

## PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 30 de octubre de 2017

### Material de Vitamina C: Dónde Empezar, Qué Mirar Comentario de Tom Taylor

(OMNS 30 de octubre de 2017) Hay numerosos videos de vitamina C en línea en la web. Este artículo es un esfuerzo por brindar recomendaciones sobre material de calidad. Aunque la vitamina C es una de las sustancias más investigadas en medicina, la mejor investigación parece ver la luz del día principalmente a través de estos videos. La mejor forma de aprender sobre la vitamina C puede resultar confusa e intimidante. ¿Por dónde empezar y qué es importante?

Los videos son la fuente más fácil de acceder a la información sobre la vitamina C, por lo que la mayoría de las reseñas que siguen son para videos. También hay un artículo y algunos libros en la lista. En cuanto a las calificaciones, el video y el artículo del Dr. Robert F. Cathcart obtienen la máxima calificación de excelencia de 5 estrellas. El trabajo y la conferencia de Cathcart se destacan por contener la mayor cantidad de información.

Las calificaciones y los criterios de revisión son míos. Tus conclusiones pueden ser diferentes. Intenté consultar a los gatos salvajes que mi esposa me asignó para alimentar. Pero, como es típico en los gatos, me miraron como diciendo: "Hacemos nuestra propia vitamina C (lo que hacen; mira a Suzanne Humphries a continuación), así que no nos importan tus videos".

Habiendo invertido muchas horas en ver y leer este material, ¿creo que valió la pena mi tiempo? La respuesta es sí, y aquí hay un ejemplo. Al tener 60 años, no puedo visitar a un grupo de este rango de edad sin que alguien hable sobre su reciente operación de espalda / cadera / hombro, o cómo están tomando múltiples medicamentos recetados, o sus actividades de compra de médicos. Algunas de estas personas conocen sus drogas como otras conocen el buen vino. No hago ni sé estas cosas, incluido el vino. Mi médico es el tipo que me hace los exámenes médicos de piloto requeridos por la FAA y me llama "asquerosamente saludable". Realmente disfruto esa broma. Claramente para mí, un factor importante para mi salud limpia y presión arterial razonable es que **aprendí el arte de tomar vitamina C** durante los últimos 14 años. La vitamina C me ha salvado definitivamente y sin lugar a dudas muchos días de enfermedad en casa. Definitivamente ha sido mi solución más efectiva para controlar la fiebre del heno y las alergias a los gatos. Entonces sí, funciona y vale la pena. Demostrar por sí mismo el valor de la vitamina C es relativamente fácil: pruébalo.

En cuanto al compromiso de tiempo, solo vi estos videos en lugar de *Los Simpson*. Si Lisa comienza a educar al mundo sobre la vitamina C, tal vez vuelva a sintonizarme.



**Calificación de Cinco Estrellas**

1. Un video muy útil es la presentación de 26 minutos del Dr. Robert F. Cathcart en el Silicon Valley Health Institute.  
[https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti_s)

Esto es rápido y lleno de información, tanto que lo he escuchado varias veces. Mi juicio personal es que cada palabra rápida que dice es cierta y usted debe actuar sobre esa base hasta que tenga datos personales que demuestren lo contrario. Mucho de lo que dice es fácil de probar por ti mismo.

Un factor crítico de éxito para el uso de vitamina C es la declaración del Dr. Cathcart. **"Una persona debe ser buena para tomar vitamina C."** Cathcart dice que la necesidad de vitamina C varía a diario. Una persona necesita un poco todos los días, la cantidad depende de su salud general, pero en el instante de ese primer resfriado o fatiga extrema que indica que está a punto de enfermarse, es necesario inyectar vitamina C hasta que pase la amenaza. Estas cantidades de dosificación varían con el individuo y requieren un descubrimiento individual.

2. En segundo lugar, este artículo fundamental del Dr. Cathcart debe estudiarse hasta el punto de que pueda comenzar a recitar pasajes clave. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Imprímelo y llévalo contigo. Usted y sus amigos estarán más sanos y más ricos (facturas médicas bajas, sin días de enfermedad) por ello. En realidad, sus amigos se molestarán mucho con sus comentarios sobre la vitamina C mientras comen helado y cosas así. (Aprendí a no hacer eso.) Si solo quieres "conocer los hechos", Cathcart es un estudio rápido y tiene razón en la medida de lo que puedo discernir. Si el tiempo es limitado y simplemente está ocupado, ocupado. . .bueno, entonces, aprenda Cathcart.

3. **La dosificación de vitamina C** puede ser muy confusa y desanima a muchas personas. Las dosis de hasta 100,000 o incluso 200,000 miligramos por día suenan fuera de lo normal cuando uno se entera por primera vez de ellas, pero a veces estas dosis son necesarias. La mejor explicación de la dosificación que he encontrado es el libro Ascorbate: The Science of Vitamin C (2004) de Steve Hickey y Hilary Roberts. Este libro comienza con el artículo de Cathcart y lo amplía con la investigación asociada para brindar una imagen completa de la dosis.
4. 60 Minutes New Zealand (versión neozelandesa de CBS 60 Minutes en los EE. UU.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=VrhkoFcOMII&t>  
[https://www.youtube.com/watch?v=z7O\\_Wrvbqn0](https://www.youtube.com/watch?v=z7O_Wrvbqn0)

Fascinante vida real La historia de los esfuerzos de una familia y las dosis masivas de vitamina C claramente salvaron la vida de un granjero. Aun así, los círculos médicos optaron por ver esto como una casualidad.



## Calificación de Cuatro Estrellas y Media

Los años de experiencia clínica de primera línea en vitamina C de Cathcart precedieron a todos los que se enumeran a continuación. Estas presentaciones son de alta calidad en información y probablemente presentaciones visualmente más atractivas que las de Cathcart. El orden de estos es el orden en el que yo los recomendaría. Míralos en cualquier orden. Todos son de calidad premiada.

1. Suzanne Humphries MD: Las presentaciones más fáciles de seguir sobre la vitamina C. Suzanne es una doctora en medicina que hizo un par de conferencias sobre vitamina C muy agradables y completamente informativas en videos. Uno estaba en Suecia y el otro en Nueva Zelanda. Material similar en ambos. Cuando intento que un escéptico de la vitamina C mire más de cerca, siempre cito las conferencias de Suzanne.  
<https://www.youtube.com/watch?v=y0LLX0sgwAU&t> Conferencia de Suecia, versión larga  
<https://www.youtube.com/watch?v=JFT5rdwrNV0&t> Conferencia de Nueva Zelanda, versión corta, material similar.
2. Thomas Levy MD: *Mejor presentación sobre vitamina C liposomal (3ª). Ideal para comentarios sobre el mayor impacto de la salud bucal en la salud en general.* Como Tom tiene tantas presentaciones y libros excelentes, he enumerado algunos de sus videos más recientes. De hecho, afirmo que la ciudad de Nueva Orleans debería reemplazar la estatua del general Lee en el círculo de Lee con una estatua de Levy. Levy probablemente diría que no, él no, pero una estatua del Dr. Fred Klenner sería apropiada. Levy cita en gran medida el trabajo pionero de Klenner en vitamina C.  
<https://www.youtube.com/watch?v=mmCUhP3SjBI> La causa de todas las enfermedades: una teoría unificada  
<https://www.youtube.com/watch?v=L0x8CxUKDrc> Vitamin C El antibiótico definitivo  
<https://www.youtube.com/watch?v=Gh492eeTyjk&t> Vitamina C - Ascorbato - Vitamina C liposomal y Terapia antioxidante.

En el libro de Levy [Curing the Incurable](#), las primeras 100 páginas resumen sus puntos clave. El resto del libro es una excelente referencia para la aplicación de la vitamina C a muchas enfermedades. También recomiendo su sitio web, [www.peakenergy.com](http://www.peakenergy.com).

3. Andrew Saul PhD: Mejor presentación sobre vitamina C y niños (1ª). Mejor historial de vitamina C (segundo). Esta presentación es única porque menciona las dosis de vitamina C para niños. En general, este es un video rico en información que cubre una gran cantidad de material. Andrew tiene muchos otros videos relacionados con la vitamina C. Éste es el más reciente. Además, es un prolífico escritor de libros. Su sitio web [www.doctoryourself.com](http://www.doctoryourself.com) enumera estos. El que he leído es *Vitamin C: The Real Story*. Este libro tiene un capítulo extendido sobre dosificación y es coautor del mismo Steve Hickey en el libro de la sección 5 estrellas.

<https://www.youtube.com/watch?v=W5Bgdqsorg0&t> en la Clínica Riordan

<https://www.youtube.com/watch?v=wq29rADk9Os> Una cronología de la medicina vitamínica

4. Doctora Margreet Vissers PhD: *Mejor presentación sobre ciencia biológica de la vitamina C (1ª)*. Margreet, profesora en Nueva Zelanda, tiene dos videos excelentes y únicos. El primero es un material excepcional de un microscopio electrónico que muestra la vitamina C en acción. Una prueba realmente interesante y definitiva de la eficacia de la vitamina C. Nueva Zelanda parece estar lo suficientemente lejos de los centros del poder de las compañías farmacéuticas como para poder realizar investigaciones patrocinadas por académicos sobre la vitamina C y no ser aplastada por la farmacología. Si mantiene esta buena investigación, las compañías farmacéuticas pueden verse obligadas a instalar centros de investigación o plantas de píldoras en Nueva Zelanda para que puedan tener suficiente poder económico para agotar sus fondos. Su principal patrocinador parece ser la junta de promoción de la fruta de kiwi. <https://www.youtube.com/watch?v=JPyj9Pi8nw4&t> - Material interesante para microscopios electrónicos.  
<https://www.youtube.com/watch?v=JS1JalMT7xQ&t> - Material de descripción general.
5. Sydney Bush OD: Mejor presentación sobre salud ocular y vitamina C. Hable sobre material interesante fuera del campo de la izquierda: es el Dr. Sydney Bush. Puede predecir con precisión el riesgo de obstrucción de las arterias de una persona al tomar fotografías periódicas en color de los conductos sanguíneos en la parte posterior del globo ocular. Muy fácil, no invasivo, indoloro. Brillante e ingenioso. Londres debería quitar la estatua del señor quien sea y reemplazarla por una del Dr. Bush. Si el mundo prestara atención al trabajo del Dr. Bush, la cantidad de vidas salvadas / prolongadas sería de millones.  
<https://www.youtube.com/watch?v=Qhcb302DPiY>
6. Matthias Rath MD: Mejor presentación sobre enfermedades cardíacas y vitamina C. Mejor exposición sobre la industria farmacéutica. Matthias trabajó con Linus Pauling en el instituto original de Pauling (no el instituto que lleva el nombre de Pauling hoy). Después de la muerte de Pauling, Rath regresó a Alemania y continuó su trabajo asociado con la vitamina C. Es un destacado defensor de la vitamina C. Martín Lutero estaría orgulloso.  
<https://www.youtube.com/watch?v=O0IEmXJD7p4> Excelente presentación que explica la conexión entre las enfermedades cardíacas y la vitamina C.  
<https://www.youtube.com/watch?v=P7Sho5JUSIQ> Rath hizo un esfuerzo especial para hacer esta presentación en Auschwitz, Polonia. Sí, el campo de concentración de la Segunda Guerra Mundial. Tiene sus razones como verás. En él explica el auge de la industria química y farmacéutica alemana, su vínculo con Auschwitz y su comportamiento en la actualidad. Una exposición muy reveladora.
7. Victor Marcial-Vega MD: Mejor presentación sobre vitamina C y terapias contra el cáncer. Muy interesante, proporciona comentarios sobre las actitudes de la escuela de medicina hacia las vitaminas. Víctor es

oncólogo y desde 1991 ha aprendido a utilizar la vitamina C para complementar las terapias contra el cáncer. "Una vez que comience a tomar vitamina C, nunca volverá" es una cita directa.

<https://www.youtube.com/watch?v=QDXtc-RrtFs&t>

8. Russell Jaffe MD: *La mejor presentación sobre metales tóxicos y vitamina C*. Jaffe es un investigador ecléctico y generalmente entretenido de escuchar. Promueve sus ocho indicadores de salud a largo plazo. [https://www.youtube.com/watch?v=TM\\_z-cMYplc&t](https://www.youtube.com/watch?v=TM_z-cMYplc&t)  
Uso de vitamina C para desintoxicar metales pesados. La vitamina C eliminará lentamente los metales pesados del cuerpo. Esta es la única presentación que conozco sobre ese tema.  
<https://www.youtube.com/watch?v=hsA3Ei7rvo8> Los ocho biomarcadores predictivos principales. Uno está relacionado con la vitamina C.



#### **Calificación de Cuatro Estrellas**

Cuatro estrellas son para los videos web a continuación. La vitamina C es solo uno de los muchos temas que cubren.

1. Preguntas y respuestas con Andrew Saul y Trevor King: <https://www.youtube.com/watch?v=U4xsPKVdL1U&t> Dos horas de preguntas y respuestas sobre vitaminas en general. Muchos buenos consejos sobre la vitamina C. Menciona la vitamina C para la fibromialgia al final de la discusión.
2. That Vitamin Movie: <https://thatvitaminmovie.com> Discute las vitaminas y los nutrientes de manera más amplia que la C sola. Adopta un enfoque sutil pero eficaz para las vitaminas y los minerales.
3. Clínica Riordan: <https://riordanclinic.org/video-gallery> Una clínica única en Kansas que produce videos sobre una amplia gama de temas de salud. La conferencia de Andrew Saul mencionada anteriormente se dio en esta clínica.
4. Silicon Valley Health Institute: <http://www.svhi.com> Un grupo de estudio de California que reúne a destacados oradores y presenta videos de las conferencias en Internet. Tom Levy tiene una conferencia sobre vitamina C aquí.
5. Dr. Joseph Mercola: <https://articles.mercola.com/videos.aspx> Entrevistas que cubren muchos temas, incluida la vitamina C.
6. Dr. Peter Glidden: <https://www.glidden.healthcare> Famoso por llamar a la AMA la Asociación Estadounidense de Medicamentos. Habla de vitaminas y minerales en general.



#### **Calificación de Tres Estrellas**

El Dr. Linus Pauling es famoso en los círculos de vitamina C. Cuando dio su conferencia sobre la vitamina C en la Universidad de Stanford, tenía 91 años. Incluso a esta edad, era un conferenciante muy coherente y sin notas. Mucha información para el oyente atento. Sin embargo, esto está un poco anticuado y

tiene una calidad de producción deficiente, ya que el micrófono se golpea mucho. <https://www.youtube.com/watch?v=2bymKIPaTws>

Dr. Gifford-Jones: video canadiense de Calgary. El audio es difícil porque proviene de un micrófono de habitación, no directamente del micrófono visible. Parece ser muy buena información, pero tortuoso de escuchar. Nota para los creadores de videos: un audio excelente es esencial. <https://www.youtube.com/watch?v=PHWRoLd1XQw>

Le daría a la mayoría de las entrevistas de los canales de podcaster una calificación de tres estrellas, unas dos. Muchos de estos están bien, pero generalmente son todos de audio o, en el mejor de los casos, cabezas parlantes y, por lo general, carecen de los gráficos que hacen una mejor presentación de la historia.



### **Calificación de Una Estrella**

Prácticamente cualquier video del Instituto Linus Pauling que haya visto hasta la fecha. Estos tipos son tan cautelosos, tan temerosos del sistema: aparentemente todo termina con la frase "necesita más investigación". Les recomiendo que redirijan su investigación al estudio de los flamencos rosados en la Antártida. Pueden divertirse mucho recorriendo la Antártida en busca de evidencia de flamencos y siempre pueden terminar cada artículo con su eslogan "necesita más investigación".

### **Procedimientos de inicio rápido para la vitamina C**

Cuando no quiera leer todas las instrucciones o sentarse a ver los videos, intente los siguientes pasos. Estas son recomendaciones predeterminadas que ofrezco a aquellos que solo quieren un comienzo rápido. Son un despegue directo del material anterior combinado con mi experiencia personal con la vitamina C.

1. Comprenda que C dura muy poco tiempo en su cuerpo; una vida media de tres horas es una buena regla. Esto significa que cuanto más pueda distribuir la dosis a lo largo del día, mejor.
2. El mejor tipo de vitamina C es el más barato, según Andrew Saul. Hay muchos tipos. Encuentre el que no le cause malestar estomacal en dosis altas. Por ejemplo, los masticables me revuelven el estómago en dosis altas. Cualquier C que le guste a su cuerpo funcionará.
3. Un punto de partida seguro es tomar 4 gramos al día. 2 de la mañana y 2 de la tarde. Tomar un poco en el almuerzo es mejor. Tenga en cuenta que se trata de gramos; 4 gramos = 4.000 miligramos.
4. Siempre lleve consigo algo de C o guarde sus escondites en automóviles, oficinas, cajas de herramientas.
5. A la primera señal de que se está enfermando (resfriados o fatiga extrema, etc.) comience a tomar un gramo por hora. Si continúa deteriorándose, vaya a dos por hora. He subido a cuatro por hora, dos cada treinta minutos.

6. Continúe con la dosis alta hasta que parezca estabilizarse o de repente se sienta bien. En ese momento, continúe con la dosis alta hasta que los intestinos comiencen a sentirse gaseosos, luego reduzca aproximadamente 1/4 a 1/2 de la dosis de la noche. Tómalo con calma; Descanse bien por la noche. La mayoría de las veces, los síntomas desaparecerán por la mañana. Continúe con dosis más altas de lo habitual durante los próximos dos días, digamos 8 gramos al día.
7. Muchas personas necesitarán dosis diarias más altas que las que se enumeran aquí, pero eso requiere tiempo y / o orientación para averiguarlo y no es un comienzo rápido. Depende del peso corporal, por lo que si eres grande o pequeño, es posible que debas ajustarte a dosis más grandes o más pequeñas. Pero el procedimiento anterior es algo que puede hacer hoy.

### **Comentarios Finales**

Hay una enorme cantidad de material de vitamina C en este mundo, ciertamente más de lo que me he encontrado. Sin embargo, al observar solo los que se enumeran y probar sus recomendaciones, se hará evidente que la vitamina C funciona. Sin embargo, como han señalado varios autores, ninguna empresa comercial va a gastar el dinero en un estudio doble ciego "estándar de oro" para una sustancia no patentable. Por lo tanto, las compañías farmacéuticas siempre tendrán la afirmación de que no hay estudios doble ciego que prueben la eficacia de la vitamina C. Lo que C sí tiene es un apoyo voluminoso de experiencia clínica, como lo ejemplificaron Humphries, Cathcart, Kenner y otros.

### **El Arte de Tomar Vitamina C**

En mi experiencia, un gran impedimento que debe superar la vitamina C es el miedo a una sobredosis. Todos temen la ropa interior sucia y / o saben que demasiada medicina es mala. Ambas son enseñanzas de nuestras madres a los 3 años, por lo que se queda con nosotros. Sin embargo, que yo sepa, nadie ha descubierto todavía una forma de suicidarse tomando demasiada vitamina C. La medicina emplea en gran medida el término "anti" (como en antibiótico o antihistamínico) que se incluye en el nombre de tantas drogas modernas. Los medicamentos deben administrarse con cuidado. La vitamina C, por otro lado, es un nutriente vital que su cuerpo necesita a diario. Es difícil contraer una sobredosis tóxica de un nutriente vital.

Como de costumbre, un poco de estudio puede ahorrar dinero. En este caso, un poco de estudio y aprendizaje del arte de tomar vitamina C puede ahorrarle mucho dinero y su salud. Todo lo que necesita hacer es adoptar este lema: "El mejor cuidado de la salud es el auto cuidado".

*(Tom Taylor, EE, ME, MBA es ingeniero, titular de una patente y crítico de videos de vitamina C. Ha estudiado y usado la vitamina C durante 14 años, pero no tiene ningún interés financiero en la industria médica o de nutrientes. Dirige [www.Maskinell.com](http://www.Maskinell.com), un pequeño grupo técnico que desarrolla prototipos de nuevos productos. También es piloto comercial.)*

*Nota: Las opiniones expresadas en este artículo son del autor y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular o su Consejo Editorial. OMNS ofrece el mismo tiempo para la refutación. Las presentaciones pueden enviarse al editor a [drsaul@doctoryourself.com](mailto:drsaul@doctoryourself.com).*