

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 20 de agosto de 2014

¿Puede la Vitamina C Curar el Ébola?

Comentarios de Steve Hickey PhD, Hilary Roberts PhD y Damien Downing MBBS, MSB.

(OMNS 20 de agosto de 2014) Si hubo un medicamento que funcionó contra el ébola, debe usarlo. No lo hay. Solo hay vitamina C. Pero debes tener mucho cuidado con lo que crees, porque, como siempre, Internet está lleno de peligrosos locos. Desde hace ya una década, la OMNS ha informado sobre terapias nutricionales; dejamos la política médica a un lado y trabajamos a partir de los hechos. Estos son los datos sobre la vitamina C y el ébola.

1. Tomar un gramo de vitamina C al día no lo protegerá contra nada excepto el escorbuto agudo; no importa si la vitamina es liposomal, nanopartículas o incluso dorada. Tenga cuidado con los sitios web, las empresas y los clips de Youtube que hacen afirmaciones descabelladas y sin fundamento sobre la eficacia de la vitamina C.

2. Los informes clínicos sugieren que la ingesta diaria de vitamina C casi hasta la tolerancia intestinal (en dosis divididas) le ayudará a protegerse contra todos los virus. Los informes de médicos independientes han sido consistentes durante décadas. Sin embargo, los médicos también estipularon de manera más enfática que la dosis y la forma en que la tome deben ser correctas, o no funcionará. No existe una "evidencia" directa controlada con placebo de que dosis masivas de vitamina C funcionen contra el ébola, y nadie se ofrecería como voluntario para participar en ese estudio. Pero se informa que dosis masivas han ayudado contra todos los virus contra los que se ha enfrentado. Esto incluye la poliomielitis, el dengue y el sida, e incluso hace que la vacuna funcione mejor. En la década de 1980, cuando no se disponía de ningún otro tratamiento, se informó que el SIDA en toda regla se podía revertir y que el paciente recuperaba una salud razonable.^[i, ii]

¿Está en riesgo o preocupado por el ébola? Esto es lo que debes hacer.

Vitamina C

La vitamina C es el principal antioxidante de la dieta. La mayoría de las personas no toman lo suficiente para estar saludables. Si bien esto es cierto para muchos nutrientes, la vitamina C es un caso especial. Ignore a los gobiernos que le dicen que solo necesita alrededor de 100 mg al día y que puede obtener esta cantidad de los alimentos. La cantidad requerida de vitamina C varía su estado de salud. Un adulto normal con una salud perfecta puede necesitar solo una pequeña ingesta, digamos 500 mg por día, pero se necesita más cuando alguien está un poco enfermo. Del mismo modo, para prevenir enfermedades, es necesario aumentar la ingesta.

La ingesta para que una persona por lo demás sana tenga una probabilidad razonable de evitar un resfriado común es del orden de 8 a 10 gramos (8 000 a 10 000 mg) al día. Esto es aproximadamente diez veces más de lo que la

medicina corporativa ha probado en sus ensayos sobre la vitamina C y el resfriado común. Diez gramos (10,000 mg) es la ingesta farmacológica mínima; puede ayudar si tiene un leve dolor de garganta, pero es posible que necesite más (mucho más). Para deshacerse de un resfriado común, es posible que necesite entre 20 y 60 gramos (60.000 mg) al día. Con la influenza, la necesidad podría ser de 100 gramos (100,000 mg) al día. Dado que varía de una persona a otra y de una enfermedad a otra, la única forma de averiguarlo es experimentando por sí mismo.

Flujo dinámico

El problema con la ingesta oral es que las personas sanas no absorben bien la vitamina C debido a algo que el Dr. Robert Cathcart llamó tolerancia intestinal.^[iii] Tome demasiada vitamina en una sola dosis y provocará heces blandas. Con buena salud, una persona podría tomar un par de gramos a la vez sin este problema. Curiosamente, cuando una persona se enferma, puede tomar mucho más sin este efecto secundario: hasta 20-100 + gramos al día, en dosis divididas.^[iv]

La vitamina C en dosis altas tiene una vida media corta en el cuerpo. La vida media es el tiempo que tarda el nivel en el plasma sanguíneo a bajar a la mitad de su concentración. Hasta hace poco, algunas personas afirmaban que la vida media de la vitamina C era de varias semanas. Hemos demostrado que esta vida media prolongada se aplica solo a dosis muy bajas.^[v] Por el contrario, la vida media de los niveles altos en sangre es de solo media hora. Esta vida media corta significa que para dosis altas de vitamina C, el período entre dosis debe ser corto, unas pocas horas como máximo.

El objetivo es lograr un flujo dinámico, que la vitamina C fluya continuamente por el cuerpo. El flujo dinámico requiere múltiples dosis altas tomadas a lo largo del día. Cuando se separan en el tiempo, cada dosis se absorbe de forma independiente. Dos dosis de 3 gramos, tomadas con 12 horas de diferencia, se absorben mejor que 6 gramos tomados de una vez. Múltiples dosis grandes, digamos 3 gramos cuatro veces al día, producen un flujo constante de vitamina desde el intestino, hacia el torrente sanguíneo y hacia afuera, a través de la orina. Parte de la ingesta no se absorbe en la sangre y permanece en el intestino, como reserva contra la aparición temprana de la enfermedad. A medida que comienza la enfermedad, el cuerpo extrae este "exceso" para ayudar a combatir el virus.

La idea detrás del flujo dinámico es que el cuerpo se mantiene en un estado reducido (antioxidante), usando altas dosis. Siempre hay vitamina C disponible, para refrescar el cuerpo y otros antioxidantes. Cada molécula de vitamina C (ácido ascórbico) tiene dos electrones antioxidantes, que puede donar para proteger el cuerpo. Luego se oxida a deshidroascorbato (DHA). Esta molécula oxidada luego se excreta, por lo que el cuerpo ha ganado dos electrones antioxidantes. Los riñones reabsorben la vitamina C, pero no el DHA; la molécula de vitamina C se absorbe, se agota y luego la forma oxidada se tira a la basura.

La eficacia de la vitamina C no es directamente proporcional a la dosis; no es lineal. Existe un umbral por encima del cual la vitamina C se vuelve altamente efectiva. Por debajo de este nivel, el efecto es pequeño; encima de él, el efecto es dramático. El problema es que nadie puede decirle de antemano qué ingesta de vitamina C necesita. La solución es tomar más, más de lo que cree necesario, más de lo que considere razonable. El mantra es dosis, dosis, dosis.

Tipos de vitamina C

El ácido ascórbico sencillo y de bajo costo es la forma preferida de suplemento. Los proveedores pueden intentar venderle formas "mejor absorbidas" con minerales o sales como ascorbato de sodio, potasio o calcio, etc. Estos son irrelevantes, si no contraproducentes, para ingestas elevadas. Cabe destacar lo siguiente:

1. El tiempo es más importante que la forma. Dos grandes dosis de ácido ascórbico tomadas con un poco de tiempo se absorben mejor que una sola dosis de ascorbato mineral.
2. Los ascorbatos minerales son sales y no contienen la misma cantidad de electrones antioxidantes. El ácido ascórbico tiene dos electrones para donar, mientras que una sal generalmente tiene solo uno. Con dosis elevadas, las formas "mejoradas" son, por tanto, sólo la mitad de eficaces. Esto concuerda con los informes de que las formas minerales son, en consecuencia, ineficaces para combatir las enfermedades.
3. El ácido ascórbico es un ácido débil, mucho más débil que el ácido clorhídrico en el estómago. Los ascorbatos minerales pueden tolerarse mejor, ya que hacen que el estómago sea más alcalino que el ácido ascórbico. Sin embargo, un estómago alcalino no es una buena idea; existen razones por las que el cuerpo secreta ácido clorhídrico en el estómago, incluida la prevención de infecciones. Además, si tiene una infección viral hemorrágica, una leve molestia no será motivo de gran preocupación.
4. Para ingestas elevadas, se prefieren las cápsulas de ácido ascórbico a las tabletas. Esto se debe a que las tabletas están llenas de rellenos y no es aconsejable tomar dosis masivas de estos productos químicos. Verifique los ingredientes: desea tomar ácido ascórbico y muy poco más. Los bioflavonoides están bien y las cápsulas se pueden preparar con gelatina o un equivalente vegetariano.
5. La forma más barata de tomar ácido ascórbico es en forma de polvo, disuelto en agua. Si lo hace, use una pajita para evitar que entre en contacto con el esmalte dental, ya que es ligeramente ácido. Necesitará un conjunto de balanzas electrónicas precisas para controlar la dosis. Si no lo pesa con cuidado, será difícil mantenerlo cerca de la tolerancia intestinal.

Vitamina C intravenosa

Idealmente, las personas infectadas recibirían una infusión intravenosa (IV) continua de dosis masivas de vitamina C (se prefiere el ascorbato de sodio ya que el ácido ascórbico irrita las venas).

1. Las personas que están suficientemente enfermas no podrán tomar vitamina C por vía oral.
2. IV proporciona los niveles sanguíneos más altos posibles
3. IV significa goteo continuo, no una inyección (vida media corta)

A menos que sea un profesional médico que pueda tratarse a sí mismo y a su familia, o que sea excepcionalmente rico, el ascorbato intravenoso no será una opción en un brote de ébola.

Vitamina C rectal

La administración rectal de ascorbato de sodio es un método que puede usarse en emergencias y en circunstancias del mundo en desarrollo, cuando la vía intravenosa no está disponible o no es adecuada. Se puede capacitar rápidamente a las enfermeras para que mezclen de 15 a 30 g de ascorbato de sodio en 250 a 500 ml de agua limpia y lo administren mediante un enema. Puede utilizarse de forma segura y eficaz en niños. Un enema también elimina el material intestinal que puede ser un desafío. Esto se ha logrado con éxito con los aborígenes del interior de Australia.

Liposomas

En personas sanas, los liposomas ayudan a la absorción de vitamina C oral; en algunas circunstancias, esto también es válido para las personas enfermas. Sin embargo, necesitamos disipar algunos mitos populares.

En una persona sana, se pueden lograr niveles sanguíneos más altos (alrededor de 600 microM / L) usando vitamina C liposomal en comparación con el ácido ascórbico estándar (alrededor de 250 microM / L). Fuimos los primeros en demostrar este hecho de forma experimental. ^[vi] Sin embargo, los dos métodos de absorción son diferentes y si ambos se usan juntos, los niveles plasmáticos resultantes son aditivos (algo así como $600 + 250 = 850$ microM / L). Dado que el ácido ascórbico es mucho más barato que la vitamina C liposomal, es rentable para una persona sana comenzar con ácido ascórbico y completar con liposomas según sea necesario.

Cuando una persona se enferma, puede absorber dosis masivas de ácido ascórbico estándar, utilizando el método de flujo dinámico. Por lo tanto, si está enfermo, tomar un gramo de vitamina C liposomal en lugar de un gramo de ácido ascórbico barato proporcionará pocos beneficios adicionales. Ambos se absorberán bien y el liposoma contiene ascorbato de sodio, que es menos eficaz. Los liposomas solo brindan un beneficio adicional una vez que la persona enferma se ha acercado a los niveles de tolerancia intestinal, utilizando ácido ascórbico estándar.

La vitamina C liposomal NO es más eficaz que la IV para combatir infecciones agudas. Esta sugerencia no es científica y no está respaldada por datos. Preferimos los liposomas para las infecciones crónicas y el cáncer, pero esto no se extiende a las enfermedades agudas. También hay mucha publicidad sobre el hecho de que los liposomas se pueden absorber directamente en las células. Muchos liposomas se absorben en el intestino y pasan al hígado, donde se almacenan y se libera la vitamina C. Los liposomas

también pueden flotar en el torrente sanguíneo, los ganglios linfáticos, etc., esperando liberar su contenido o ser absorbidos por las células. Pero las células que absorben los liposomas no son necesariamente las que más necesitan vitamina C. Además, las células pueden sufrir efectos secundarios; Los liposomas son básicamente nanotecnología y tienen problemas teóricos adicionales.

Prevención

Para tener una probabilidad razonable de evitar una infección viral importante, se necesita una ingesta diaria de al menos 10 gramos de ácido ascórbico. La idea es comenzar con poco, digamos de 500 a 1,000 mg cuatro veces al día. Aumente la ingesta hasta que se acerque a la tolerancia intestinal; se producirá un aumento de gases y heces grandes y blandas antes de que la diarrea indique que se ha excedido la tolerancia intestinal. En esta etapa, reduzca un poco la dosis hasta un nivel razonablemente cómodo.

Al primer indicio de una infección (malestar, picazón de garganta, fatiga, etc.), tome más ácido ascórbico. Si el indicio de una enfermedad inminente es leve, tome quizás 5 gramos cada media hora o incluso con más frecuencia. Cualquier cosa más que un indicio de infección, tome una dosis tan grande como crea que pueda tolerarla y luego tome 5 gramos cada media hora. La regla es tomar todo lo que pueda sin sobrepasar el nivel tolerado: probablemente tomará muy poco, aunque esté tratando de tomar una dosis masiva.

Si ya está en flujo dinámico y desea protección adicional, agregue vitamina C liposomal. Tómela a los mismos intervalos que el ácido ascórbico; eso es varias veces al día. El límite es una vez más la tolerancia intestinal: si toma demasiado, obtendrá heces blandas. Esto proporcionará el máximo efecto preventivo al menor costo.

Tratamiento

Asumimos que usted no es un profesional médico y no tiene acceso a ascorbato intravenoso. Sin embargo, si se dispone de ascorbato de sodio por vía intravenosa, debe administrarse lenta y continuamente como sea posible. Para los niños, los enemas pueden ser el método más práctico (esperamos publicar instrucciones prácticas para esto pronto). Los profesionales médicos pueden lidiar con estas cosas con poca dificultad, pero otros pueden hacer más daño que bien.

Lo primero que importa es comenzar el tratamiento temprano. Cuanto más espere una persona después de los síntomas iniciales, menos efectivo será el tratamiento. Además, si se permite que la enfermedad se desarrolle, es posible que la persona enferma no pueda tomar nada por vía oral.

Una vez más, la idea es conseguir un flujo dinámico con la mayor cantidad de ácido ascórbico que se pueda tolerar. En este caso, las dosis son masivas. De cinco a diez gramos cada media hora, durante el día, proporcionarán de 120 a 240 gramos al día. Incluso con esta alta ingesta, los niveles en plasma sanguíneo pueden ser bajos o indetectables; se alcanzarán como máximo 250

microM / L. Entonces, la pregunta es cuánta vitamina C liposomal adicional puede tolerar el paciente.

Un enfoque práctico sería comenzar con 5 gramos de ácido ascórbico y una cantidad similar de vitamina C liposomal en dosis muy frecuentes. Recuerde que la clave es dosis, dosis, dosis. ¡Más vitamina C!

Cómo funciona

Se conoce y comprende el mecanismo de acción de la vitamina C en dosis altas. En tejidos sanos normales actúa como antioxidante. En otros tejidos, genera peróxido de hidrógeno, el químico que usan las rubias platino para decolorar su cabello. Esto sucede en tejidos enfermos e inflamados, por ejemplo, en un tumor maligno. El proceso es típicamente una forma de reacción de Fenton, que genera radicales libres. La oxidación y los radicales libres que surgen del peróxido de hidrógeno matan las bacterias e inactivan los virus. En otras palabras, la vitamina C actúa como blanqueador y antiséptico específico.

La vitamina C es única porque tiene una baja toxicidad y se puede tomar de forma segura en cantidades masivas. Otros antioxidantes y suplementos no tendrán un efecto similar. No se confunda y piense que la equinácea, por ejemplo, le ayudará. Sí, puede haber suplementos y hierbas que brinden un poco de apoyo al sistema inmunológico, pero estamos hablando de ébola: ¡sea real!

Tenga en cuenta que la vitamina C no es una antitoxina mágica; esta idea es una metáfora. Una enfermedad como el Ébola no es causada por toxinas que la vitamina C inactiva. Los radicales libres no son toxinas. Los oxidantes no son toxinas. La vitamina C casi siempre actúa transfiriendo electrones, como oxidante o antioxidante. Es solo química básica. Además, no importa si tiene una mala higiene dental, esto difícilmente afectará la forma en que las ingestas masivas de vitamina C abordan una infección viral aguda.

Interacciones

El azúcar interfiere con la absorción de vitamina C. Si está usando vitamina C para combatir una infección viral, no ingiera azúcar ni carbohidratos (azúcares de cadena larga) o la vitamina C no se absorberá adecuadamente. Hacemos hincapié en que esto significa que no hay azúcar ni carbohidratos en absoluto.

Fumar libera enormes cantidades de oxidantes y radicales libres en el torrente sanguíneo. La vitamina C se agotará por sí sola, tratando de eliminar los químicos del fumar. No tenemos objeciones morales a que las personas fumen: es una elección personal. Sin embargo, fumar impedirá que incluso dosis masivas de vitamina C prevengan la infección. Una vez infectado con el ébola, fumar evitará que la vitamina C lo mantenga con vida.

También es conveniente complementar con un poco de magnesio quelado, como el citrato de magnesio, que ayuda a superar el riesgo (en gran parte teórico) de cálculos renales.

La reacción que genera peróxido de hidrógeno en los tejidos enfermos se puede mejorar un poco tomando selenio con vitamina C. Se necesita un poco de precaución ya que demasiado selenio provocará diarrea, fatiga, aliento a ajo y pérdida de cabello y uñas; la toxicidad severa puede tener efectos más severos pero es difícil de lograr. La metilselenocisteína es una forma menos tóxica y esta sería nuestra elección. La ingesta normal es quizás de 100 a 200 microgramos (0,1 a 0,2 mg) al día; tomaríamos 400 microgramos al día durante una epidemia y hasta 1000 microgramos (un miligramo) al día, al inicio de los síntomas. Es posible subir hasta 3 mg por períodos cortos, con supervisión médica.

Otros suplementos pueden ser sinérgicos con la vitamina C. El ácido alfa-lipoico se puede tomar en niveles razonablemente altos de manera razonablemente segura. Tomaríamos hasta un gramo o dos al día (1.000-2.000 mg) a corto plazo. La vitamina K también ayuda con la coagulación de la sangre y es segura en las cantidades recomendadas; obtendríamos la dosis más alta de suplemento de vitamina K2 disponible. Tenga en cuenta que la vitamina K está contraindicada en aquellos con enfermedad de la coagulación o aquellos que toman anticoagulantes como la warfarina.

Contraindicaciones

Los únicos efectos secundarios establecidos de la terapia con ascorbato son gases, diarrea y buena salud crónica. Existen algunas contraindicaciones; Las personas con enfermedad renal, enfermedad por sobrecarga de hierro o deficiencia de glucosa-6-fosfatasa no deben tomar inmediatamente dosis altas de vitamina C. En el contexto de una epidemia, pueden comenzar como recomendamos, pero deben aumentar con más precaución, con un control médico adecuado.

¿Por qué sacar esto?

La gente necesita saber que la vitamina C es una opción para combatir el ébola y cómo funciona. Existe una gran cantidad de información errónea, particularmente en Internet, tanto de intereses creados como de "locos". Además, en una epidemia de ébola, los suplementos de vitamina C pueden ser difíciles de conseguir.

Esta cuenta está destinada a adultos inteligentes, que pueden tomar sus propias decisiones racionales y asumir la responsabilidad de su salud. Promovemos firmemente la idea de que la medicina debe basarse en pacientes racionales, en lugar de médicos autoritarios. Los médicos están allí para proporcionar la información a los pacientes, para ayudarlos a elegir entre las opciones disponibles. Esta es solo información; lo que decida hacer con ella depende de usted.

En nuestra opinión, el uso de vitamina C en el ébola es una obviedad. Contrae la enfermedad y, se dice, tiene en el mejor de los casos una probabilidad de 50 a 50 de sobrevivir sin una terapia basada en vitamina C. La medicina corporativa no tiene un tratamiento eficaz. Además, si un medicamento estuviera disponible, no estaría probado y casi con certeza no estaría disponible para usted, querido lector. La vitamina C se considera segura y no

debería causar ningún daño. El costo del tratamiento es bajo. Los informes clínicos de vitamina C en infecciones virales son que si obtiene la dosis correcta, sobrevivirá. Se sabe experimentalmente que la vitamina C inactiva virus. En el caso, esperamos que las personas tomen decisiones racionales.

Para leer más:

Hay muchas otras fuentes, pero estas son un buen comienzo rápido para una persona que comienza una investigación sobre las propiedades antivirales de la vitamina C.

Hickey S., Saul A. (2008) *Vitamina C: la historia real, el factor curativo notable y controvertido*, salud básica. El libro ofrece un relato de fácil lectura sobre la historia de la vitamina C.

Archivo de la *Revista de Medicina Ortomolecular*. Se encuentran disponibles décadas de observaciones clínicas e informes sobre la vitamina C. <http://www.orthomolecular.org/library/jom/index.shtml>.

Pubmed <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> contiene principalmente resúmenes de artículos de investigación médica. Desafortunadamente, la mayoría de estos se han seleccionado para excluir observaciones sobre altas dosis de vitamina C.

Referencias:

i Cathcart R. (1984) Vitamina C en el tratamiento del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA), *hipótesis médica*, 14 (4), 423-433. <http://www.mall-net.com/cathcart/aids.html>

ii Brighthope I, Fitzgerald P. (1988) *The AIDS Fighters*, Keats.

iii Cathcart R. (1981) Vitamina C, valoración de la tolerancia intestinal, anascorbemia y escorbuto agudo inducido, *hipótesis médica*, 7, 1359-1376. <http://www.mall-net.com/cathcart/titrate.html> <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

iv Cathcart R. (1985) Vitamina C, el eliminador de radicales libres antioxidante, no tóxico, no limitado por índices, *Medical Hypothesis*, 18, 61-77. <http://www.mall-net.com/cathcart/nonrate.html> <http://vitaminfoundation.org/www.orthomed.com/nonrate.htm>

v Hickey DS Roberts HJ Cathcart RF (2005) Dynamic Flow: A New Model for Ascorbate, *J Orthomolecular Med*, 20 (4), 237.

vi Hickey S. Roberts H. y Miller NJ (2008) Pharmacokinetics of oral ascorbate liposomes, *J Nutritional Environmental Med*, julio, 10. 1080/13590840802305423.

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>