2009/bc_vitc0609.htm)

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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

O Orthomolecular Medicine News Service, revisado por pares, é um recurso informativo sem fins lucrativos e não comercial.