

# قصتي الشخصية عن تناول الجرعات الضخمة من فيتامين ج (سي) بواسطة ألين كوهين

( 9 أغسطس 2020 OMNS ) أبلغ من العمر 78 عامًا ، وكنت أتناول 30000 ملغ / يوم من فيتامين سي لأكثر من 40 عامًا. وأنا لا  
أمرض!

عندما كنت طفلاً وحتى منتصف الثلاثينيات من عمري ، كان علي التعامل مع العديد من أنواع الحساسية الغذائية ، مثل منتجات الألبان  
والمكسرات والفراولة والشوكولاتة وغيرها الكثير ، مما جعل الخروج مع الأصدقاء إلى المطاعم أحياناً محنة. الحساسية تسبب الإكزيما  
أو الربو في كثير من الأحيان ، وتؤثر بشكل كبير على حياتي.

في منتصف الثلاثينيات من عمري ، قرأت سلسلة من المقالات عن الدكتور لاينوس بولينج ، و جائزتي نوبل خاصته ، مع التركيز بشكل  
خاص على فيتامين ج (سي) ، قررت أن أجربه. لقد بدأت بـ 1,000 مجم مرتين يوميًا ، وكل أسبوع ، كنت أزيده بمقدار 1,000 مجم ،  
لذلك في نهاية حوالي 5 أسابيع ، كنت أتناول 5000 مجم ، مرتين يوميًا. [1-3] بعد القيام بذلك لمدة شهرين ، صنعت إحدى زوجات  
أصدقائي فطيرة فراولة واقترحت علي تجربتها. قاومت خوفًا من نوبة ربو و / أو طفح إكزيما شديد. ومع ذلك ، قررت أن أجرب  
الفطيرة ، ولدهشتي لم يحدث شيء سيء. لقد اندهشت ، وفي البداية لم أقم حتى بربط الأمر بفيتامين ج (سي) ، الذي كنت أتناوله الآن  
بمعدل 10000 ملغ يوميًا. بعد يومين ، قررت شراء بعض الفراولة الطازجة وتناولها مع كوب من الحليب كامل الدسم. مرة أخرى ، لم  
يحدث شيء سيء. في اليوم التالي ، جربت حفنة من المكسرات ، ومرة أخرى ، لا ربو ولا طفح جلدي إكزيما ولا مشاكل. ركضت إلى  
المكتبة ، وبحثت عن كتاب للدكتور بولينج عن فيتامين ج (سي) ، وقرأته من الغلاف إلى الغلاف. [4] لم يتغير شيء آخر في حياتي ،  
باستثناء أنني كنت أتناول الآن 10,000 مجم / يوم من فيتامين سي ، بمعدل 5,000 مجم مع وجبة الإفطار ، و 5,000 مجم مع العشاء.

لقد واصلت هذا البروتوكول منذ ذلك الحين ، ولم أعد أعاني من أي حساسية غذائية!

**ملاحظة من المحررين: تختلف الحاجة الفردية لفيتامين ج (سي) بشكل كبير. يجب على كل شخص تحديد مستوى التناول الأمثل  
الخاص به. يشير تحمل الأمعاء (البراز الرخو) إلى تناول الكثير من فيتامين ج (سي) في وقت واحد. [1]**

## امرأة مصابة بالتهاب اللفانفي

بعد بضعة أشهر ، تعرفت على امرأة في منتصف الثلاثينيات من عمرها كانت تعاني من التهاب اللفانفي ، وكانت تتناول المضادات  
الحيوية التي تحتوي على السلفا بمعدل 6-8 أقرص يوميًا. كانت بشرتها في الواقع تحتوي على مسحة صفراء / خضراء قليلاً ، ويمكنك  
شم رائحة السلفا. كانت تعيش على نظام غذائي خالٍ من الألياف بنسبة 100٪ ، لذلك لا خضروات طازجة ولا فواكه طازجة. كانت  
تعاني من الإسهال المستمر ، وتشنجات في المعدة ، وشعرت بالمرض بشكل عام. قيل لها إنه في الوقت المناسب سيتعين عليها إزالة  
أمعائها السفلي جزئيًا أو كليًا ، وختم المستقيم ، وستعيش مع كيس فغر القولون ، لبقية حياتها. وغني عن القول إنها كانت مرعوبة.

اقترحت أن تتناول الزبادي العادي 6-8 أونصات مرتين يوميًا ، وأن تتناول الفواكه والخضروات الطازجة ، وأن تتناول فيتامين سي  
1000 مجم مرتين يوميًا مع الوجبات ، وتزيده بمقدار 1000 مجم كل أسبوع ، بحيث خلال 5 أسابيع تقريبًا. تكون تتناول 5000 مجم  
مرتين في اليوم. بعد حوالي 3 أشهر بدأت في تقليل المضادات الحيوية من السلفا وبحلول الوقت الذي مرت عليها فيه 6 أشهر كانت تأكل  
بشكل طبيعي ، ولم تعد تتناول المضادات الحيوية ، وتتناول ما مجموعه 10,000 ملجم من فيتامين ج (سي) كل يوم. اتصل بي طبيب  
الباطنة الخاص بها وطلب مني الحضور إلى مكتبه لشرح ما اقترحت ، حيث لم تعد تظهر عليها أي علامات أو أعراض لالتهاب  
اللفانفي. أخبرته بما اقترحت ، وكيف نجح الأمر بشكل واضح. أخبرني أنه سيرسل هذه القصة إلى JAMA وأنا سأسمع منهم على

الأرجح مباشرة. لكنني لم أفعل.

## نجاح مشارك

على مدار أكثر من 40 عامًا ، تلقيت إحالات من الأصدقاء والعائلة الذين عرفوا نجاحي في استخدام جرعات ضخمة من فيتامين ج (سي) ومرروا المعلومات عبر الكلام الشفهي إلى الزملاء الذين يعانون من اضطرابات معوية من جميع الأنواع. [5] كنت أتلقى مكالمات عبر الهاتف وكان الناس يقدمون أنفسهم ويوضحون أنهم أصدقاء أو أفراد من عائلات أولئك الذين يعرفون جيدًا مدى أدائي بفيتامين ج (سي) وقد مرروا لهم الأخبار ببساطة. إنه لأمر مدهش كيف يتم نقل الكلام الشفهي في بعض الأحيان. لذلك واصلت اقتراحي على الأصدقاء والعائلة استخدام نفس العلاج. في كل الحالات نجحت ، ولم يعودوا يعانون من هذه الحالات.

غالبًا ما أقوم بعمل تطوعي في مراكز إعادة تأهيل كبار السن المحلية ، حيث يوجد العديد من المرضى حالاتهم سيئة. وفقًا لذلك ، قمت بزيادة فيتامين ج (سي) الخاص بي إلى 30,000 مجم يوميًا (10,000 مجم ، ثلاث مرات يوميًا). لا أعاني من الإسهال ولا أعاني من أي آثار جانبية لجرعة ضخمة من فيتامين ج (سي). لا أصاب بالمرض.

## ماذا فعلت عندما كان المرض قادمًا

منذ حوالي 3 أشهر حضرت محاضرة طبية عن هشاشة العظام لدى كبار السن. كان هناك شخص جالس بالقرب مني ، كان يسعل أثناء المحاضرة ، لكن بصراحة لم أفكر كثيرًا في الأمر. بعد بضعة أيام ، استيقظت في الصباح وكان لدي ارتفاع طفيف في درجة الحرارة وعطس وسعال وشعرت أنني قد أصبت بعدوى في الجهاز التنفسي العلوي. لم يتم فحصي ولم أذهب إلى الأطباء أو المستشفى لإجراء الفحوصات.

لقد تناولت 10,000 مجم من فيتامين ج (سي) العادي (حمض الأسكوربيك) 5 مرات خلال اليوم. نعم ، لقد ابتلعت 50,000 مجم من فيتامين ج (سي) خلال اليوم من حوالي الساعة 6 صباحًا حتى الساعة 10 مساءً في تلك الليلة. استيقظت في صباح اليوم التالي ، وأنا أشعر بشعور جيد ، ولا توجد أعراض للعدوى!

يمكنني أن أخبركم بالعديد من القصص عن الأشخاص الذين يتناولون ما لا يقل عن 10,000 ملج من فيتامين ج (سي) يوميًا بناءً على توصيتي ، والذين أخبروني جميعًا أنهم يشعرون بالرضا ، ومثلي ، لا يمرضون ولا يشعرون بالقلق على الإطلاق علث صحتهم في وباء فيروس كورونا [3]، [6-8]!

الطب الصيدلاني لا يحب فيتامين ج (سي). ففي نهاية المطاف ، فيتامين ج (سي) فعال وغير مكلف وليس له آثار جانبية. لكن فيتامين ج (سي) غير حياتي وحياة كل شخص أعرفه سيأخذ الوقت للاستماع و يكون عقله متفتح على هذا الموضوع.

## بروتوكول الفيتامينات والمعادن الخاص بي للوقاية من العدوى

من أجل الصحة المثلى وللمنع العدوى بالفيروسات ، أوصي بتناول فيتامينات متعددة ، إلى جانب فيتامين ج (سي) الإضافي ، وفيتامين دال (دي) (5000 وحدة دولية /يوم) [8-10] ، وفيتامين هاء (إي) (400 وحدة دولية ، توكوفيرولات مختلطة [11] ) ، والمغنيسيوم (400 مجم / يوم على شكل مالات أو سيترات أو كلوريد) [12] والزنك (20 مجم / يوم). لمعرفة الجرعة الصحيحة من فيتامين ج (سي) ، تعرف على "تحمل الأمعاء" - الجرعة اليومية هي التي تقل قليلاً عن الكمية التي تسبب تأثيرًا ملبئًا. [1-7] يجد الكثير من الناس أنه عندما لا يكونون مرضى ، فإن جرعة 3,000 مجم - 10,000 مجم / يوم تؤخذ مرة واحدة ستسبب تأثير ملين ، لكن يمكنهم تحمل نفس الجرعة اليومية من فيتامين ج (سي) عند تناولهم إياها بجرعات مقسمة. ومع ذلك ، عندما تبدأ العدوى ، يمكن لجرعات أعلى بكثير [1-7] منعها من السيطرة. بالطبع أوصي بتناول الطعام الصحي ، وممارسة الرياضة اليومية ، وعدم الإفراط في التدخين أو شرب الكحول. قد ترغب في مناقشة جرعات الفيتامينات والمعادن مع طبيبك. ربما تقدم معرفًا لطبيبك بالفعل.

## خاتمة

إذن هذه قصتي عن تجربتي مع فيتامين ج (سي) على مدى أربعة عقود. فيتامين ج في الجرعات الكبيرة يفعل العجائب. أقول للجميع ، إذا كنت ستتناول فيتامين واحد فقط ، فتأكد من تناول فيتامين ج (سي) بحد أدنى 10,000 مجم / يوم.

## المراجع

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](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/dv vitamin.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.