

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 9 de abril de 2016

Consejos de una Mamá Megavitamínica: lograr que los niños tomen vitaminas y muchas de ellas Por Helen Saul Case

(OMNS, 9 de abril de 2016) Nacido y criado en un hogar donde usamos vitaminas y nutrición en lugar de medicamentos, estoy muy familiarizado con el uso de nutrientes en dosis altas para prevenir y curar enfermedades. Recuerdo haber tomado todas esas vitaminas cuando era niño. Y todavía los tomo. Sé lo bien que funcionan. Ahora, veo cómo las dosis óptimas de vitaminas ayudan a mantener a mis hijos, ahora de 3 y 5 años, saludables y libres de productos farmacéuticos. También puede hacer esto por su familia.

¿Cómo logras que tus hijos tomen vitaminas? ¿Qué vitaminas toman? ¿Con qué frecuencia los toman? ¿Qué marcas compras? ¿Cómo logras que tomen tanta vitamina C? ¿Y si no quieren tomarlo? Recibo estas preguntas a menudo. Me gustaría tomarme un momento para responderlas.

¿Cómo logras que tus hijos tomen vitaminas?

La regla número uno es: mantenlos sabrosos. Para los niños más pequeños, busque un líquido C que les guste y que traguen. Empezamos joven para que se acostumbren. Empezamos en el hospital pocas horas después del nacimiento. Cuando eran bebés, les dimos vitamina C líquida con un gotero. Cuando fueran mayores, una cuchara medicinal. Para los niños que mastican, las tabletas masticables funcionan bien en el día a día, comida a comida.

Las multivitaminas también se pueden administrar en forma líquida. Administramos multivitaminicos de esta manera hasta que los niños pudieran comer masticables.

¿Cómo se lleva a los niños a la saturación de vitamina C?

Es invierno: a los niños les moquea la nariz (al menos). Si no tiene tos, algún otro niño sí y parece que hay una ola perpetua de enfermedad que aflige a su hogar. Ya es hora de altas dosis de vitamina C.

Tolerancia intestinal: un indicador de la saturación de vitamina C a dosis oral. La tolerancia intestinal está indicada por gases, un estómago ruidoso o heces ligeramente blandas. Si toma demasiada C, se producirán heces muy blandas, pero desaparecen una vez que se reducen las dosis. Cuando se alcance la tolerancia intestinal, retire el C. Cathcart RF adicional

. Vitamina C, titulada hasta tolerancia intestinal, anascorbemia y escorbuto agudo inducido. Hipótesis med. Noviembre de 1981; 7 (11): 1359-76. Texto completo gratuito: <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Se necesitan grandes dosis para lograr niveles terapéuticos de saturación de vitamina C. Hacemos esto solo cuando los niños se enferman, están a punto de enfermarse o están recibiendo vacunas. Comenzamos con una "dosis de

carga" más grande por la mañana, luego continuamos dando C durante el día. Una vez que se alcanza la tolerancia intestinal, reducimos la cantidad de C que administramos y la frecuencia con la que lo administramos, pero seguimos administrando C con regularidad. Nosotros no permitimos que los niños tengan diarrea. Si los síntomas de la enfermedad persisten, lo volvemos a hacer al día siguiente y al día siguiente. Mi hermano y yo fuimos criados hasta la edad adulta sin una sola dosis de antibiótico. Hasta ahora, mis hijos tampoco han necesitado tomar antibióticos. En su lugar, usamos vitamina C.

Cuando llevamos a nuestros hijos a la saturación, nos aseguramos de que se mantengan hidratados con abundante agua. Dado que una dosis alta de C puede quitarles el apetito, nos aseguramos de que durante este proceso, coman alimentos buenos para ellos que disfrutan. También les pedimos que beban mucho jugo de vegetales frescos, crudos y caseros todos los días. Esto también es exactamente lo que mis padres hicieron conmigo cuando era joven.

Recuerde, si tiene un niño muy enfermo, debe ir al médico. El diagnóstico es una herramienta valiosa. Sin embargo, mi esposo y yo sabemos que si el pediatra de nuestros hijos nos da una receta para un antibiótico, antivírico, antihistamínico o antipirético, se puede usar vitamina C en dosis altas en lugar de todos ellos.

"Siempre fui conocido como un fanático de la vitamina C, pero gané muchos adeptos, especialmente durante una infección por virus. Un segmento de la población" tiene "problemas de nutrición, pero un segmento más grande no lo entiende". - Ralph Campbell, MD

¿Qué formas de vitamina C les da a sus hijos?

Los comprimidos masticables no son muy prácticos para la administración de dosis de saturación C. Los líquidos son útiles aquí. Agregamos cristales extra de vitamina C al líquido C para aumentar la potencia con el fin de dar dosis altas, y porque el C en el líquido pierde potencia naturalmente cuando se asienta.

O, cuando llega el momento de tomar una dosis, colocamos vitamina C en polvo en su jugo favorito y les pedimos que lo beban de inmediato.

Agregamos una combinación de aproximadamente 80% de vitamina C en forma de cristales de ácido ascórbico y 20% de vitamina C de ascorbato de calcio como amortiguador del jugo o líquido C. Cuanto más ácido ascórbico en el líquido, más amargo se vuelve. Por lo tanto, seguimos cada dosis con un sabroso "chaser". Cuando crecieron un poco (más de 1 año), seguimos dosis realmente potentes (y por lo tanto más amargas) de vitamina C con un cazador increíblemente sabroso. Obtienen un pequeño bocado de helado orgánico, un poco de miel, unas pasas, más jugo, incluso chocolate: cualquier cosa para hacer el trabajo.

Para los niños pequeños y los niños mayores, cuando no están obteniendo C en líquido, también se les pueden dar tabletas masticables para mezclar la

forma de C y mantenerla interesante (y más propensa a desaparecer). Ofrecemos más de un sabor de tabletas C masticables.

También proporcionamos vitamina C liposomal. La vitamina C liposomal es cara, pero también lo son las visitas al médico. Cuando queremos que nuestros hijos reciban mucha C, les damos cualquier forma de C que ellos tomen y variamos la forma con frecuencia. Cuando mi hija se enfermó con un dolor de garganta inflamado, podía tragar C liposomal cuando no podía o no podía tragar fácilmente otras formas de C. Después de cada dosis, la dejábamos sorber una barra de jugo helada casera, que parecía ansioso por tener.

¿Qué pasa si los niños no quieren tomar toda esa vitamina C?

A veces, nuestros hijos tomarán C como campeones. Sin quejas. Incluso lo piden cuando no se sienten bien.

Otras veces, luchan con uñas y dientes. Aquí es cuando la creatividad, la paciencia, el soborno, el amor y la perseverancia dan sus frutos.

Cuando eres un nuevo padre y estás amamantando o dando un biberón, no te rindes si tu hijo no come y no recibe la nutrición que necesita. Lo haces *hasta*. Así es como nos sentimos acerca de la vitamina C. Insistimos en que tomen la C. Esto no es negociable. Eso es tan importante. Pero si, por ejemplo, quieren ver televisión, les decimos: "Toma C, y luego puedes". Todo lo que quieran hacer se puede utilizar como motivador. A veces, los niños no quieren hacer lo que es bueno para ellos, así que hacemos que valga la pena. Un día le dije a nuestra hija: "Tienes que tomar tus vitaminas si quieres helado de chocolate por la mañana".

Hay más. Los abrazamos. Los alabamos. Estamos de acuerdo con ellos en que es difícil tomar C todo el tiempo. Y cuando todo lo demás falla, el soborno directo hace maravillas. En el momento de la vacunación, nuestra hija toma vitamina C a nivel de saturación para ganar regalos.

Darles C cuando se despiertan por la noche es casi una garantía de protesta, pero nadie duerme si un niño tose hasta la mañana. Nuestra hija se despertará muy alterada y casi inconsolable. Una noche simplemente dije: "Puede toser toda la noche o puede tomar la C. Su elección". Mi hija eligió la C. Otras noches, tenemos que elegir por ella. Lo esperamos. Su deseo de volver a dormirse, si es razón suficiente para venir y tomar la C.

Los niños pequeños son notoriamente contrarios. Estos son los trucos que hemos empleado para hacer que nuestros hijos reciban altas dosis de C. Es menos probable que los bebés le digan "no". Los niños pequeños no sufren tal inhibición. Asegurarse de que las vitaminas sean sabrosas (y asegurarse de administrar pequeñas dosis con regularidad, durante el día, con las comidas) les ayuda a tomar vitaminas sin mucho problema. Cuando mis hijos estaban amamantando, les daba C antes de amamantarlos y los alimentaba inmediatamente después. Si necesitaran más C, les daría pequeñas dosis con más frecuencia. Yo también llegaría a la tolerancia intestinal, lo que a su vez, les proporcionaría vitamina C en mi leche materna.

Los niños mayores, que han hecho esto por un tiempo, pueden estar más acostumbrados y, por lo tanto, más dispuestos a tomar altas dosis de vitamina C. Cuando tenía ocho años o más, tomé la C porque sabía que funcionaba. Lo haría por mi cuenta.

¿Con qué frecuencia sus hijos toman vitamina C?

En cada comida y en cada bocadillo. También tenemos botellas de viaje, para cuando estamos de viaje o en un restaurante. Si estamos enfermos, podemos tomar vitamina C cada 15 minutos a cada hora para llegar a la tolerancia intestinal.

Días antes, el día de la vacunación y durante varios días después de la vacunación, administramos una dosis de saturación de vitamina C para minimizar el riesgo de efectos secundarios de la vacunación y ayudar a que la inyección funcione mejor. Puede notar que la tolerancia intestinal de su hijo será mucho mayor en este momento.

¿Cuánta vitamina C les da a sus hijos?

Diariamente, seguimos el protocolo de dosificación del médico de tórax certificado por la junta Dr. Frederick R. Klenner: Obtienen 1,000 mg de vitamina C por año de edad. Comenzamos el día que nacieron con 50 miligramos (mg) diarios de vitamina C. A medida que pasaban los meses, gradualmente aumentamos la dosis. Al año de edad, estaban recibiendo 1.000 mg / día. Ahora nuestro hijo de tres años recibe 3.000 mg / día; nuestro hijo de cinco años recibe 5.000 mg / día. Seguiremos aumentando la dosis hasta los diez, para una dosis de rutina de 10.000 mg / día. Y es entonces cuando gozan de **buena** salud.

Obtienen *mucho más* cuando se necesitan dosis de tolerancia intestinal debido al estrés, la enfermedad o las inyecciones. Por ejemplo, después de su última vacuna, nuestra hija de cuatro años que pesaba alrededor de 33 libras en ese momento, sostenía cómodamente entre 15,000 y 20,000 mg de vitamina C al día y no tuvo efectos secundarios negativos por la inyección. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n09.shtml>

"Qué mundo tan maravilloso sería para los niños si hubiera más padres siguiendo esta rutina". - Ken Walker, MD

¿Qué hay de obtener vitaminas de su dieta?

Una de las mejores formas de obtener vitaminas para los niños es hacer jugos y servir verduras y frutas frescas y crudas, preferiblemente orgánicas. A nuestros niños les encanta el jugo de verduras casero. Lo tragan. No estoy bromeando. Nos aseguramos de que lo hagan mezclando frutas y verduras más dulces con las que lo son menos. Por ejemplo, un favorito de la familia comienza con una base de zanahoria, 8 más o menos, una manzana o dos, un puñado de repollo, unos puñados de espinacas y varios tallos de apio y remolacha, incluidas las hojas.

Mis hijos consumen muchas más verduras (y por lo tanto nutrientes) en su dieta que la mayoría. Claro, también les hacemos comer frutas y

verduras. Pero también hacemos jugo de 3 a 5 veces por semana para asegurarnos de que la buena comida llegue a sus cuerpos en crecimiento. Y nos aseguramos de mantener el azúcar refinado fuera de su dieta, lo que limita el azúcar principalmente a lo que viene naturalmente en su dieta basada en plantas.

¿Qué marca de vitaminas para niños compra?

Esa es una pregunta que no contesto. No apoyo a ninguna empresa de vitaminas. Yo tampoco. En mi opinión, si le digo a la gente que tome vitaminas, y luego les vendo las mismas que necesitan, podría restar valor a mi mensaje. Pero puedo ayudar un poco:

Tomamos (y les damos a nuestros hijos) vitaminas sin colorantes ni edulcorantes artificiales. Recuerde que un *poco de azúcar* reduce las vitaminas. El fin justifica los medios. Las vitaminas tienen que ser sabrosas o los niños simplemente no las comerán. El objetivo es obtener los nutrientes que contienen; no se preocupe por la pizca de azúcar extra en las vitaminas o el cazador que les da después de tomarlas. (Solo manténgalo fuera del resto de su dieta).

Las vitaminas no tienen por qué costar una fortuna. Hay mucha gente que te dirá lo contrario, pero compramos las vitaminas más baratas que podemos, que están libres de basura y nos dan los resultados que buscamos. Leer etiquetas. Compruebe la potencia. A veces se necesitan dos o incluso tres tabletas para obtener la cantidad indicada en la etiqueta. Esto puede resultar confuso y caro. Si tiene preguntas sobre la pureza o el abastecimiento, llame a la empresa. Hago.

¿Qué vitaminas les da a sus hijos además de la vitamina C?

Compramos dos multivitamínicos diferentes para nuestros hijos. (Uno es en realidad para adultos). Cada uno contiene algunas vitaminas y minerales, el otro no, y en concentraciones variables, por lo que los mezclamos día por medio para que puedan obtener los beneficios de ambos. Básicamente, buscamos multivitamínicos que incluyan, entre otras cosas, 5.000 UI (unidades internacionales) de vitamina A, al menos 30 UI de vitamina E, 500-1.000 UI de vitamina D, todas las B y una variedad de minerales que incluyen 5 mg de hierro y 100 mcg (microgramos) de yodo. No nos preocupamos por la cantidad de vitamina C en su multi porque complementamos con mucho más de lo que está presente en cualquier multivitamínico en el mercado.

En cuanto a los minerales, toman tabletas masticables de calcio y magnesio además de los minerales que obtienen en su multivitamínico. También echamos un puñado o dos de sal de Epsom sin perfume en el agua de su baño 1-2 veces por semana. Ocasionalmente, obtienen gotas de minerales traza en el agua. Nuestros esfuerzos son para asegurarnos de que obtengan, en particular, suficiente magnesio.

Hay nutrientes en su multivitamínico que les damos más según sea necesario. Usamos nuestras vitaminas para adultos de mayor potencia y

encontramos una manera de administrarlas de una manera amigable para los niños. Aquí hay unos ejemplos:

Puede que no sea una sorpresa que cuando los niños no están tomando el sol, se estén resfriando. En el invierno, les damos a los niños dosis adicionales de vitamina D por una suma de aproximadamente 5,000 UI por semana, y si se enferman. Abro la cápsula y la goteo sobre algo que les gusta. El helado funciona bien. Realmente bien.

Hacemos lo mismo con la vitamina A. Cuando están enfermos, les doy una dosis de 10,000 UI de vitamina A en helado tan pronto como muestran síntomas. Hago esto solo por uno o dos días. Continúan recibiendo su dosis regular de A en su multivitamínico.

Si están a punto de tener una dosis de azúcar que induzca una rabieta, como un helado en el verano o un trozo de pastel de cumpleaños, aplasto una tableta de aproximadamente 10-20 mg de niacina de liberación inmediata que induce el rubor, y les pongo el polvo. una cuchara con un poco de miel cruda, o directamente en el helado o un bocado de pastel. Funciona muy bien. También ha sido útil cuando los niños tienen un caso de lo que mi suegro llama "no pueden evitarlo" debido al agotamiento, la sobre estimulación o algún otro factor. Cuando la bondad, el razonamiento, los abrazos, la comprensión, las distracciones, los tiempos de espera, el descanso y la paciencia no hacen que un niño pequeño esté al borde de una crisis irracional, hemos descubierto que un poco de niacina lo hace. Los resultados pueden ser increíbles de contemplar y es seguro.

Recuerde, la niacina puede causar rubor. Su hijo puede sentir calor, verse un poco enrojecido y sentir picazón. Esta es la saturación de niacina. Significa que han tenido suficiente niacina, por ahora. Le damos la *mínima* cantidad de niacina que los ayude a estar tranquilos, y no tanto que experimenten un rubor fuerte e incómodo. Calcule la dosis correcta para su hijo en cooperación con su médico.

¿La ingesta de vitaminas no hace que la orina sea cara?

Los niños son caros. Algunas personas pueden pensar que darles vitaminas a los niños solo hace que los niños sean más caros. Sin duda, esa es una forma de verlo. Aquí hay otro: Los nutrientes en la orina pueden indicar que nuestros niños están bien nutridos y tienen algo de sobra. La deficiencia de vitaminas es el problema. La abundancia, sin embargo, no lo es.

Es una buena idea asegurarse de que los niños coman bien y tomen vitaminas. Brinde a sus cuerpos la *oportunidad* de absorber los nutrientes esenciales. El cuerpo no puede absorber lo que simplemente no existe.

Como una buena comida, la suficiencia de vitaminas no dura para siempre. Sus cuerpos volverán a tener "hambre" de estos nutrientes. De la misma manera que un bebé necesita alimento muchas veces todos los días, los niños (y los adultos) deben tomar vitaminas en varios intervalos a lo largo del día.

Las vitaminas son muy seguras y, en comparación con los medicamentos, las vitaminas no solo son mucho más seguras sino también muy económicas. Los productos farmacéuticos hacen que la orina sea mucho más cara.

¿Son seguras las vitaminas?

Si. Mucho más seguro que cualquier medicamento del mercado, recetado o de venta libre.

Haciéndolo tú mismo

Tenga en cuenta que no soy médico. Siempre debe buscar las vitaminas y la nutrición por sí mismo, y hacer lo que sea mejor para usted y su familia. Hable con su médico. Sin embargo, no creo que sea necesario ser médico para tomar el control de su propia salud o la de sus hijos. Hacerlo usted mismo no significa que será fácil. Es una cantidad increíble de trabajo mantener a los niños sanos. Pero vale la pena. Claro, lleve a sus hijos al pediatra. ¿Pero no sería bueno no *tener* que ir?

(Helen Saul Case es autora de The Vitamin Cure for Women's Health Problems y coautora de Vegetable Juicing for Everyone. Su último libro es Vitamins & Pregnancy: The Real Story).

Aprender más:

Campbell, R. y Saul, AW. La vitamina C para los problemas de salud de bebés y niños pequeños. Publicaciones básicas de salud (2013).

Campbell, R. y Saul, AW. La vitamina C para los problemas de salud de los niños. Publicaciones básicas de salud (2011).

Caso, HS. No se vacune sin vitamina

C. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n09.shtml>

Caso, HS. Vacunas, vitamina C y

"elección". <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n07.shtml>

Hickey, S. y Roberts, H. La vitamina C no causa cálculos

renales. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n07.shtml>

Saul, AW. No hay muertes por suplementos. Sin muertes por minerales. Sin muertes por aminoácidos. No hay muertes por

hierbas. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n02.shtml>

Saul, AW. Poner la "C" en la curación: la cantidad y la frecuencia son las claves para la terapia con

ascorbato. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n11.shtml>

Smith, RG. Gripe, virus y megadosis de vitamina C: una declaración personal. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n07.shtml>

Acerca de las "objeciones" a la terapia con vitamina

C. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml>

Los antibióticos envían 142.000 a las salas de emergencia cada año. Los Centros para el Control de Enfermedades de EE. UU. Esperan 60 años para estudiar el problema. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n14.shtml>

Los niños bipolares necesitan nutrición, no comida chatarra y más

drogas. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n15.shtml>

Vitamina C como antiviral: todo depende de la

dosis. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n09.shtml>

Vitamina C: un tratamiento muy eficaz para los resfriados. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n05.shtml>
Los suplementos vitamínicos ayudan a proteger a los niños de los metales pesados y reducen los trastornos del comportamiento. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n07.shtml>

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>