

Domande e risposte sulla vitamina C

A cura di Helen Saul Case

Traduzione a cura di Stefano Pravato

(OMNS, 27 marzo 2018) Sono nata e cresciuta in una famiglia che usava le vitamine al posto delle medicine. Di conseguenza, ho molta familiarità con l'utilizzo della vitamina C ad alte dosi per prevenire e curare le malattie. Anche ora, che a mia volta ho avuto dei figli, le vitamine mi aiutano a mantenerli in salute. E penso che voi possiate fare lo stesso per la vostra famiglia. Anche se non sono un medico, e dovrete sempre consigliarvi con il vostro, ecco le risposte ad alcune delle domande più comuni che ho ricevuto sulla vitamina C. Gli argomenti trattati includono il suo uso con i bambini, durante la gravidanza e l'allattamento, per la cura delle malattie, per la prevenzione degli effetti collaterali della vaccinazione. Fornirò inoltre alcune indicazioni di aiuto per il dosaggio, la forma più opportuna e la frequenza di somministrazione della vitamina C.

DOSAGGIO DELLA VITAMINA C.

Quanta vitamina C dovrei prendere?

La propria dose ottimale di vitamina C dipende da una cosa sola: voi stessi. Siete sani? Stressati? Ammalati? Il dott. Robert F. Cathcart, III, ha osservato che in caso di malattia "La quantità di acido ascorbico orale (vitamina C) tollerata da un paziente senza produrre diarrea (feci molli) aumenta grossomodo in proporzione allo stress o alla tossicità della sua malattia" e "condizioni di stress di qualsiasi tipo aumentano notevolmente l'utilizzo della vitamina C." In altre parole, più sei malato o stressato, più vitamina C "assorbirai" prima di arrivare alla saturazione (tolleranza intestinale). La tolleranza intestinale è indicata da gas, brontolio allo stomaco o feci un poco molli. Se prendi troppa C, ne risulteranno feci molto molli, ma la cosa scompare una volta ridotti i dosaggi. Il raggiungimento della tolleranza intestinale è un segnale di diminuire la C: continuiamo a prenderne, ma meno e meno spesso. Potrebbero volerci giorni per risolvere la malattia (dipende da quanto siamo malati) ma quando siamo sani, il corpo ha bisogno di meno C e ne "trattiene" meno.

Quando sto bene, prendo 8.000-10.000 milligrammi (mg) di vitamina C per via orale al giorno. Se sono sotto stress, ne prendo molta di più. Se sono davvero malata, posso assumere fino a 100.000 mg di vitamina C al giorno. Il due volte vincitore del Premio Nobel Linus Pauling prendeva 18.000 mg di vitamina C al giorno e raccomandava di assumerne da 6.000 a 18.000 mg al giorno. Per i bambini sani, il dott. Frederick R. Klenner, raccomandava 1.000 mg al giorno per anno di età, stabilizzandosi a 10.000 mg al giorno quando il bambino raggiunge i dieci anni. Raccomandava dosi molto più elevate durante una malattia. Quale esempio, il mio bambino di cinque anni riceve 5.000 mg di vitamina C al giorno quando è in salute e forse 25.000 mg al giorno quando è malato. Dividiamo sempre le nostre dosi di vitamina C e la assumiamo durante tutto il giorno. "Gli effetti di questa sostanza (vitamina C) se usata in quantità adeguate cambiano marcatamente il decorso di molte malattie", affermava il dott. Cathcart. Per leggere il suo importante documento sulle dosi di vitamina C di tolleranza intestinale in relazione a malattie specifiche, vedere:

"Vitamin C, Titrating to Bowel Tolerance, Anascorbemia, and Acute Induced Scurvy" [Vitamina C, Titolazione della Tolleranza Intestinale, Anascorbemia e Scorbuto Acuto Indotto] disponibile su

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

Sono confusa su frequenza e dosi della vitamina C. Mi puoi aiutare?

Credo che il dosaggio della vitamina C richieda un po' di tempo per abituarsi. Se sono malata, stressata, ecc., prendo la vitamina C in dosi divise fino al raggiungimento della tolleranza intestinale (saturazione). Quindi continuo a prendere C ma meno e meno spesso. Quindi per me, quando sono malata, posso iniziare la giornata con 8.000 mg e poi prenderne da 2.000 a 4.000 mg ogni ora fino a quando non avverto la saturazione indicata da una pancia che brontola e/o feci molli. Una volta raggiunta la saturazione, potrei ancora avere alcuni sintomi della malattia, ma sono migliorati e mi sento meglio. Continuo a prendere dosi di C a livello di saturazione fino a quando non sono libera dai sintomi, e sì, a volte potrebbero essere necessari alcuni giorni a seconda di quanto sto male. Quando sono sana, prendo regolarmente da 8.000 a 10.000 mg al giorno in dosi divise, circa 3.000 o 4.000 mg ad ogni pasto. (Quando sono in salute, se prendessi tutti gli 8.000 mg tutti in una volta, andrei di sicuro in bagno velocemente. Ma quando sono malata posso "assorbire" una quantità molto grande di C e quindi assumerne dosi maggiori.) La quantità ottimale differisce da persona a persona. Per ulteriori suggerimenti sul dosaggio della vitamina C, date un'occhiata a questo utile articolo "Vitamin C Material: Where to Start, What to Watch" [Vitamina C in pratica: dove iniziare, cosa guardare] di Tom Taylor disponibile su <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>. Scorrete verso il basso fino a "Quick-Start Procedures for Vitamin C"

Prendo 2000 mg di vitamina C al giorno. È troppo?

Gli animali producono tra 2.000 e 10.000 mg di acido ascorbico (vitamina C) al giorno rapportati all'equivalente peso corporeo umano. Può sbagliare la natura? Decenni di ricerca hanno dimostrato che si possono ottenere incredibili benefici con la vitamina C ad alte dosi. Ecco un articolo che affronta la stessa domanda e altro ancora: "About 'Objections' to Vitamin C Therapy" [A proposito di 'Obiezioni' alla Terapia con vitamina C] disponibile su <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml>.

"L'effetto collaterale principale delle vitamine è l'incapacità di prenderne abbastanza. Le vitamine sono sostanze straordinariamente sicure." -Andrew W. Saul

Non prendo molta vitamina C, ma raggiungo rapidamente la saturazione. Perché?

Potresti provare a ridurre la dose o a dividerla e assumerla durante tutto il giorno. Inoltre, controlla l'integrazione di magnesio. L'ossido di magnesio è una forma comune di magnesio presente negli integratori. Tuttavia, a causa del cattivo assorbimento, l'ossido di magnesio ha maggiori probabilità di avere un effetto lassativo che può essere confuso con la saturazione da vitamina C. Per un migliore assorbimento, noi prendiamo gli integratori di magnesio tra i pasti e in dosi divise. Oltre agli integratori orali (ci piace il citrato di magnesio), facciamo anche i bagni di sali Epsom due volte a settimana. Ecco ulteriori informazioni sul magnesio e sulla sicurezza del magnesio, compreso l'uso nei bambini: "Magnesium Decreases Hyperactivity in ADHD Children" [Il magnesio riduce l'iperattività nei bambini con ADHD] disponibile su <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n20.shtml>.

Guardate anche "Magnesium" della dottoressa Carolyn Dean, disponibile su <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>.

Puoi prendere troppo sodio dalla vitamina C come ascorbato di sodio?

Il cardiologo Thomas E. Levy, MD, afferma che il sodio nel sodio ascorbato "non sembra influenzare negativamente l'ipertensione o aumentare il volume del sangue". Sull'argomento scrive diffusamente qui: https://www.peakenergy.com/health_ebytes/issue_9.php. Personalmente, quando io o i miei figli stiamo assumendo una quantità significativa di sodio come ascorbato di sodio, prendiamo in considerazione di mangiare molta frutta e verdura e bere molti succhi di verdura freschi fatti in casa (per il potassio). Facciamo anche attenzione ad assorbire magnesio attraverso integratori orali e bagni di sale Epsom. Di solito, ai pasti, prendiamo la vitamina C come acido ascorbico invece che come ascorbato di sodio.

Ho letto che l'acido ascorbico non è la vitamina C. Lo è sì o no?

Sì, l'acido ascorbico è la vitamina C. I medici usano l'acido ascorbico e l'ascorbato di sodio vitamina C per curare malattie vere da decenni. Questi articoli possono aiutare:

"Ascorbic Acid Vitamin C: What's the Real Story?"

[Acido ascorbico vitamina C: qual è la vera storia?] disponibile su <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>;

"Vitamin C and Acidity" [Vitamina C e acidità] disponibile su

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>;

"Vitamin C Has Been Known to Fight 30 Major Diseases ... For Over 50 Years"

[Si sa che la vitamina C combatte 30 gravi malattie ... da oltre 50 anni] disponibile su <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v02n02.shtml>;

e "High-Dose Vitamin C Therapy Proven Effective"

[Efficacia Dimostrata della Terapia ad alte dosi con vitamina C] disponibile su <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v06n01.shtml>.

Ci sono molte ulteriori informazioni sull'acido ascorbico / vitamina C su

<https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/> e <http://www.doctoryourself.com>.

TERAPEUTICA CON LA VITAMINA C.

Quanta vitamina C è necessaria per trattare raffreddori e influenza?

Secondo il dr. Robert F. Cathcart, le dosi indicative della tolleranza intestinale per un lieve raffreddore potrebbero essere comprese tra 30.000 e 60.000 mg di vitamina C al giorno, somministrate in dosi divise. Una persona con un forte raffreddore potrebbe assumere da 60.000 mg a 100.000 mg al giorno prima di raggiungere la tolleranza intestinale. L'influenza? Si possono assumere fino a 150.000 mg al giorno, in dosi divise, per raggiungere la tolleranza intestinale. E per tutte quelle persone che si sentono benissimo? Prendere da 4.000 mg a 15.000 mg al giorno potrebbe essere sufficiente per arrivare alla tolleranza intestinale. Lo stress, le malattie, le infezioni, le vaccinazioni, il post-partum o la convalescenza post-chirurgica, ecc., sono indicazioni per elevare, anche di molto, le dosi. Ancora una volta, ecco un link

all'importante documento del dr. Cathcart sulla tolleranza intestinale. Vale la pena di leggere l'intero documento. Scorri verso il basso per vedere la tabella di dosaggio per la vitamina C. Nota che le dosi sulla sua tabella sono espresse in grammi e che 1 grammo = 1.000 milligrammi (mg):

"Vitamin C, Titrating to Bowel Tolerance, Anascorbemia, and Acute Induced Scurvy"

[Vitamina C, titolazione della tolleranza intestinale, anascorbemia e scorbuto indotto acuto]

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

La vitamina C può aiutare le eruzioni cutanee?

Quando ho un qualsiasi tipo di irritazione della pelle, prendo una dose elevata di vitamina C. Ai bambini diamo una dose elevata di vitamina C se vengono punti dalle zanzare o dalle api. Anche la vitamina E topica è molto utile per la guarigione e come lenitivo della pelle irritata, scottature solari comprese. Per ulteriori informazioni, consultare:

"Vitamins Cure Skin Conditions" [Cura con le Vitamine delle Condizioni Cutanee]

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n01.shtml>.

Ho un'infezione Cosa posso fare?

Ogni volta che nella diagnosi del mio medico c'è "infezione" oppure "...ite", arrivo al livello di saturazione (tolleranza intestinale) della vitamina C fino a quando l'infezione non scompare. A dosi elevate, la vitamina C funziona come un antibiotico, antivirale, antistaminico e antipiretico (riduttore della febbre) senza i possibili, pericolosi, effetti collaterali dei farmaci. Quindi, se il mio medico mi consegna una ricetta per uno di questi farmaci, vado a casa e prendo dosi di vitamina C a livello di saturazione fino a quando i miei sintomi scompaiono. Come dice mio padre Andrew Saul, "Prendi abbastanza C fino a liberarti dai sintomi, qualunque sia la quantità." So che posso sempre ricorrere alla prescrizione del medico, ma mi sento molto più a mio agio se prima provo con una vitamina sicura ed essenziale.

Per curare le infezioni, prendo anche più vitamina A e mi assicuro di assumere abbastanza vitamina D (così come le mie altre vitamine e minerali). Evito lo zucchero e bevo molto succo di verdura fresca fatto in casa.

Non sono contraria all'utilizzo di antibiotici se sono necessari. Tuttavia, ogni anno le vitamine non uccidono nessuno: <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n01.shtml>. E coloro che non possono assolutamente assumere antibiotici, scopriranno di avere poche altre opzioni. Se sono necessari gli antibiotici, allora lo sono anche i probiotici. Inoltre, "Prendere più vitamina C significa aver bisogno di meno antibiotici. L'uso di vitamina C insieme agli antibiotici riduce i loro effetti collaterali. I medici ortomolecolari (nutrizionali) lo segnalano da anni." Vedi: "Antibiotics and Vitamins Work Together"

[Gli antibiotici e le vitamine lavorano insieme] disponibile su

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v03n13.shtml>.

Vi ho delineato le opzioni di cui disponiamo, e operiamo facendo semplicemente il meglio che possiamo per la nostra situazione di salute. Naturalmente, io non sono un medico ed è importante che collaboriate con il vostro.

La vitamina C può aiutare a recuperare le tossicodipendenze?

I dottori ortomolecolari dicono di sì. Alfred Libby, MD e Irwin Stone, PhD, hanno condotto uno studio "sull'uso di megadosi di acido ascorbico per disintossicare i tossicodipendenti di eroina". Lo studio venne pubblicato sul *Journal of Orthomolecular Psychiatry*, 40 anni fa. Hanno compilato le schede di 100 casi di tossicodipendenti di eroina che si disintossicarono usando acido ascorbico e/o ascorbato di sodio in dosi da 25-85 g (da 25.000 a 85.000 milligrammi) al giorno per i primi giorni, gradualmente diminuendo a una dose di mantenimento di circa 10 g (10.000 milligrammi) al giorno. Inoltre, basandosi sulla teoria secondo cui i tossicodipendenti sono in generale malnutriti e in particolare carenti di proteine, la maggior parte di questi pazienti ha ricevuto alti livelli di multivitaminici e minerali e una preparazione proteica predigerita. I pazienti in questo studio hanno riportato quasi uniformemente una perdita del desiderio di droga mentre prendevano megascorbato ". Per leggere l'intero articolo della rivista: "The Use of Ascorbic Acid and Mineral Supplements in the Detoxification of Narcotic Addicts" [L'uso di acido ascorbico e integratori minerali nella disintossicazione della dipendenza da narcotici] di Valentine Free, MA e Pat Sanders, RN, è disponibile un download gratuito all'indirizzo <http://www.orthomolecular.org/library/jom/1978/pdf/1978-v07n04-p264.pdf>.

VITAMINA C PER INFANTI E BAMBINI PICCOLI

Quando hai iniziato a dare vitamina C ai tuoi figli e quanta gliene dai?

Abbiamo iniziato a integrare con vitamina C il giorno stesso in cui sono nati. Inoltre, mentre ero incinta, io ne ho preso almeno 8.000-10.000 milligrammi (mg) al giorno. Sulla base della raccomandazione del dr. Frederick R. Klenner per i bambini, abbiamo somministrato ai nostri bambini dosi orali di 50 mg di vitamina C al giorno. Quindi siamo passati gradualmente a 1.000 mg al giorno quando hanno compiuto un anno. Tuttavia, in inverno, quando i nostri bambini sono malati (o stanno per diventarlo), o quando sono stressati, ecc., diamo loro molta più vitamina C. Dipende dal giorno; dipende dal bambino. Suddividiamo la dose e forniamo la vitamina C più volte durante il giorno. Quando erano davvero piccoli, potevano prendere la vitamina C liquida appositamente confezionata succhiandola da un contagocce. Oppure, abbiamo creato la nostra C liquida dissolvendo i cristalli di vitamina C nel succo di frutta. Durante l'allattamento, ho preso molta vitamina C per assicurarmi che fosse disponibile nel latte materno. Gli abbiamo dato acido ascorbico mescolato con ascorbato di calcio. Ora ci piace l'ascorbato di sodio (ed è più facile per lo stomaco dell'acido ascorbico). In pratica, diamo ascorbato di sodio al mattino. Una volta che i nostri figli hanno mangiato qualcosa, passiamo all'acido ascorbico o ad una miscela di acido ascorbico e ascorbato di sodio. Per saperne di più, ecco il mio articolo

"Tips from a Megavitamin Mom: Getting Kids to Take Vitamins and Lots of Them"

[Suggerimenti da una mamma megavitaminica: convincere i bambini a prendere vitamine e molte] disponibile su <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>.

Ho trovato utile questa tabella di dosaggio del dr. Klenner:

"Therapeutic Level of Vitamin C Supplementation as Employed by F. R. Klenner, M.D."

[Livello terapeutico di integrazione di vitamina C come impiegato dal dr. F. R. Klenner] disponibile su http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html.

Come posso dare ai miei figli vitamina C senza dare loro troppo zucchero per mandarla giù?

Con i miei figli ho scoperto che per fare accettare la vitamina C basta renderla gustosa. Ultimamente abbiamo mescolato la vitamina C in polvere con un po' di succo di frutta. Sebbene non sia un sistema privo di zuccheri, secondo noi i vantaggi di fargli assumere la vitamina C superano il rovescio della medaglia di

usare un po' di dolcezza per farlo. Per il resto stiamo attenti che abbiano una dieta con basso contenuto di zuccheri.

Cosa ne pensi della vitamina C liposomiale ? Quanta ne dovresti dare ai bambini se la tolleranza intestinale non può essere utilizzata come indicatore?

"I liposomi di qualità generalmente sono quasi completamente assorbiti molto prima di giungere nel colon", afferma il dr. Thomas E. Levy. Certamente raggiungere la tolleranza intestinale è un utile indicatore di C "sufficiente", ma lo è anche un bambino che sembra e si sente meglio. Abbiamo usato la C liposomiale con successo in passato, tuttavia attualmente i miei figli (e il mio portafoglio) preferiscono la polvere di vitamina C in un po' di succo di frutta. Il nostro protocollo con *qualsiasi* forma di C (come dice mio padre Andrew Saul) è "prendere abbastanza C al punto di essere privo di sintomi, quale che sia la quantità."

Come si fa a far assumere la vitamina C ad alte dosi ai bambini piccoli?

Facciamo qualunque cosa purché funzioni. Se manda giù la C, siamo felici. La chiave è renderla gustosa. Di questo argomento scrivo in dettaglio qui:

"Tips from a Megavitamin Mom: Getting Kids to Take Vitamins and Lots of Them"

[Suggerimenti da una mamma megavitaminica: convincere i bambini a prendere vitamine e molte] disponibile su <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>.

Tutte le compresse masticabili di vitamina C che ho trovato contengono zucchero e additivi. Cosa posso fare?

Sì, le tavolette masticabili tendono ad avere almeno un po' di zucchero e qualche aroma, quindi hanno un sapore migliore. Anche la vitamina C masticabile dei nostri bambini è così. Ci assicuriamo solo che gli integratori che forniamo (e prendiamo) non contengano ingredienti artificiali. È difficile evitare tutti gli additivi, quindi facciamo del nostro meglio e teniamo a mente che fare assumere la vitamina C ai bambini è la cosa più importante. Per aggirare eventuali ingredienti indesiderati, acquistiamo polvere di vitamina C di ascorbato di sodio puro e cristalli di vitamina C di acido ascorbico puro e aggiungiamo la dose desiderata a circa un cucchiaino di succo di frutta organico. Probabilmente utilizziamo una dozzina di diverse marche di vitamine e la nostra selezione cambia in base alle nostre esigenze. Abbiamo trovato che le compresse masticabili sono molto utili in quanto confezionate nelle loro scatole per il pranzo e in viaggio.

Non riesco a trovare la vitamina C per bambini con abbastanza vitamina C. Cosa dai ai tuoi figli?

Per quanto riguarda il dosaggio terapeutico della vitamina C, anche noi abbiamo avuto difficoltà a trovare integratori per bambini che contenessero più di 250 mg per dose. Ho comprato una vitamina C liquida per bambini preparata (addolcita) e poi ho aggiunto polvere di vitamina C extra quando erano necessarie dosi più elevate. Quando i miei figli erano neonati, ho usato una miscela di acido ascorbico vitamina C e calcio ascorbato vitamina C (vitamina C tamponata): rispettivamente circa una miscela 80/20 e quindi la somministravo con un contagocce o, man mano che crescevano, un cucchiaino. Quindi siamo passati a dare loro acido ascorbico/vitamina C e calcio ascorbato/vitamina C nel succo di frutta. Se dovessi farlo di nuovo, userei anche polvere di vitamina C come ascorbato di sodio in quanto non dà problemi per la pancia dei bambini e il gusto quasi non si sente.

Come posso convincere la mia famiglia allargata a prendere le vitamine?

Sapendo che le vitamine curano le malattie, la parte più difficile per me è guardare gli altri ammalarsi o rivolgersi a farmaci pericolosi, invece di provare prima a variare l'alimentazione. Sono sicura che alcune persone (e medici) non lo fanno. Ma anche quando lo fanno, e scelgono comunque i farmaci rispetto ai sani cambiamenti dello stile di vita, devo ricordare a me stessa questa citazione di Will Rogers: "Le menti delle persone vengono modificate dall'osservazione e non dalle dispute". L'approccio nutrizionale funziona. È sicuro. È efficace. Ma nella mia esperienza, dire agli altri cosa dovrebbero fare non funziona. Devono arrivarci da soli.

VITAMINA C E VACCINAZIONI

La vitamina C può prevenire gli effetti collaterali delle vaccinazioni?

La vitamina C ad alte dosi previene e tratta in modo sicuro gli effetti collaterali del vaccino. Questo è stato evidente nella nostra esperienza. Abbiamo visto dosi elevate, a livelli di saturazione, di vitamina C riportare in salute nostra figlia dopo una grave reazione al vaccino. Abbiamo visto dosi elevate, a livelli di saturazione, di vitamina C prevenire gli effetti collaterali della vaccinazione. A entrambi i nostri bambini diamo livelli di saturazione di C prima, durante (sì, proprio nello studio del medico) e dopo le immunizzazioni. Non forniamo la quantità di vitamina C che pensiamo possa funzionare; ne diamo a in quantità per fare il suo lavoro.

Per ulteriori informazioni sul dosaggio di vitamina C al momento della vaccinazione, ecco gli articoli che ho scritto sulla nostra esperienza:

"Don't Vaccinate without Vitamin C" [Non vaccinare senza vitamina C]

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

"Vaccinations, Vitamin C, and "Choice" [Vaccinazioni, vitamina C e "scelta"]

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

Questo terzo articolo, "Vitamin C Prevents Side Effects from the MMR Vaccine"

[La vitamina C previene gli effetti collaterali del vaccino MMR], disponibile su

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml>, parla anche di nostra figlia. Tuttavia, l'estate scorsa, nostro figlio (4 anni) ha ricevuto la prima delle due iniezioni MMR previste. Oltre a dargli una dose elevata di vitamina C, a livello di saturazione, prima, durante e dopo la sua vaccinazione, abbiamo anche seguito il consiglio del pediatra dr. Ralph K. Campbell, di dargli vitamina A extra. Oltre al beta-carotene presente nel suo multivitaminico e nel succo di verdura fresca che diamo ai bambini ogni mattina, ha ricevuto da 5.000 a 10.000 UI di vitamina A di olio di pesce supplementare il giorno prima e il giorno della sua inoculazione MMR. Anche lui non ha avuto nessun effetto collaterale.

Vedi anche "Vitamin C Prevents Vaccination Side Effects, Increases Effectiveness"

[La vitamina C previene gli effetti collaterali della vaccinazione, ne aumenta l'efficacia] del dr. Thomas E. Levy, disponibile su <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml>.

Perché hai scelto di vaccinare i tuoi figli?

Nello Stato di New York, dove vive la nostra famiglia, la legge non prevede l'esenzione dall'obbligo vaccinale per motivazioni filosofiche, personali o per obiezione di coscienza. Acconsentiamo alle vaccinazioni statali, ma solo per quelle richieste per la scuola e non di più. Quindi sì, abbiamo "scelto" di vaccinare i nostri bambini, ma in verità, non era che sentissimo di avere molta scelta.

Da una parte dobbiamo impegnarci per migliorare il profilo di sicurezza dei vaccini, batterci per avere un consenso informato e sostenere la possibilità di una scelta reale quando si tratta di vaccinare o meno. Ma intanto, nel frattempo, possiamo già da ora minimizzare ogni possibilità di danno da vaccino. I bambini sono impotenti, ma noi no. La vaccinazione può essere una scelta oppure no, ma noi possiamo sempre scegliere di dare la vitamina C, e darne tanta, ai nostri bambini.

VITAMINA C: QUALE FORMA E QUANDO PRENDERLA

Quale marca di vitamina C mi consigliate?

Non approvo né raccomando alcun marchio vitaminico (né lo farò). Posso dirvi questo: compro vitamine prive di dolcificanti artificiali, coloranti artificiali e aromi artificiali ... e chiamo il venditore se ho domande su eventuali ingredienti o potenza. Ho letto e confrontato molte etichette e ho scelto l'opzione migliore (e più conveniente) per ottenere i risultati. Ho usato/uso capsule di vitamina C, compresse, masticabili, polvere e C liposomiale. Come regola generale, se sono necessarie dosi molto elevate, uso polvere/cristalli di vitamina C miscelati nel succo di frutta. Per le dosi giornaliere regolari, prendo le capsule.

Quando dovrei prendere le mie vitamine?

Io prendo le mie in dosi divise per tutto il giorno e con il cibo. I miei integratori pre pasto o assieme al pasto includono magnesio e probiotici. Prendo la vitamina C ogni volta che ci penso, con o senza cibo. Assieme prendo le vitamine del gruppo B perché funzionano meglio in questo modo, ma prendo ulteriore niacina da sola, se necessario. Prendo il ferro separatamente dalla vitamina E e prendo sempre lo zinco con il cibo per evitare disturbi di stomaco.

VITAMINA C: GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO

Ho sentito che assumere troppa vitamina C durante la gravidanza provoca lo scorbuto di rimbalzo infantile. È vero?

Secondo il dr. Alan Gaby, lo "scorbuto di rimbalzo" infantile è un mito: consumare grandi quantità di vitamina C durante la gravidanza non fa nascere il bambino con lo scorbuto infantile. Tuttavia, perché interrompere una buona abitudine dopo la nascita? Il dr. Frederick R. Klenner ha raccomandato 50 mg di vitamina C al giorno a partire dalla nascita e 1.000 mg al giorno per anno fino a dieci anni per una dose totale fino a 10.000 mg al giorno.

Sono una mamma che allatta. Quanta vitamina C dovrei prendere?

La dose ottimale dipende davvero da te e dal tuo bambino. Come ti senti? Come sta il bambino? Ad esempio, se la mamma è molto stressata, sarà disponibile meno vitamina C per il bambino nel latte materno. Il modo in cui mi sono avvicinata ai miei figli è questo: mi sentivo davvero a mio agio a prendere molta vitamina C. Mentre allattavo, prendevo (almeno) da 8.000 a 10.000 milligrammi di vitamina C al giorno in dosi divise frequenti. Durante la giornata abbiamo anche somministrato ai bambini vitamina C liquida supplementare in dosi piccole ma frequenti, oltre a ciò che stavano ottenendo dall'allattamento. Finché loro (e io) eravamo felici e in salute, tutto andava bene.

La saturazione (tolleranza intestinale) è un indicatore molto utile di "troppa" vitamina C. Poiché il gas viene prima delle feci molli, è già quello un indicatore utile di "sufficiente" vitamina C. Se viene raggiunta la tolleranza intestinale e le feci diventano frequenti, liquide o come nel caso del mio bambino di tre mesi allattato al seno, frequenti e di colore verdastro (poiché sono sempre simili a liquidi), abbiamo ridotto la frequenza e la dose, ma abbiamo continuato a somministrare C regolarmente, modulando la frequenza e la dose su e giù a seconda di quello che chiedeva la situazione. Questo richiede un po' di pratica, ma poiché la vitamina C è così sicura, siamo molto a nostro agio nel processo di determinazione delle dosi ottimali per i nostri bambini.

Da notare che i bambini vengono portati a saturazione solo se necessario a causa di malattie, vaccinazioni, ecc. Una volta raggiunti i livelli di saturazione, diminuiamo la dose. Continuiamo a dare C ma ne diamo meno e la diamo meno frequentemente. Ritorniamo gradualmente alla normale dose giornaliera di 1.000 mg al giorno per anno di età. Per ulteriori informazioni sul dosaggio delle vitamine e sulla sicurezza durante la gravidanza e l'allattamento potresti leggere il mio libro "Vitamins & Pregnancy: The Real Story" [Vitamine e gravidanza: la vera storia].

(Helen Saul Case, Assistente redazionale dell'OMNS, è autrice di The Vitamin Cure for Women's Health Problems, Vitamine & Pregnancy: The Real Story, e Orthomolecular Nutrition for Everyone.)