GUIA DA VITAMINA C

(Ácido ascórbico)

Por Luiz Padalino

Este é um material é gratuito, a revenda deste não está autorizada.

ATENÇÃO: CONSULTE SEU MÉDICO OU TERAPEUTA PARA LHE ORIENTAR MELHOR A RESPEITO DO SEU CASO E USO DESSA SUBSTÂNCIA.



VITAMINA C

- -Facilita o combate à vírus e outros agentes infecciosos através de uma poderosa imunomodulação.
- -Em altas doses Aumenta o estresse oxidativo intracelular facilitando a erradicação do patógeno.
- -Estimula vias de defesa que reforçam a imunidade como um todo

Link indicado: Vitamina C Pura em pó

https://loja.luizpadalino.com/imunidade



AS DOSES E PROTOCOLOS A SEGUIR FORAM RETIRADAS DE ESTUDOS CIENTÍFICOS, NÃO SENDO RECOMENDADOS A TODOS.

Recomendação: De 10 a 30 gramas chegando até 150 gramas ao dia A depender da condição, Quanto mais doente a pessoa está mas é necessária a ingestão de vitamina C.

Misturar o pó em um quarto de copo de água e engolir, podendo variar de 4 A 12 vezes ao dia.

- Quanto menor a dose, menor a necessidade de fracionamento
- Quanto maior a dose, maior necessidade de fracionamento

Quando desejamos tratar alguma infecção a dose ideal é a máxima que conseguimos **tomar e tolerar**, ou seja ,que está dentro de nosso limiar de tolerância gastrointestinal e não cause diarreia.

DIARRÉIA:

Muitas vezes, ao iniciar um protocolo de altas doses de Vit C a diarreia será inevitável, porém, o quadro tende a melhorar e a diarreia cesar após um único dia de tratamento, ou seja, tudo ficará normalizada no dia seguinte.

Caso isso não aconteça, de fato você necessitará diminuir a dose.

POR QUANTO TEMPO?

A tendência é uma rápida melhora com este tipo de abordagem, após sentir-se melhor dos sintomas, poderá utilizar a **dose de manutenção da vitamina C** que é de 4 a 10 diárias por mais duas três semanas, depois parar se assim desejar.

O uso contínuo por tempo indeterminado todavia não gera problemas.

Abaixo algumas dicas para se nortear quanto ao uso deste composto:

CONTRA-INDICAÇÕES:

Pacientes com **problemas renais** ou um deficiência da enzima glicose 6 fosfato desidrogenase Pois estes podem gerar acúmulo de Oxalato, metabólto da Vitamina C com a utilização em altas doses desta.

ESTUDO 1

The Method of Determining Proper Doses of Vitamin C for the Treatment of Disease by



Titrating to Bowel Tolerance

Quanto mais grave doença de uma pessoa mas o corpo precisa de vitamina C, e consequentemente mas pode-se usar sem desenvolver diarreia ,por exemplo, seguem abaixo protocolos ideais para diferentes tipos de complicação:

CONDIÇÃO	GRAMAS TOLERADAS DE VITAMIN C/DIA	FREQUÊNCIA DE USO (N° DE TOMADAS)
Pessoas saudáveis	4-15	4
Gripe moderada	30-60	6
Gripe severa	60-100	8
Influenza	100-150	8
Vírus de coxsackie	100-150	8
Mononucleose	150-200	12
Pneumonia viral	150-200	12
Asma	15-25	4
Queimadura danos cirurgias	25-150	6
Ansiedade exercícios e outros estresses moderados	15-25	4
Câncer	15-100	4
Espondilite anquilosante	15-100	4
Artrite reumatoide	15-100	4
Infecções bacterianas	30-200 ou +	10

ESTUDO 2

The Effectiveness of Vitamin C in Preventing and Relieving the Symptoms of Virus-induced Respiratory Infections

Uma grama de vitamina C A cada hora por 6 horas (<mark>6 gramas</mark>) e , posteriormente três vezes ao dia (<mark>3 gramas</mark>), gerou diminuição das sensações de gripes e resfriados em 85% em relação ao grupo controle.

ESTUDO 3

Effect of High Dose Vitamin C on Urinary Oxalate Levels



Em pessoas saudáveis, doses massivas de vitamina C (10 gramas/dia) não aumentaram o Oxalato urinário, Indicando segurança no protocolo, no entanto pessoas com problemas renais ou com deficiência na enzima glicose 6 fosfato desidrogenase não podem fazer a utilização deste.

ESTUDO 4

High-dose Vitamin C (Ascorbic Acid) Therapy in the

Treatment of Patients with Advanced Cancer

Sobrevivência maior de 300 dias em pacientes com câncer que receberam vitamina C intravenosa de 10 gramas por 10 dias, e, após isso 10 gramas/dia (Doses de 3 gr a cada 4 horas) por via oral por tempo indeterminado

ESTUDO 5

Intermittent high-dose vitamin C therapy in patients with HTLV-I associated myelopathy

Melhoria no quadro de Mielopatia associada a infecção do vírus linfotrópico humano-T 35-40mg/kg, Uma pessoa de 70 kg estaria usando em torno de 2.5gramas De vitamina C ao dia

ESTUDO 6

Vitamin C Supplementation and Respiratory Infections: a Systematic Review

Doses de menos de 1 grama de vitamina C/dia em militares, foi suficiente para:

- -Redução de 45 a 91% da incidência do resfriado no grupo de vitamina C
- -Redução de 80 100% de redução na incidência de pneumonia no grupo da vitamina C

ESTUDO 7

VITAMIN C IN THE TREATMENT OF ACQUIRED IMMUNE



DEFICIENCY SYNDROME (AIDS) Tolerância intestinal É a máxima dose que se pode usar sem ter problemas de diarreia: Em pessoas saudáveis- 10 a 15 ao dia Em pessoas doentes a tolerância do organismo muda para 50 grama/dia Em doenças mais severas- Até 100 gramas/dia Influenza até- 150g/dia mononucleose ou pneumonias virais- Até 200 g/dia * quanto maior a dose maior a necessidade de fracionamento

Pomada para herpes:

Ácido ascórbico + 5ml de Aplicar em cima da ferida 4 vezes ao dia, e deixar por 15-30 min

Estudo 8

The Use of Vitamin C as an Antibiotic

Sarampo- 1 grama a cada 2 horas

São citados também diversos casos com utilização intravenosa

