

Eteindre l'Incendie : comment la vitamine C peut stopper rapidement les infections virales

par Tom Taylor

(OMNS 28 mai 2020) "Eteindre le feu" ? Vous souvenez-vous des vieux films de lutte contre les incendies de forêt ? Quelqu'un dans une tour de pompiers aperçoit de la fumée et un avion chargé de pompiers s'élance et ils éteignent le feu avant qu'il ne prenne vraiment. Il arrive parfois que le feu s'installe trop vite, avant que les pompiers ne puissent arriver et cela se transforme en une opération de grande envergure qui dure des semaines. Finalement, la bonne pluie de Dame Nature éteint le feu. C'est une bonne métaphore de ce que la vitamine C peut faire dans les infections virales.

Dans cet article, je vais présenter la technique de saut du feu/étouffement, appliquée aux infections virales. Cependant, les pompiers du ciel sont la vitamine C, et le contrôleur de feu, c'est vous. Si vos pompiers du ciel à la vitamine C parviennent rapidement à atteindre le feu viral, qui peut être éteint et l'incident est vite oublié. En revanche, si vous êtes lent à réagir au problème, l'infection peut faire rage pendant une semaine ou plus.

Les précédents articles de l'OMNS sur ce sujet recommandent 3 grammes de vitamine C par jour pour une personne en bonne santé.[1-8] Que se passe-t-il si vous commencez à vous sentir malade ? La solution est d'envoyer vos pompiers du ciel à la vitamine C avant que l'infection virale ne devienne incontrôlable.

Voici ma recommandation, basée sur des années de prise de vitamine C. Ce n'est pas une science originale. Le Dr Robert Cathcart a mis cela au point dans les années 70 et 80 parce qu'il dirigeait son cabinet médical à domicile, centré sur le traitement des maladies par la vitamine C. [9,10] Sa vidéo résumant sa pratique se trouve ici.[11] Depuis lors, de nombreuses autres personnes ont reproduit ces techniques. Ici, je résume simplement la technique et lui donne le nom de "**Eteindre l'incendie**".

La technique d'étouffement du feu à la vitamine C : Quatre clés

La première clé est de prêter attention aux signes avant-coureurs de votre maladie. Pour moi, c'est la congestion dans ma narine gauche. Il y a quelques années, c'était un point sensible au fond de ma gorge. Pour vous, c'est peut-être différent. L'important est d'être attentif à vos signes avant-coureurs de maladie.

La deuxième clé est d'être très rapide pour commencer la forte dose de vitamine C dès le premier signe de maladie. Mon expérience m'a appris à passer immédiatement à 2 grammes par heure (pas par jour) et à maintenir le taux pendant quelques heures ou toute la journée ou la soirée. Lorsque vous prenez suffisamment de vitamine C, le premier signe de changement est que vous vous sentez soudainement mieux, peut-être pas très bien, mais mieux.

Pour certaines maladies graves, quatre grammes par heure ou un gramme toutes les quinze minutes seront la solution pour arrêter l'infection virale. Dans sa vidéo et ses articles, le Dr Cathcart fait état d'une jeune femme qui a pris environ 450 grammes en deux jours pour maîtriser un cas de mononucléose. Je me souviens que c'était une cuillère à café pleine (c'est-à-dire quatre grammes) toutes les demi-heures.

La troisième clé est d'espacer les doses de manière étroite ou régulière. Toutes les sources s'accordent à dire que la vitamine C a une demi-vie très courte dans votre corps. De l'ordre de quelques heures lorsque vous êtes bien portant. Lorsque vous êtes malade et très stressé, les sources indiquent que le corps peut facilement consommer un gramme ou plus en quinze minutes.

Que se passe-t-il si vous en prenez trop ? Lorsque vous commencez à vous sentir mieux, l'indicateur suivant est que vous commencez à avoir des gaz et des flatulences. C'est ennuyeux, mais c'est normal. Cependant, dans le cas rare où vous en feriez trop, vous nettoieriez vos intestins pendant quelques heures, mais il s'agit généralement d'un événement de très courte durée. Bien que désagréable, c'est de loin mieux que

l'alternative d'être malade et cela peut être considéré comme une désintoxication. Le Dr Cathcart a appelé cette méthode d'essai et d'erreur avec la dose "**tolérance intestinale**".

La quatrième clé est de **garder de la vitamine C à portée de main**. Tout comme vous le feriez avec des petits pansements ou du baume à lèvres. Quand vous en avez besoin, la rapidité est très importante.

Et le Coronavirus ?

Je n'en ai pas eu et je ne connais personne qui en ait eu. Les précédents articles de l'OMNS expliquent que la vitamine C a stoppé toutes les infections virales lorsqu'elle était administrée en quantité suffisante [1-10]. Il y a environ 70 ans, le Dr Fred Klenner a arrêté 49 cas de polio virale sur 49 grâce à la vitamine C. [12] C'était et c'est encore un très vilain virus. Vous n'aviez pas entendu dire que la vitamine C était une solution robuste qui avait fait ses preuves depuis longtemps ? Les bonnes nouvelles circulent lentement, je suppose. Mon pari est le suivant : en ce qui concerne la vitamine C, un virus est un virus.

Autres Exigences :

1. Le Dr. Cathcart a expliqué dans sa vidéo qu'il faut un tube digestif sain pour prendre le volume de vitamine C nécessaire [11]
2. Le Dr Tom Levy, dans son livre "The Toxic Tooth", affirme qu'il faut absolument être exempt d'infections buccales pour avoir de bonnes chances de réussite.[13] Toute infection buccale absorbe les antioxydants (par exemple la vitamine C) à un rythme élevé. Il est difficile de surmonter une infection virale lorsqu'elle est combinée à une infection buccale.
3. Il est probablement très sage de renoncer au sucre, à l'alcool et au tabac pendant toute la durée de la maladie. Ces éléments nuisent à l'efficacité de la vitamine C.
4. Qu'en est-il des autres affections, par exemple les maladies métaboliques ? La vitamine C fonctionne généralement bien avec n'importe quoi, mais vérifiez avec d'autres consultants si nécessaire. Je ne me souviens d'aucune littérature citant des conflits. Parlez-en à votre médecin.

Description d'un cas :

Au cours de l'été 2019, ma compagne et moi avons pris un avion d'Atlanta à Seattle pour un voyage de vacances. Nous avons été stressés par la préparation de ce voyage. C'était un long vol et dès le décollage, j'ai senti mon état se détériorer avec des signes d'une infection virale. Bien sûr, la vitamine C était dans nos bagages. Lorsque nous avons atterri, je me sentais très mal et j'ai réalisé qu'il s'agissait vraiment d'une maladie virale. Craignant d'en faire trop et de provoquer une panne de toilettes dans un aéroport, j'ai commencé modestement à prendre de la vitamine C. Mais en très peu de temps, j'en ai pris 2 grammes/heure. Mon fils est venu nous chercher et nous avons fait des projets pour le dîner. Après un certain temps, j'ai réalisé que je perdais toujours la bataille. Nous nous sommes arrêtés au magasin de suppléments et avons acheté encore plus de C. Je suis passé à un gramme toutes les 15 minutes. Pendant le dîner, il y eut peu de nourriture, mais une quantité constante de vitamine C et d'eau. Je trouvais que je tenais plutôt bien le coup, mais je ne me sentais pas très bien, pourtant je n'avais pas non plus de fièvre, le nez qui coulait ou de la toux. Personne ne l'a remarqué, sinon que j'étais plutôt discret. Finalement, après une bonne nuit de sommeil, et deux jours de vitamine C à forte dose m'ont permis de rester très fonctionnel. Comme j'étais le capitaine du bateau que nous avons loué, je n'ai pas eu la possibilité de dormir pendant deux jours. Dans l'ensemble, la vitamine C a très bien fonctionné, sans fièvre, toux ou écoulement nasal perceptibles. Je me souviens d'un léger mal de tête au niveau des sinus. La maladie ne s'est propagée à aucun autre, alors que nous étions six sur le bateau ; pendant une semaine. Il n'y a pas eu d'éternuements pour la propager.

Qu'en est-il des Bébé ?

Des experts comme Helen Saul Case affirment qu'un gramme de vitamine C par année d'âge, n'est pas du tout un problème pour un bébé en bonne santé. [14-15] Je n'ai rien à ajouter, si ce n'est un point de données intéressant. Une jeune mère travaillant dans mon magasin est arrivée avec un enfant d'un an qui avait été expulsé de la garderie à cause d'un rhume. Le bébé était moite et n'avait pas l'air très heureux. J'avais quelques sachets d'un gramme de vitamine C liposomale sur mon bureau et j'ai dit : "Voyons si elle va prendre ça". Alors, la mère intrépide, ouvre le paquet et le met sur les lèvres du bébé. À ma grande

surprise, l'enfant s'est mis à sucer l'huile liposomale directement du sachet et a consommé tout ce truc sans s'arrêter. En quelques minutes, le bébé s'est levé, a commencé à faire des activités de bambins ordinaires et nous avons pu nous consacrer à d'autres choses.

Et les chiens , et les chats et les perruches ?

Je ne peux pas vous aider sur ce point. La plupart des animaux fabriquent naturellement leur propre vitamine C. L'exception dans le monde des animaux de compagnie est le cochon d'Inde. Comme les humains et les autres primates, ils ne fabriquent pas leur propre vitamine C.

A propos de la Vitamine C intraveineuse ?

L'intraveineuse a l'avantage de permettre un flux régulier d'antioxydants et de contourner le système digestif. Dans les grandes villes, je commence à voir apparaître des cliniques de perfusion intraveineuse. Si j'étais malade et que j'estimais que les modalités de transport et les horaires étaient pratiques, je ferais un essai.

Dois-je attendre qu'un médecin me le dise ?

Un médecin pourrait vous dire : "Venez demain." Je dis que cela doit être commencé dans l'heure qui suit les signes d'une infection virale, sinon cela ne fonctionnera pas aussi bien. Si vous attendez les médecins, la quantité de vitamine C nécessaire peut devenir si importante qu'il ne sera pas pratique de la prendre.

En résumé,

Si vous apprenez cette technique « d'extinction d'incendie » pour prendre de la vitamine C et que vous êtes par ailleurs en assez bonne santé, vous devriez être capable d'éteindre toute infection virale que vous pourriez contracter et de reprendre votre vie en main. Je sais que je me suis épargné des semaines de misère chaque année rien qu'en apprenant ce que le Dr Cathcart enseignait il y a des décennies.

Bibliographie

1. Orthomolecular Medicine News Service (2020) Rationale for Vitamin C Treatment of COVID-19 and Other Viruses. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n21.shtml>
2. Downing D, Schuitemaker G. (2020) Vitamin C and COVID-19 Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n14.shtml>
3. Saul AW. (2020) Nutritional Treatment of Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml>
4. Smith RG, Saul AW. (2019) Vitamin C Supplementation Improves Chronic Kidney Disease. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n18.shtml>
5. 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>
6. Smith RG. (2020) Forms, Doses, and Effects of Vitamins C and E. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n26.shtml>
7. Taylor T. (2017) Vitamin C Material: Where to Start, What to Watch. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>
8. Saul AW. (2013) Ascorbic Acid Vitamin C: What's the Real Story? Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>
9. Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>
10. Cathcart RF. (1981) The Method of Determining Proper Doses of Vitamin C for the Treatment of Disease by Titrating to Bowel Tolerance. J Orthomol Psychiat, 10:125-132. <http://orthomolecular.org/library/jom/1981/pdf/1981-v10n02-p125.pdf>
11. Dr. Robert Cathcart, vitamin C pioneer. Online video: https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti_s

12. Klenner FR. (1949) The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C. South Med Surg. 111:209-214. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18147027> <http://www.whale.to/v/c/klenner3.html>

13. Kulacz R, Levy T. (2014) The Toxic Tooth: How a root canal could be making you sick. Medfox Pub. ASIN: B00TZ9L1JQ

14. Case HS. (2016) Vitamin C Prevents Side Effects from the MMR Vaccine. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml>

15. Case, HS. (2018) Vitamin C Questions: Answered. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

Informations supplémentaires fournies par la Rédaction de l'OMNS

Mécanismes anti-viraux de la Vitamine C (Ascorbic Acid, AA)

Mécanismes zntiviraux directs

1. Perturbation de la capsid virale en interférant structurellement avec la partie sucre de son enveloppe glycoprotéique.
2. Dommages à la capsid virale dus à la capacité de redox de l'AA lorsqu'il est administré en doses pharmacologiques.
3. Inhibition de la réplication virale lorsqu'elle est assurée par des doses pharmacologiques en créant un environnement hostile à cette activité, en plus de l'inhibition des enzymes de réplication virale.

Mécanismes physiologiques infirects

1. Augmente l'immunité cellulaire (globules blancs, neutrophiles, macrophages, lymphocytes, cellules Nk).
2. Augmente l'immunité humorale (lymphocytes B, anticorps).
3. Augmente l'expression des protéines antivirales (Interféron).
4. Action antioxydante puissante et rapide lorsqu'elle est fournie à des doses appropriées pour prévenir la dangereuse et sévère cascade pathologique d'une tempête de cytokines.
5. Maintient l'intégrité structurelle des cellules et des tissus en favorisant la formation de collagène.
6. Module l'expression des gènes - L'administration de vitamine C diminue l'expression des gènes de susceptibilité, notamment la signalisation antivirale mitochondriale (MAVS) et le facteur de régulation de l'interféron 3 (IRF3), et augmente l'expression de NF- κ B. Ces facteurs, combinés, induisent des interférons de type I (IFN) et provoquent une réponse antivirale innée.

Lectures complé »mentaires sur les effets enti-viraux :

1. Gonzalez MJ, Miranda-Massari JR, Berdiel MJ, et al. (2014) High dose intravenous vitamin C and chikungunya fever: A case report. J Orthomolec Med, 29:154-156.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25705076> <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-and-Chikungunya-Fever-A-Case-Report-29.4.pdf>

2. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Miranda-Massari JR, et al. (2016) High dose intravenous vitamin C treatment for zika fever. J Orthomolec Med, 31:19-22. <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-Treatment-for-Zika-Fever-31.1.pdf>

3. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J, Levy TE, et al. (2018) High Dose Intravenous Vitamin C and Influenza: A Case Report. J Orthomolec Med, 33:1-3. <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report>

4. Hunt C, Chakravorty NK, Annan G, et al. (1994) The clinical effects of vitamin C supplementation in elderly hospitalized patients with acute respiratory infections. Int J Vitamin Nutr Res. 64:212-219 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7814237>

5. Kim Y, Kim H, Bae S, et al (2013) Vitamin C Is an Essential Factor on the Anti-viral Immune Responses through the Production of Interferon- α/β at the Initial Stage of Influenza A Virus (H3N2) Infection. *Immune Netw.* 13:70-74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23700397>
6. Hemila H. (1994) Does vitamin C alleviate the symptoms of the common cold? A review of current evidence. *Scand J Infect Dis* 26:1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8191227>
7. Peters EM, Goetzsche JM, Grobbelaar B, Noakes TD. (1993) Vitamin C supplementation reduces the incidence of postrace symptoms of upper-respiratory-tract infection in ultramarathon runners. *Am J Clin Nutr* 57:170-174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8185726>
8. Mandl J, Szarka A, Banhegyi G. (2009) Vitamin C: Update on physiology and pharmacology. *Br. J. Pharmacol.* 157:1097-1110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19508394>
9. Englard S, Seifter S. (1986) The biochemical functions of ascorbic acid. *Annu. Rev. Nutr.* 6:365-406. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3015170>
10. Bergsten P, Amitai G, Kehrl J. et al. (1990) Millimolar concentrations of ascorbic acid in purified human mononuclear leukocytes. Depletion and reaccumulation. *J. Biol. Chem.* 265:2584-2587. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2303417>
11. Evans RM, Currie L, Campbell, A. (1982) The distribution of ascorbic acid between various cellular components of blood, in normal individuals, and its relation to the plasma concentration. *Br. J. Nutr.* 1982, 47:473-482. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7082619> <https://pdfs.semanticscholar.org/13b5/1ce2f0aa6424288a3f66fe61371d9d0cd2f4.pdf>
12. Tanaka M, Muto N, Gohda E, Yamamoto I. (1994) Enhancement by ascorbic acid 2-glucoside or repeated additions of ascorbate of mitogen-induced IgM and IgG productions by human peripheral blood lymphocytes. *Jpn. J. Pharmacol.* 66:451-456. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7723222>
13. Chen Y, Luo G, Yuan J, et al. (2014) Vitamin C mitigates oxidative stress and tumor necrosis factor- α in severe community-acquired pneumonia and LPS-induced macrophages. *Mediators Inflamm.* 2014:426740. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25253919>
14. Hajishengallis G. (2010) Too old to fight? Aging and its toll on innate immunity. *Mol. Oral Microbiol.* 25:25-37. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20305805>
15. Cheng L, Cohen M, Bhagavan H. (1985) Vitamin C and the elderly. In *CRC Handbook of Nutrition in the Aged*; Watson, R., Ed.; CRC Press Inc.: Boca Raton, FL, USA, 1985; pp. 157-185.
16. Simon J, Hudes E, Tice J. (2001) Relation of serum ascorbic acid to mortality among US adults. *J. Am. Coll. Nutr.* 20:255-263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11444422>
17. Fletcher A, Breeze E, Shetty P. Antioxidant vitamins and mortality in older persons: Findings from the nutrition add-on study to the Medical Research Council Trial of Assessment and Management of Older People in the Community. *Am. J. Clin. Nutr.* 2003, 78, 999-1010. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14594788>
18. Bharara A, Grossman C, Grinnan D, et al. (2016) Intravenous vitamin C administered as adjunctive therapy for recurrent acute respiratory distress syndrome. *Case Rep. Crit. Care* 2016:8560871. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27891260>
19. Fowler AA, Kim C, Lepler L, et al. (2107) Intravenous vitamin C as adjunctive therapy for enterovirus/rhinovirus induced acute respiratory distress syndrome. *World J. Crit. Care Med.* 6:85-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28224112>
20. Vissers MC, Wilkie RP. (2007) Ascorbate deficiency results in impaired neutrophil apoptosis and clearance and is associated with up-regulation of hypoxia-inducible factor 1 α . *J. Leukoc. Biol.* 81:1236-1244. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29350811>
21. Schwager J, Bompard A, Weber P, Raederstorff D. (2015) Ascorbic acid modulates cell migration in differentiated HL-60 cells and peripheral blood leukocytes. *Mol Nutr Food Res.* 59:1513-

1523. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25808314> https://www.nutrifacts.org/content/dam/nutrifacts/media/Nutrients/Studies/Shared/2015.03.18_Ascorbic%20acid%20modulates%20cell%20migration.pdf

22. Shiloh PG. (1977) Phagocytosis and leukocyte enzymes in ascorbic acid deficient guinea pigs. *J. Nutr.* 107:1513-1516. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/196059>

23. Anderson R. (1982) Effects of ascorbate on normal and abnormal leucocyte functions. *Int J Vitam Nutr Res Suppl.* 23:23-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6811483>

24. Sharma P, Raghavan SA, Saini R, Dikshit M. (2004) Ascorbate-mediated enhancement of reactive oxygen species generation from polymorphonuclear leukocytes: Modulatory effect of nitric oxide. *J. Leukoc. Biol.* 75:1070-1078. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15039465>