

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 6 de febrero de 2013

¿Están los Peces Tropicales en Peligro de Contraer Cálculos Renales por la Vitamina C?

Ganan Mucho Más que la RDA

Comentario de Andrew W. Saul, Editor

(OMNS 6 de febrero de 2013) Una vez más, los medios posiblemente sobre medicados están tratando de ahuyentarlo de los suplementos de vitamina C. No se preocupe: esto sucede de vez en cuando. En mis 37 años en el campo de la salud natural, he observado que la vieja leyenda de "la vitamina C causa cálculos renales" muere con fuerza.

El mítico "cálculo renal de vitamina C" se parece mucho a un unicornio. Sabes lo que es uno, pero no existen. Para una explicación más detallada, el Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular hará un seguimiento de este editorial en unos días con un artículo de revisión sobre por qué la vitamina C no causa cálculos renales. Si aún no se ha suscrito, es gratis, es fácil, no hay publicidad ni ningún producto a la venta, y su dirección de correo electrónico nunca se comparte con nadie.

http://www.orthomolecular.org/forms/omns_subscribe.shtml

Las Megadosis de Vitamina C en todo el Reino Animal

La mayoría de los animales producen su propia vitamina C, y mucha. Linus Pauling y otros científicos han estimado que esta cantidad está entre 1.000 y 10.000 mg de vitamina C por equivalente de peso corporal humano por día. Eso significa que las vacas y las cerdas, los caballos y las marsopas, las ballenas y las morsas, las pulgas y las moscas, los gusanos y los peces, los perros y los gatos, los conejos y las ratas producen vitamina C todos los días. Y, significativamente, producen vitamina C por sí mismos en el rango de **diez a cien veces más** de lo que el gobierno nos dice que tomemos.

La dosis diaria recomendada de EE. UU. Es inferior a 100 mg para las personas. Curiosamente, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha establecido un nivel recomendado de vitamina C para los conejillos de Indias, una de las pocas especies animales que no pueden producir vitamina C por sí mismas. La ingesta diaria de vitamina C recomendada por el USDA para los conejillos de Indias es aproximadamente 10 veces mayor que la dosis diaria recomendada de EE. UU. Para usted.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n08.shtml> Los conejillos de indias ni siquiera tienen que pagar impuestos sobre la renta. Caramba, pensarías que los federales nos darían un respiro y aumentarían nuestra RDA.

Mis Peces Tropicales Comen Cristales de Vitamina C

Mientras escribo, de vez en cuando echo un vistazo a mi pecera. He tenido estos mismos peces tropicales durante años y años. Regularmente les doy vitamina C en polvo, vertiendo un par de miles de miligramos directamente en el agua. A medida que los cristales caen a la deriva, antes de que se puedan disolver, los peces se apresuran y se los comen enteros.

Eso es lo que yo llamo un megadosis.

Sin embargo, ninguno de mis peces parece tener cálculos renales, enfermedades cardiovasculares, cáncer, padrastrros o cualquiera de una multitud de enfermedades espantosas avivadas por los medios de comunicación atribuidas falsamente al ascorbato.

<http://www.doctoryourself.com/safety.html>

El Conejo También. Y el Perro. Y los Niños

Ahora estoy mirando a mi conejo mascota. Su nombre es Elvis. (Puede discutir la elección del nombre con mi media naranja; ella es la responsable). Este conejo en particular recibe vitamina C masticable, que le encanta. Pesa 2 kg (alrededor de 4 1/2 libras). Le doy 250 mg en un clip. Le encanta y hará acrobacias de conejo para acelerar mi entrega en el momento en que abra la botella. El conejito recibe vitamina C suplementaria porque los conejos son propensos a tener problemas urinarios. En 1974 supe que, décadas antes, el Dr. William J. McCormick, usaba altas dosis de vitamina C para prevenir y tratar los cálculos renales. <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n02-p093.pdf> (Una lista completa de los documentos del médico está en http://www.doctoryourself.com/biblio_mccormick.html.)

Tenía un perro longevo que hacía trucos con la vitamina C. No masticables, sino ácido ascórbico puro y sin sabor. El perro se daría la vuelta o haría prácticamente cualquier truco que estuviera en su repertorio para obtener su suplemento de vitamina C.

Mis hijos se criaron con vitamina C. Nunca recibieron una sola dosis de antibiótico, ni una sola vez. Sin duda un efecto placebo, ¿eh? Y ahora mis nietos están recibiendo los mismos suplementos de vitamina C de sus padres. Me parecen muy saludables.

En cuanto a mí, tomo 18.000 mg / día, con buena salud. ¿Por qué esa cantidad? Porque esa es la cantidad que tomó Linus Pauling. Algunos expertos médicos menosprecian la defensa del Dr. Pauling de la vitamina C. He notado que los críticos del Dr. Pauling tienden a tener dos Nobel menos que el Dr. Pauling. Sí, Pauling murió de cáncer en 1994. El Dr. Charles Moertel de la Clínica Mayo, ardiente crítico de la vitamina C, también murió de cáncer, y ese mismo año. Moertel tenía 66 años. Pauling 93. Pauling vivió 27 años más con ascorbato de lo que Moertel vivió sin él.

Eso es lo suficientemente bueno para mí.