

# Preguntas y respuestas sobre la vitamina C

## Comentario de Helen Saul Case

Me crié y crecí en un hogar donde usábamos vitaminas en lugar de medicinas. Por lo tanto, estoy muy familiarizado con el uso de altas dosis de vitamina C para prevenir y curar enfermedades. Ahora que tengo hijos, las vitaminas también me ayudan a mantenerlos sanos. Creo que puedes hacer lo mismo por tu familia. Aunque no soy médico, y siempre debes actuar en concierto con los tuyos, aquí están las respuestas a algunas de las preguntas más comunes que he recibido sobre la vitamina C. Entre los temas tratados se incluye su uso en niños, durante el embarazo y la lactancia, para el tratamiento de enfermedades, para la prevención de los efectos secundarios de las vacunas y para ayudar con la dosis, la forma y la frecuencia de la vitamina C.

## Sobre la DOSIS de VITAMINA C

### ¿Cuánta vitamina C podría tomar?

Su dosis óptima de vitamina C depende de una cosa: usted. ¿Tiene buena salud? ¿Estás estresado? ¿Enfermo? En la enfermedad, el Dr. Robert F. Cathcart, III, ha observado que "la cantidad de ácido ascórbico oral (vitamina C) que un paciente puede tolerar sin producir diarrea (numerosas deposiciones acuosas, o incluso heces sueltas) aumenta un poco en proporción al estrés o la toxicidad de la enfermedad" y que "las condiciones estresantes de cualquier tipo aumentan en gran medida la ingesta de vitamina C en el cuerpo". En otras palabras, cuanto más enfermo o estresado estés, más vitamina C "retendrás" antes de llegar a la saturación (esto es tolerancia intestinal). La tolerancia intestinal está indicada por gases, un estómago que retumba o heces ligeramente blandas. Si toma demasiada vitamina C, tendrá heces cada vez más blandas, pero esto desaparecerá una vez que se reduzcan las dosis. Cuando se alcanza la tolerancia intestinal, es una señal de que debe dejar de tomar más vitamina C. Entonces continuamos tomando C, pero tomamos cada vez menos a medida que la enfermedad disminuye y la necesidad de C se hace menor. Puede tomar varios días resolver una enfermedad (dependiendo de cuán sanos estemos), pero cuando estamos sanos, el cuerpo necesita menos C y "aguanta" menos.

Tomo 8.000-10.000 mg de vitamina C diariamente cuando estoy bien. Tomo mucho más cuando estoy estresado. Cuando estoy realmente enfermo, puedo tomar hasta 100.000 mg de vitamina C al día. El doble ganador del Premio Nobel Linus Pauling tomó 18.000 mg de vitamina C por día, y recomendó tomar 6.000-18.000 mg por día. Para niños sanos, el Dr. Frederick R. Klenner recomendó tomar 1.000 mg. por día por año de edad, y estabilizarlos en 10.000 mg. por día cuando el niño alcanzara la edad de diez años. Él recomendó una dosis mucho más alta en caso de enfermedad. Por ejemplo, con buena salud, mi hijo de cinco años recibe 5.000 mg de vitamina C al día y quizás 25.000 mg al día cuando está enfermo. Siempre dividimos nuestras dosis de vitamina C y la tomamos a lo largo del día. "Los efectos de esta sustancia (vitamina C), cuando se usa en cantidades suficientes, altera significativamente el curso de muchas enfermedades", dijo el Dr. Cathcart. Para leer su importante artículo sobre las dosis de vitamina C toleradas por los intestinos para enfermedades específicas, véase: "Vitamin C, Titrating to Bowel Tolerance, Anascorbemia, and Acute Induced Scurvy", disponible en <http://www.doctoryourself.com/titration.html>.

**La frecuencia y las dosis de vitamina C no están claras para mí. ¿Puede ayudarme?** Creo que la dosis de vitamina C requiere algún tiempo para ajustarse. Si estoy enfermo, estresado, etc., tomo la vitamina C en dosis divididas hasta que se alcanza la tolerancia

---

intestinal (saturación). Entonces continuó tomando vitamina C, pero cada vez con menos frecuencia. Por ejemplo, cuando estoy enfermo, puedo empezar el día con 8.000 mg y luego tomar de 2.000 a 4.000 mg por hora hasta la saturación, lo que resulta en un estómago ruidoso y/o heces sueltas. Una vez que se alcanza la saturación, puede que todavía tenga algunos síntomas de enfermedad, pero mejoran y me siento mejor. Continué tomando dosis de C en el nivel de saturación hasta que no tengo más síntomas, y sí, a veces puede tardar unos días dependiendo de mi condición. Cuando estoy sano, tomo regularmente 8.000-10.000 mg al día en dosis divididas, unos 3.000-4.000 mg en cada comida. (Cuando estoy sano, si tomo los 8.000 mg. de una sola vez, sin duda me ayudará a ir al baño rápidamente. Pero cuando estoy enfermo, puedo "retener" una gran cantidad de C y puedo tomar dosis más grandes). La cantidad óptima puede ser diferente para cada persona. Para obtener más consejos sobre la dosis de vitamina C, les invito a leer este útil artículo "*Vitamin C Material: Where to Start, What to Watch*" de Tom Taylor, disponible en: <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>. Desplácese hacia abajo hasta "Quick-Start Procedures for Vitamin C."

**Tomo 2.000 miligramos de vitamina C al día. ¿No es demasiado?** Los animales producen entre 2.000 y 10.000 mg de ácido ascórbico (vitamina C) al día por cada peso corporal humano equivalente. ¿Está la naturaleza equivocada? Décadas de investigación han demostrado que se pueden obtener beneficios increíbles con altas dosis de vitamina C. Aquí hay un artículo que aborda la misma pregunta y más: "*About 'Objections' to Vitamin C Therapy*" disponible en <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml>. "*El efecto colateral número uno de las vitaminas es que no se toman suficientes. Las vitaminas son sustancias extraordinariamente seguras*". -Andrew W. Saúl.

**No tomo mucha vitamina C, pero estoy alcanzando rápidamente la saturación.** ¿Por qué crees que es eso? Puedes intentar reducir o dividir tu dosis y tomar C a lo largo del día. También compruebe su ingesta de magnesio. El óxido de magnesio es una forma común de magnesio que se encuentra en los suplementos. Sin embargo, debido a la mala absorción, es más probable que el óxido de magnesio tenga un efecto laxante que puede confundirse con la saturación de vitamina C. Para una mejor absorción, tomamos suplementos de magnesio entre las comidas y en dosis divididas. Además de los suplementos de pae la bouche (nos gusta el citrato de magnesio), también tomamos baños de sal de Epsom dos veces por semana. Aquí hay más información sobre el magnesio y su seguridad, incluyendo su uso en niños: "*Magnesium Decreases Hyperactivity in ADHD Children*" disponible en <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n20.shtml>. Véase también "*Magnesium*" de Carolyn Dean MD, ND, disponible en: <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>.

**¿No se absorbe demasiado sodio con el ascorbato de sodio de vitamina C?** El cardiólogo Thomas E. Levy, MD, afirma que el sodio del ascorbato de sodio "no parece tener efectos adversos en la presión arterial alta o en el aumento del volumen sanguíneo". Escribe más sobre esto aquí: <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>. Personalmente, cuando yo o mis hijos consumimos una cantidad significativa de sodio en forma de ascorbato de sodio, nos esforzamos por comer muchas frutas y verduras y beber mucho jugo de verduras frescas y crudas hechas en casa (para el potasio). También hacemos un punto de honor al consumir mucho magnesio a través de suplementos alimenticios y baños de sal de Epsom. Tomamos ácido ascórbico de vitamina C con las comidas en lugar de ascorbato de sodio.

**Leí que el ácido ascórbico no es vitamina C. ¿Es eso cierto?** El ácido ascórbico es vitamina C. Los médicos han utilizado el ácido ascórbico y el ascorbato sódico de vitamina C para curar enfermedades durante décadas. Estos artículos pueden ayudarle: "*Vitamina C del ácido ascórbico: ¿Cuál es la verdadera historia?*" disponible en:

---

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>;

"Ascorbic Acid Vitamin C: What's the Real Story?" disponible sur :  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml> ;

"Vitamin C and Acidity" disponible sur :  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml> ;

"Vitamin C Has Been Known to Fight 30 Major Diseases ... For Over 50 Years" disponible sur :  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v02n02.shtml> ;

et "High-Dose Vitamin C Therapy Proven Effective" disponible sur :  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v06n01.shtml>.

Hay mucha más literatura sobre el ácido ascórbico de la vitamina C en:  
<https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/> y en <http://www.doctoryourself.com>.

## Sobre la TERAPÉUTICA de la VITAMINA C

### ¿Cuánta vitamina C se necesita para tratar los resfriados y la gripe?

Según el Dr. Robert F. Cathcart, las dosis habituales de tolerancia intestinal para un resfriado leve podrían ser entre 30.000 mg y 60.000 mg de vitamina C por día, administrados en dosis divididas. Una persona con un resfriado severo podría tomar de 60.000 a 100.000 mg por día antes de alcanzar la tolerancia intestinal. ¿Gripe? Una persona puede tomar hasta 150.000 mg por día en dosis divididas para lograr la tolerancia intestinal. ¿Qué pasa con todos los que se sienten bien? Tomar de 4.000 a 15.000 mg al día puede ser suficiente para lograr la tolerancia intestinal. El estrés, la enfermedad, la infección, las vacunas, la recuperación posparto o posquirúrgica, etc. indican que hay que tomar mucho más. Aquí también hay un enlace al importante artículo del Dr. Cathcart sobre la tolerancia intestinal. Vale la pena leer todo el documento. Desplácese hacia abajo para ver la tabla de dosis de vitamina C. Obsérvese que las dosis en su tabla se dan en gramos y que 1 gramo = 1000 mg: Según el Dr. Robert F. Cathcart, las dosis habituales de tolerancia intestinal para un resfriado leve podrían ser entre 30.000 mg y 60.000 mg de vitamina C por día, administrados en dosis divididas. Una persona con un resfriado severo podría tomar de 60.000 a 100.000 mg por día antes de alcanzar la tolerancia intestinal. ¿Gripe? Una persona puede tomar hasta 150.000 mg por día en dosis divididas para lograr la tolerancia intestinal. ¿Qué pasa con todos los que se sienten bien? Tomar de 4.000 a 15.000 mg al día puede ser suficiente para lograr la tolerancia intestinal. El estrés, la enfermedad, la infección, las vacunas, la recuperación posparto o posquirúrgica, etc. indican que hay que tomar mucho más. Aquí también hay un enlace al importante artículo del Dr. Cathcart sobre la tolerancia intestinal. Vale la pena leer todo el documento. Desplácese hacia abajo para ver la tabla de dosis de vitamina C. Obsérvese que las dosis en su tabla se dan en gramos y que 1 gramo = 1000 mg: "*Vitamina C, titulación a la tolerancia intestinal, anascorbemia y escorbuto inducido agudo*"  
<http://www.doctoryourself.com/titration.html>.

**¿Puede la vitamina C ayudar en las reacciones de la piel?** Cuando tengo alguna irritación en la piel, tomo grandes dosis de vitamina C. Damos altas dosis de vitamina C a los niños si son picados por mosquitos o abejas. La vitamina E tópica también es muy útil para tratar y aliviar la piel irritada, incluidas las quemaduras de sol. Para más información, véase: "*Vitamins Cure Skin Conditions*" <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n01.shtml>.

¿Puede la vitamina C ayudar en las reacciones de la piel?

Cuando tengo alguna irritación en la piel, tomo grandes dosis de vitamina C. Damos altas dosis de vitamina C a los niños si son picados por mosquitos o abejas. La vitamina E tópica también es

---

muy útil para tratar y aliviar la piel irritada, incluidas las quemaduras de sol. Para más información, véase: "*Vitamins Cure Skin Conditions*"  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n01.shtml>.

**Tengo una infección. ¿Qué puedo hacer al respecto?** Siempre que una "infección" o "-itis" es parte del diagnóstico de mi médico, tomo vitamina C a nivel de saturación (tolerancia intestinal) hasta que la infección desaparece. En altas dosis, la vitamina C actúa como antibiótico, antiviral, antihistamínico y antipirético (reductor de la fiebre) sin los efectos secundarios potencialmente peligrosos de las drogas. Por lo tanto, si mi médico me receta uno de estos medicamentos, me voy a casa y en su lugar tomo dosis saturadas de vitamina C hasta que mis síntomas desaparezcan. Como dice mi padre Andrew Saul: "Toma suficiente C para que no tengas síntomas, no importa cuánto tomes". Sé que siempre puedo ir y llenar la receta del médico, pero me siento mucho más cómodo probando primero una vitamina segura y esencial.

Para tratar las infecciones, también tomo un suplemento de vitamina A para asegurarme de que obtengo suficiente vitamina D (junto con mis otras vitaminas y minerales). Evito el azúcar y bebo mucho zumo de verduras fresco, crudo y casero.

No estoy en contra de usar antibióticos si son necesarios. Sin embargo, cada año, las vitaminas no matan a nadie: <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n01.shtml>. Y para aquellos que no pueden tomar antibióticos, pueden tener pocas opciones. Si los antibióticos son necesarios, también lo son los probióticos. Además, "*Usar más vitamina C significa necesitar menos antibióticos. Tomar vitamina C al mismo tiempo que los antibióticos reduce sus efectos secundarios. Los médicos ortomoleculares (nutricionistas) han estado señalando esto durante años*". Véase: "*Antibiotics and Vitamins Work Together*" disponible sur <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v03n13.shtml>

Lo que tenemos aquí son opciones, y simplemente estamos haciendo lo mejor que podemos para nuestra propia situación de salud. Por supuesto, no soy médico, y es importante trabajar con su médico.

**¿Puede la vitamina C ayudar a los adictos en recuperación?** Los médicos ortomoleculares dicen que sí. Publicado en el Journal of Orthomolecular Psychiatry hace 40 años, un estudio realizado por el Dr. Alfred Libby y el Dr. Irwin Stone examinó "el uso de megadosis de ácido ascórbico para desintoxicar a los adictos a la heroína". Recopilaron 100 informes de casos de heroínomanos a los que desintoxicaron utilizando ácido ascórbico y/o ascorbato de sodio en dosis de 25 a 85 g (25.000 a 85.000 mg) por día durante los primeros días, disminuyendo gradualmente hasta una dosis de mantenimiento de unos 10 g (10.000 mg) por día. Además, sobre la base de la teoría de que los drogadictos están desnutridos en general y con déficit de proteínas en particular, la mayoría de esos pacientes recibieron altos niveles de multivitaminas y minerales, así como un preparado proteínico predigerido. Los pacientes de este estudio casi todos informaron de una pérdida del deseo de consumir drogas mientras tomaban megascorbato". Para leer el artículo completo: "*The Use of Ascorbic Acid and Mineral Supplements in the Detoxification of Narcotic Addicts*" por Valentine Free, MA, y Pat Sanders, RN, descarga gratuita en <http://www.orthomolecular.org/library/jom/1978/pdf/1978-v07n04-p264.pdf>.

## VITAMINE C pour NOURRISSONS, BEBES et ENFANTS

**¿Cuándo empezaste a darle vitamina C a tus hijos, y cuánto les diste?**-Empezamos a darles suplementos de vitamina C tan pronto como nacieron. Mejor aún, estaba tomando al menos de

---

8.000 a 10.000 miligramos (mg) al día durante mi embarazo. Basándonos en las recomendaciones del Dr. Frederick R. Klenner para los bebés, les dimos dosis orales de 50 mg de vitamina C por día. Luego aumentamos gradualmente a 1.000 mg por día a la edad de un año. Sin embargo, en invierno, cuando nuestros niños están enfermos (o a punto de estarlo), o cuando están estresados, etc., reciben mucha más vitamina C. Depende del día; depende del niño. Dividimos la dosis y damos vitamina C varias veces al día. Cuando eran muy pequeños, podían tomar vitamina C líquida preformada aspirándola en gotitas. O hicimos nuestra propia vitamina C líquida disolviendo cristales de vitamina C en el jugo. Mientras estaba amamantando, tomé mucha vitamina C para asegurarme de que estuviera disponible en mi leche materna. Les dimos ácido ascórbico mezclado con ascorbato de calcio amortiguado con vitamina C. Ahora nos gusta el ascorbato de sodio (y es más fácil para el estómago que el ácido ascórbico). En la práctica, damos ascorbato de sodio por la mañana. Una vez que nuestros hijos han comido, cambiamos al ácido ascórbico o a una mezcla de ácido ascórbico y ascorbato de sodio. Para saber más, lea mi artículo: "*Tips from a Megavitamin Mom: Getting Kids to Take Vitamins and Lots of Them*" disponible en : <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>. La tabla de dosificación del Dr. Klenner me pareció útil en su artículo : "*A Therapeutic Level of Vitamin C Supplementation as employed by F. R. Klenner, M.D.*" disponible en : [http://www.doctoryourself.com/klenner\\_table.html](http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html).

**¿Cómo puedo dar vitamina C a mis hijos sin darles demasiada azúcar para que la traguen?** He descubierto que con mis hijos, hacer que la vitamina C sea sabrosa la mejora. Recientemente, mezclamos vitamina C en polvo con un poco de jugo. Aunque no se trata de un sistema de entrega sin azúcar, para nosotros los beneficios de la ingesta de vitamina C superan las desventajas de un poco de dulzura. Sólo nos aseguramos de que estén en una dieta baja en azúcar.

**¿Qué piensas de la vitamina C liposomal? ¿ Cuánto se debe dar a los niños si la tolerancia intestinal no se puede utilizar como indicador?** "Los liposomas de calidad suelen ser absorbidos casi por completo mucho antes de que el colon se vea afectado", dice el Dr. Thomas E. Levy. Si la tolerancia intestinal es un indicador útil de la presencia de "suficiente" C, un niño que se ve y se siente bien también es mejor. Hemos usado el liposoma C con éxito en el pasado, pero ahora mis hijos (y mi cartera) prefieren la vitamina C en polvo en un poco de jugo. Nuestro protocolo con cualquier forma de C (como dice mi padre Andrew Saul) es "tomar suficiente C para estar libre de síntomas, no importa cuánto".

**¿Cómo se puede alentar a los niños pequeños a tomar altas dosis de vitamina C?** Estamos haciendo todo lo que funciona. Si baja la C, somos felices. La clave es mantenerlo sabroso. Discuto esto en detalle aquí: "*Tips from a Megavitamin Mom: Getting Kids to Take Vitamins and Lots of Them*" disponible en : <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>. disponible en : <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>.

**Todas las tabletas masticables de vitamina C que encontré contienen azúcar y rellenos. ¿Qué puedo hacer?** Los masticables tienden a tener al menos algo de azúcar y sabor, lo que hace que sepan mejor. La vitamina C que nuestros hijos pueden masticar también tiene algo. Simplemente nos aseguramos de que los suplementos que les damos (y que nosotros mismos tomamos) no contienen ningún ingrediente artificial. Es difícil evitar todos los rellenos, así que hacemos lo mejor posible y tenemos en cuenta que lo más importante es dar vitamina C a los niños. Para evitar cualquier ingrediente indeseable, compramos polvo de vitamina C de ascorbato de sodio puro y cristales de vitamina C de ácido ascórbico puro y añadimos la dosis deseada a una cucharada de jugo orgánico. Probablemente usamos una docena de marcas

---

diferentes de vitaminas, y nuestra selección cambia según nuestras necesidades. Hemos encontrado que las tabletas masticables son muy convenientes para llevar en las loncheras y en los viajes.

### **No puedo encontrar una vitamina C para niños que contenga suficiente.**

**¿Qué le das a tus hijos?** En lo que respecta a la dosis terapéutica de vitamina C, también hemos tenido dificultades para encontrar suplementos para niños que contengan más de 250 mg por dosis. Compré un líquido preparado (endulzado) de vitamina C para niños y añadí polvo de vitamina C extra cuando se necesitaban dosis mayores. Cuando mis hijos eran bebés, utilizaba una mezcla de vitamina C a base de ácido ascórbico y de ascorbato de calcio (vitamina C tamponada): alrededor de 80/20 respectivamente, y luego la administraba con un gotero o, cuando crecían un poco, con una cuchara para medicamentos. Entonces empezamos a darles vitamina C como ácido ascórbico y ascorbato de calcio en el jugo. Si tuviera que hacerlo de nuevo, también usaría ascorbato sódico en polvo porque es fácil de aplicar en el estómago de los niños y el sabor no les molesta.

### **¿Cómo hago para que mi familia inmediata también tome vitaminas?**

Lo más difícil para mí, cuando sé que las vitaminas curan enfermedades, es ver a otras personas, enfermas o recurriendo a fármacos peligrosos, en lugar de probar primero la medicina nutricional. Estoy seguro de que algunas personas (y algunos médicos) no saben nada mejor. Pero incluso cuando lo saben, y continúan eligiendo medicamentos en lugar de cambiar para un estilo de vida saludable, tengo que recordar esta cita de Will Rogers: "La gente cambia de opinión a través de la observación, no de la discusión. La nutrición funciona. Es seguro. Es efectivo. Pero en mi experiencia, decirle a otras personas lo que tienen que hacer no funciona. Tienen que hacerlo por su cuenta...Comment faire pour que ma famille proche prenne aussi des vitamines ?

## **VITAMINA C y VACUNACIÓN**

### **¿Puede la vitamina C prevenir los efectos secundarios de la vacunación?**

Una dosis alta de vitamina C puede prevenir y tratar con seguridad los efectos secundarios de las vacunas. La experiencia nos ha demostrado esto. Hemos visto altas dosis de vitamina C saturada que han devuelto la salud a nuestra hija después de una severa reacción a la vacuna. Hemos visto que la vitamina C en altas dosis y en saturación previene los efectos secundarios de la vacunación. Les dimos a nuestros dos hijos niveles de saturación de C antes, durante (sí, directamente en la oficina del doctor) y después de las vacunas. No damos la cantidad de vitamina C que creemos que es efectiva; damos lo suficiente para hacer el trabajo.

Para más información sobre la dosis de vitamina C en el momento de la vacunación, aquí están los artículos que he escrito sobre nuestra experiencia:

"Don't Vaccinate without Vitamin C "

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

"Vaccinations, Vitamin C, Choice"

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

Este 3er artículo, "*Vitamin C Prevents Side Effects from the MMR<sup>1</sup> Vaccine*," disponible sur <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml> también concierne a nuestra hija. Sin embargo, el verano pasado, nuestro hijo (4 años) recibió la primera de las dos vacunas

---

<sup>1</sup>Sarampión, Rubéola, Paperas

obligatorias de la SPR. Además de darle una alta dosis de vitamina C antes, durante y después de su vacunación, seguimos el consejo del pediatra Ralph K. Campbell, MD, que le dio un suplemento de vitamina A. Además del betacaroteno de sus multivitaminas y del jugo fresco y crudo de vegetales que le damos a los niños cada mañana, recibió entre 5.000 y 10.000 UI adicionales de vitamina A en forma de aceite de pescado preformado el día anterior y el día de su vacuna SRP. Él tampoco ha experimentado ningún efecto secundario de la vacuna SRP.

Además, véase "*Vitamin C Prevents Vaccination Side Effects, Increases Effectiveness*" de Thomas E. Levy, MD, disponible en :  
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml>.

**¿Por qué eligió vacunar a sus hijos?** Las exenciones de las vacunas por razones filosóficas, personales o de conciencia no son legales en el estado de Nueva York donde vive nuestra familia. Cumplimos con las vacunas prescritas por el estado, pero sólo las requeridas para la escuela, y no más. Así que sí, hemos "elegido" que nuestros hijos sean vacunados. Pero en realidad, no teníamos otra opción.

A medida que nos esforzamos por exigir la seguridad de las vacunas, exigir el consentimiento informado y abogar por la elección real sobre si vacunar o no, minimicemos ahora cualquier riesgo de daño de las vacunas. Los niños son impotentes. No somos impotentes. Ya sea que tengamos la opción de vacunarlos o no, elijamos darles vitamina C y muchas otras cosas.

## VITAMINA C: QUÉ FORMA Y CUÁNDO TOMARLA

**¿Qué marca de vitamina C recomienda?** No apruebo ni recomiendo ninguna marca de vitaminas (ni quiero hacerlo). Puedo decirte esto: Compro vitaminas sin edulcorantes, colores o sabores artificiales... ...y llamo a la compañía si tengo alguna pregunta sobre los ingredientes o la potencia. Leo y comparo muchas etiquetas y elijo la mejor opción posible (y más asequible) que funciona. He usado/consumido cápsulas, tabletas, masticables, polvo y vitamina C liposomal. Como regla general, si se necesitan dosis muy altas, uso polvos/cristales de vitamina C mezclados con jugo. Para las dosis diarias regulares, tomo cápsulas.

**¿Cuándo debo tomar mis vitaminas?** Yo tomo la mía en dosis divididas, a lo largo del día y con comida. Mis complementos alimenticios antes (o entre) las comidas incluyen magnesio y probióticos. Tomo vitamina C siempre que pienso en ello, con o sin comida. Tomo las vitaminas B juntas, ya que son las más efectivas, pero tomo un suplemento de niacina solo, dependiendo de mis necesidades. Tomo el hierro por separado de la vitamina E, y siempre tomo el zinc con la comida para evitar el malestar estomacal.

## VITAMINA C : EMBARAZO y LACTACIÓN

**He oído que la ingesta excesiva de vitamina C durante el embarazo causa escorbuto en el rebote del bebé. ¿Es eso cierto?** Según el Dr. Alan Gaby, el "escorbuto infantil" es un mito: el consumo de grandes cantidades de vitamina C durante el embarazo no causa escorbuto infantil al nacer. Sin embargo, ¿por qué detener una cosa buena después del nacimiento? El Dr. Frederick R. Klenner recomienda consumir 50 mg de vitamina C por día desde el nacimiento y 1.000 mg por día por año de edad hasta los diez años, para una dosis total de hasta 10.000 mg por día.

**Soy una madre lactante. ¿Cuánta vitamina C debo tomar?** La dosis óptima depende de usted y de su bebé. ¿Cómo te sientes? ¿Cómo está tu bebé? Por ejemplo, si la madre está muy estresada, la leche materna contiene menos vitamina C para el bebé. Así es como he discutido esto con mis hijos: Me sentía muy cómodo tomando mucha vitamina C. Mientras amamantaba,

---

tomaba (al menos) de 8.000 a 10.000 miligramos de vitamina C por día en dosis divididas frecuentes. También le dimos a los niños vitamina C líquida en dosis pequeñas pero frecuentes, además de la que recibieron de la lactancia. Mientras ellos (y yo) estuvieran felices y sanos, todo estaba bien.

La saturación intestinal (o tolerancia intestinal) es un indicador muy útil de "demasiada" vitamina C. Como el gas precede a las heces sueltas, es un indicador útil de "suficiente" vitamina C. Si se alcanza la tolerancia intestinal y las heces se vuelven frecuentes, líquidas o, como en el caso de mi hijo de tres meses amamantado, frecuentes y de color verdoso (porque siempre son líquidas), reducimos la frecuencia y la dosis, pero seguimos dando vitamina C regularmente, aumentando la frecuencia y la dosis de arriba a abajo según la situación. Se necesita algo de práctica, pero como la vitamina C es muy segura, nos sentimos muy cómodos con el proceso de determinar las dosis óptimas para nuestros hijos.

Cabe señalar que sólo llevamos a los niños a la saturación en caso de enfermedad, inmunización, etc., por lo que nos sentimos muy cómodos con el proceso de determinación de las dosis óptimas para nuestros hijos. Una vez que se saturan, reducimos la dosis. Seguimos dando C, pero damos cada vez con menos frecuencia. Poco a poco volvemos a su dosis diaria normal de 1.000 mg por día y año de edad. Para aprender más sobre la dosificación de las vitaminas y la seguridad durante el embarazo y la lactancia, puedes leer mi libro *Vitamins & Pregnancy: The Real Story*.

*(Helen Saul Case, OMNS Editor asistente, la autora de The Vitamin Cure for Women's Health Problems, Vitamins & Pregnancy: The Real Story, y de la Orthomolecular Nutrition for Everyone.*

---