

La C pour les enfants et aussi, en grande quantité

Commentaire de Theo Farmer

(OMNS 28 juillet 2020) Comment inciter vos enfants à prendre la quantité adéquate de vitamine C plusieurs fois par jour ? En apprenant cette simple habitude dès le plus jeune âge et en adoptant la bonne "pratique d'ascorbate", les enfants ont les meilleures chances de se développer pleinement et de vivre une vie exempte de maladie. Quel beau cadeau à offrir à votre enfant ! Mais comment faire en sorte qu'il soit facile pour un enfant d'adopter une pratique quotidienne pour le reste de sa vie ? Et combien d'enfants comprennent-ils le pouvoir de la vitamine C pour changer le monde ?

Plus important que jamais

Le pouvoir d'atteindre quotidiennement le bon niveau de vitamine C dans votre corps est une vieille histoire. Elle a plus de 50 ans, donc ce n'est pas une "nouvelle". Ce qui est "neuf" en ce moment, c'est la "crise" du COVID. Mais c'est une crise exagérée pour les personnes qui connaissent le besoin humain en vitamine C et qui prennent des mégadoses chaque jour. Les praticiens orthomoléculaires peuvent dire "A travers tout avec la C". Ils ont une compréhension éprouvée de la vitamine C : leur propre corps en est la preuve. C'est une compréhension qui les immunise contre la peur des virus.

Dans son livre de 1970 intitulé "*Vitamin C and the Common Cold*", Linus Pauling, double lauréat du prix Nobel, a inclus un chapitre comparant les médicaments, à la vitamine C. [1] Ce chapitre se termine par cette affirmation audacieuse : "Au lieu de l'avertissement : **GARDER CE MÉDICAMENT HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS !** porté par les médicaments contre le rhume, je pense qu'ils devraient dire : **GARDER CE MÉDICAMENT HORS DE LA PORTÉE DE TOUS ! UTILISEZ PLUTÔT DE L'ACIDE ASCORBIQUE**".

C'était un double lauréat Nobel qui l'a écrit il y a 50 ans.

Pauling avait la conviction qu'il pouvait changer le monde. Son deuxième prix Nobel a été le prix Nobel de la Paix. Il l'a gagné pour son rôle dans l'amélioration du monde. Sa femme et lui ont contribué à l'interdiction de tous les essais d'armes nucléaires en surface. Pourtant, 50 ans plus tard, la science qu'il a compilée dans son livre de 1970 - qui pourrait changer le monde médical - est loin d'être connue de tous. En effet, si vous demandez à n'importe qui dans la rue si elle sait qui était Linus Pauling, très peu le savent. Alors que s'est-il passé ?

Mieux vaut commencer tôt

Depuis l'âge de 2 ou 3 ans, mes parents me lisaient fréquemment un livre pour m'apprendre que manger des œufs verts et du jambon peut paraître une mauvaise idée, mais que parfois, cela vaut la peine d'essayer certaines choses qui remettent en question nos idées préconçues. C'était un concept complexe, bien plus compliqué que ce que j'avais besoin de savoir sur la vitamine C, mais cette leçon m'a été enseignée dans un livre pour enfants, et cette leçon m'a bien servi. Le personnage du Dr Seuss, nommé "Sam I Am", nous a tous appris cette précieuse leçon avec les mots "Vous ne les

aimez pas, c'est ce que vous dites". Mais essayez-les, essayez-les et vous y arriverez. Essayez-les, et vous pourrez, je vous le dis." [2]

Je connais toujours ce leitmotiv qui façonna ma vie. L'appliquer aux aliments est une chose. L'appliquer à des pensées et à des croyances établies en est une autre, et peut être la clé pour résoudre de nombreux problèmes existentiels. Mais comment ai-je pu apprendre un concept aussi complexe dans les années 60 ? Et pourtant, enfant, je n'ai pas appris la vérité très simple sur mes besoins en mégadose de vitamine C afin de maintenir une santé optimale. De plus, comment se fait-il que j'ai obtenu une licence en sciences avec mention en 1983, et que je n'aie jamais appris que pratiquement tous les mammifères, à l'exception des primates, produisent continuellement des mégadoses de vitamine C par voie endogène [3] ?

Ma propre histoire

Mon histoire peut être considérée comme un scénario catastrophe en ce qui concerne ces deux questions. Vous voyez, j'ai été élevé dans l'Oregon, le lieu de naissance de Linus Pauling, j'ai fait mes études à l'université d'État de l'Oregon, où toutes les recherches de Linus Pauling sont conservées et où siège l'Institut Linus Pauling. La simple question de savoir pourquoi je ne savais rien de la puissance de la mégadose de vitamine C dans les années 1980 me conduit donc dans un dédale bien sombre.

Mon premier fils, né en 1984, a développé une tumeur au cerveau à l'âge de 7 ans. Mon deuxième fils, né en 1986, était totalement handicapé par une "infirmité motrice cérébrale". Ces décennies ont été une période de confusion et d'éveil à notre monde. Sans comprendre la vitamine C, j'apprenais de nombreuses vérités opaques sur l'industrie du cancer, le gouvernement, l'industrie pharmaceutique, l'industrie des assurances, l'industrie agricole et l'industrie alimentaire.

Le monde que Linus Pauling avait tenté de changer en 1970 s'est avéré être un monde très obscur dans lequel j'ai dû élever ma famille, et le fait de ne pas comprendre la vitamine C a aggravé ma situation. Là où Pauling avait réussi à arrêter les essais nucléaires en surface, il avait finalement échoué à enseigner en masse, même aux humains les plus instruits, leurs besoins quotidiens en doses fréquentes de vitamine C. Nous voici donc, 50 ans plus tard, avec une fausse crise appelée COVID qui domine maintenant la vie de chacun.

Dans les années 2003, 2004, des liens sur Internet m'ont permis de tomber sur des articles du Dr Robert Cathcart et du Dr Frederick Klenner et d'autres pionniers de la vitamine C sur le site doctoryourself.com. J'ai commencé à étudier la vitamine C, à faire des expériences sur moi-même et, avec sa permission, sur ma femme et son cheval. J'ai découvert ma tolérance intestinale à l'acide ascorbique et tous les bienfaits étonnants qu'elle procure à ma femme, à son cheval et à moi-même. Les résultats spectaculaires obtenus par ma femme et moi (et plus tard par nos petits-enfants nourris à la vitamine C) ont constitué un réveil brillant mais difficile.

La pensée arriérée, figée

J'ai développé un enthousiasme extrême pour ces "nouvelles vérités", pour ensuite faire face à un autre réveil pénible : Ce qui était pour moi une vérité simple, qui changeait la vie, s'est heurtée à une dynamique puissante que j'interprète maintenant comme une forme de "pensée figée" chez la majorité de ceux à qui je parle. Certains adultes et jeunes pourraient être convaincus, mais comme résultat final de cet état de pensée non évoluée, la plupart des adultes résistent invariablement à la vérité, et à la vitamine C.

Il s'avère que les humains, malgré la leçon du Dr Seuss sur les oeufs verts (2) pour remettre en question des idées préconçues, sont pour la plupart des penseurs paralysés, inertes dès qu'ils deviennent adultes. Peu d'adultes sont prêts à se défaire de leurs schémas de pensée et de vie, bien établis. Notre corps et notre esprit d'adulte sont des machines à dépendance, câblées pour répéter quotidiennement de vieux schémas. Les penseurs archaïques, la majorité des humains, se sentent menacés lorsque vous leur apportez une vérité qui peut briser leur vision du monde, et lorsque leur cerveau ignore totalement le message que vous apportez. J'imagine que tous les praticiens de l'orthomoléculaire ont connu les retombées de la pensée arriérée à divers degrés lorsqu'ils ont tenté de parler de la mégadose de vitamine C à des amis adultes, à des membres de leur famille ou à des connaissances. La vérité sur la vitamine C est trop simple et, si elle était vraie, elle bouleverserait leur vision du monde, elle est donc écartée consciemment ou inconsciemment. Elle n'est tout simplement pas autorisée. Et de puissantes forces motivées par le profit s'y opposent.

Compréhension des hautes doses de C

Si vous lisez entre les lignes les brillantes recherches cliniques du Dr Cathcart décrites dans son article de 1981 intitulé "Titration to bowel tolerance" [4], vous pouvez trouver deux conclusions très claires, et non écrites :

1. L'industrie des laxatifs n'a plus de sens d'exister (une seule extra mégadose de Vitamine C suffit).
2. Si vous ne prenez pas suffisamment de Vitamine C quand vous tombez malade, rien ne se passe.

La première conclusion peut éclaircir la motivation des forces du profit. L'industrie des laxatifs en vente libre aux États-Unis dépasse à elle seule le milliard de dollars de recettes chaque année. [6] L'énormité flagrante de ce chiffre (sans compter le reste du monde et les laxatifs sur ordonnance) témoigne des forces titanesques motivées par le profit qui menacent la vitamine C. Cependant, la perte potentielle de revenus par l'industrie de la crotte n'est qu'un détail marginal.

La deuxième conclusion est simple et plus importante pour ces forces du profit : Il est facile de marginaliser la vitamine C : il suffit de convaincre les gens de prendre , le jour donné, moins de vitamine C que la quantité qui est efficace.

Le travail de Cathcart nous montre qu'en prenant **suffisamment** de vitamine C, nous pouvons atténuer les symptômes de la maladie et optimiser la santé. En même temps, il nous montre que si nous n'en prenons pas assez, rien de dramatique n'arrive. La raison en est que notre corps utilise la vitamine C à des rythmes différents selon le niveau de stress subi. Lorsque le niveau de vitamine C dans l'organisme diminue, notre corps s'enflamme partout et nous sommes sensibles aux infections. Pour les jours ordinaires de stress mineur, les adultes peuvent n'avoir besoin que de 2 000 à 6 000 mg par jour, pris en doses fractionnées. Les enfants auront besoin de moins, soit environ 1 000 mg par jour par année d'âge, également en doses fractionnées. Mais lorsque nous sommes stressés, par exemple lorsque nous nous remettons d'une opération ou lorsque nous sommes infectés par un virus, nous pouvons avoir besoin jusqu'à dix fois cette quantité, soit 1 000 mg par heure ou plus. [7]

Attaques contre la Vitamine C

Si vous voulez faire partie du club des entreprises motivées par le profit, alors celles-ci disent aux gens des mensonges tels que "l'ascorbate n'est qu'une vitamine", "si vous prenez plus de 500 mg de vitamine C et vous ne faites que la pisser ; votre urine coûte cher", "l'acide ascorbique est

synthétique et ce n'est pas la même chose que la vitamine C des aliments complets", "la vitamine C provoque des calculs rénaux", "la vitamine C provoque des fausses couches", "la vitamine C épuise les autres vitamines et minéraux". Et, bien sûr, il y a l'affirmation du gouvernement selon laquelle les humains se porteront très bien s'ils prennent 120 mg de vitamine C par jour (c.à d. l'apport Journalier Recommandé AJR).

Tous ces éléments, ainsi que d'autres mythes et mensonges, confirment le statu quo dont Linus Pauling menaçait dans son petit livre de 1970. Ces mythes sont très efficaces, voire réconfortants, pour le penseur arriéré et figé qui ne veut pas considérer que les messages des médias de confiance de sa tribu, du gouvernement et de l'industrie puissent être de la propagande. Saisir pleinement la vérité finirait par briser sa place dans la tribu. Il a tellement investi pour être un bon et confortable membre de la tribu pour laquelle il a opté. Ainsi, le cerveau d'un adulte peut généralement, mais pas toujours, bloquer toute information qui menacerait son mode de vie dans la tribu choisie.

Les enfants doivent être éduqués avec soin

L'esprit de l'enfant est différent. Ils sont à peine arrivés parmi nous et ils apprennent encore à quelle tribu ils font partie. Leur vision du monde se forme et ils sont réceptifs à toutes sortes de leçons, y compris celles du Dr Seuss sur le questionnement des idées préconçues.

Je me suis souvent demandé en quoi ma vie aurait été différente, en quoi le monde aurait été différent, si "Green Eggs and Ham" du Dr. Seuss [2] avait partagé l'espace de mon étagère avec un livre pour enfants tout aussi coloré, écrit de manière divertissante par le Dr. Pauling [1] ou le Dr. Stone [8] ou du Dr Klenner [5] ou du Dr Cathcart [4]. Ce livre m'aurait appris mes besoins, ceux de ma future femme enceinte et ceux de mes enfants en matière d'apport quotidien en mégadose de vitamine C. Je me vois comme un enfant, assis à côté de sa mère, lui faisant lire les pages, puis sautant et courant prendre ma prochaine dose de vitamine C avec enthousiasme. Je peux imaginer une très belle vie pour un enfant qui a reçu ces informations très tôt.

La leçon de "prendre assez de vitamine C pour ne pas avoir de symptômes, quelle que soit la quantité", souvent énoncée par notre rédacteur en chef, est un matériel facile à utiliser pour les enfants. Et, le fait est que si un enfant commence par prendre de la vitamine C (selon Klenner), qu'il en prend fréquemment chaque jour, puis qu'il apprend à en prendre plusieurs fois par jour, chaque jour, et bien plus encore lorsqu'il est malade, il grandit avec le potentiel de créer un monde bien différent de celui dans lequel nous vivons actuellement. Irwin Stone les a appelés "homo-sapiens ascorbicus, un mutant humain robuste" [7] et c'est exactement une tribu mutante qui a le pouvoir de changer les choses.

Une simple leçon, présentée correctement à nos enfants, alors que leur esprit est réceptif à l'idée de faire partie de la tribu ortho moléculaire que Pauling a créée, pourrait bien être ce qu'il faut pour rendre le monde bien meilleur dans 50 ans.

(Theo Farmer travaille à Helios Farms en Oregon, une cooperative agricole utilisant la science orthomoléculaire pour son bétail. Il est l'auteur de Buttercup, Me and Vitamin C, un livre d'enfants, à vision orthomoléculaire qui est disponible, en format pdf, par téléchargement gratuit sur <http://www.hfpma.online/shop>.)

Références

1. Pauling L (1976) Vitamin C, the Common Cold, and the Flu. Berkley Pub. ISBN-13: 978-0425048535
2. Seuss D (1960) Green Eggs and Ham. Beginner Books/Random House. ISBN-13: 978-0394800165.
3. Wendell O. Belfield, D.V.M. and Irwin Stone, P.C.A. Megascorbic Prophylaxis and Megascorbic Therapy: A New Orthomolecular Modality in Veterinary Medicine. J International Acad Preventive Medicine. 2:10-26. https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/197x/belfield-w-j_int_assn_prev_med-1978-v2-n3-p10.htm
4. Cathcart RF (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. Medical Hypotheses, 7:1359-1376. <http://www.doctoryourself.com/titration.html> (traduit en FR)
5. Klenner FR (1971) Observations On the Dose and Administration of Ascorbic Acid When Employed Beyond the Range Of A Vitamin In Human Pathology. J Applied Nutrition 23:3,4. <http://doctoryourself.com/klennerpaper.html>.
6. Statistica (2020) Laxatives OTC revenue in the United States from 2016 to 2019. <https://www.statista.com/statistics/506583/otc-revenue-of-laxatives-in-the-us>
7. Klenner, FR. A Therapeutic Level of Vitamin C Supplementation as Employed by F .R. Klenner, M.D. From "The Significance of High Daily Intake of Ascorbic Acid in Preventive Medicine," p. 51-59, Physician's Handbook on Orthomolecular Medicine, Third Edition, Roger Williams, PhD, ed. http://doctoryourself.com/klenner_table.html
8. Saul AW. Irwin Stone: Orthomolecular Innovator and Educator. <http://www.doctoryourself.com/stone.html>.