

La vitamina C protegge dal coronavirus

di Andrew W. Saul, Redattore

(OMNS, 26 gennaio 2020) L'epidemia di coronavirus può essere drammaticamente rallentata o fermata con l'immediato uso diffuso di alte dosi di vitamina C. I medici hanno dimostrato per decenni la potente azione antivirale della vitamina C. C'è stata una mancanza di copertura mediatica di questo approccio efficace e di successo contro i virus in generale e contro il coronavirus in particolare.

È molto importante massimizzare la capacità antiossidativa e l'immunità naturale del corpo per prevenire e minimizzare i sintomi quando un virus attacca l'organismo umano. L'ambiente che ospita il virus è cruciale. Prevenire una malattia grave è ovviamente più facile che curarla. Ma le malattie serie vanno trattate seriamente. Per cui non esitate a consultare un medico. Non è una scelta o questo o quello, la vitamina C può benissimo essere usata insieme ai medicinali quando sono indicati.

"Non ho ancora visto nessuna influenza che non sia guarita o notevolmente migliorata da dosi massicce di vitamina C."

(Robert F. Cathcart, MD)

I medici del Servizio di Notizie di Medicina Ortomolecolare e della Società Internazionale di Medicina Ortomolecolare sollecitano un metodo nutrizionale per prevenire o ridurre al minimo i sintomi di future infezioni virali. Le seguenti, economiche quantità di supplementi sono quelle raccomandate per gli adulti; per i bambini vanno ridotte in proporzione al peso corporeo:

Vitamina C: 3000 milligrammi (o più) al giorno, in dosi divise.

Vitamina D3: 2.000 unità internazionali ogni giorno. (Iniziare con 5.000 UI / giorno per due settimane, quindi ridurre a 2.000)

Magnesio: 400 mg al giorno (in forma di citrato, malato, chelato o cloruro)

Zinco: 20 mg al giorno

Selenio: 100 mcg (microgrammi) al giorno

La Vitamina C [\[1\]](#), la Vitamina D [\[2\]](#), il magnesio [\[3\]](#), lo zinco [\[4\]](#), e il selenio [\[5\]](#) hanno dimostrato di rafforzare il sistema immunitario contro i virus.

Le basi per l'uso di alte dosi di vitamina C per prevenire e combattere le malattie virali possono essere ricondotte ai primi successi della vitamina C contro la poliomielite, riportati per la prima volta alla fine degli anni '40 [\[6\]](#). Molte persone non sono consapevoli, neppure sorprese, di apprenderlo. Ulteriori prove cliniche si sono accumulate nel corso dei decenni, portando a un protocollo antivirus pubblicato nel 1980. [\[7\]](#)

È importante ricordare che **la prevenzione e il trattamento delle infezioni respiratorie con grandi quantità di vitamina C è ben consolidata**. Coloro che credono che la vitamina C abbia generalmente dei meriti, ma che dosi massicce siano inefficaci o in qualche modo dannose, faranno bene a rileggersi i documenti originali. Respingere il lavoro di questi medici pionieri semplicemente perché hanno avuto successo tanto tempo fa elude una domanda che si impone: perché il beneficio della loro esperienza clinica non è mai stato presentato al pubblico dalle autorità governative responsabili, specialmente di fronte a una pandemia virale?

Riferimenti:

1. Vitamina C:

Case HS (2018) Vitamin C questions answered. *Orthomolecular Medicine News Service*, <http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>.

Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J (2018) High dose vitamin C and influenza: A case report. *J Orthomol Med*. June, 2018, 33(3). <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report>.

Gorton HC, Jarvis K (1999) The effectiveness of vitamin C in preventing and relieving the symptoms of virus-induced respiratory infections. *J Manip Physiol Ther*, 22:8, 530-533. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10543583>

Hemilä H (2017) Vitamin C and infections. *Nutrients*. 9(4). pii:E339. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28353648>.

Hickey S, Saul AW (2015) Vitamin C: The real story. *Basic Health Pub*. ISBN-13: 978-1591202233.

Levy TE (2014) The clinical impact of vitamin C. *Orthomolecular Medicine News Service*, <http://orthomolecular.org/resources/omns/v10n14.shtml>

OMNS (2007) Vitamin C: a highly effective treatment for colds. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n05.shtml>.

OMNS (2009) Vitamin C as an antiviral <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n09.shtml>.

Taylor T (2017) Vitamin C material: where to start, what to watch. *OMNS*, <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>.

Yejin Kim, Hyemin Kim, Seyeon Bae et al. (2013) Vitamin C is an essential factor on the anti-viral immune responses through the production of interferon- α/β at the initial stage of influenza A virus (H3N2) infection. *Immune Netw*. 13:70-74. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23700397>.

2. Vitamina D:

Cannell JJ, Vieth R, Umhau JC et al. (2006) Epidemic influenza and vitamin D. *Epidemiol Infect.* 134:1129-1140. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959053>.

Cannell JJ, Zasloff M, Garland CF et al. (2008) On the epidemiology of influenza. *Virology* 5:29. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16959053>.

Ginde AA, Mansbach JM, Camargo CA Jr. (2009) Association between serum 25-hydroxyvitamin D level and upper respiratory tract infection in the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Arch Intern Med.* 169:384-390. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19237723>.

Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL et al. (2017) Vitamin D supplementation to prevent acute respiratory tract infections: systematic review and meta-analysis of individual participant data. *BMJ.* 356:i6583. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28202713>.

Urashima M, Segawa T, Okazaki M et al. (2010) Randomized trial of vitamin D supplementation to prevent seasonal influenza A in schoolchildren. *Am J Clin Nutr.* 91:1255-60. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219962>.

von Essen MR, Kongsbak M, Schjerling P et al. (2010) Vitamin D controls T cell antigen receptor signaling and activation of human T cells. *Nat Immunol.* 11:344-349. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20208539>.

3. Magnesio:

Dean C (2017) Magnesium. *OMNS*, <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>

Dean C. (2017) The Magnesium Miracle. 2nd Ed., Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441.

Levy TE (2019) Magnesium: Reversing Disease. Medfox Pub. ISBN-13: 978-0998312408

4. Zinco:

Fraker PJ, King LE, Laakko T, Vollmer TL. (2000) The dynamic link between the integrity of the immune system and zinc status. *J Nutr.* 130:1399S-406S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10801951>.

Liu MJ, Bao S, Gálvez-Peralta M, et al. (2013) ZIP8 regulates host defense through zinc-mediated inhibition of NF- κ B. *Cell Rep.* 3:386-400. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23403290>.

Mocchegiani E, Muzzioli M. (2000) Therapeutic application of zinc in human immunodeficiency virus against opportunistic infections. *J Nutr.* 130:1424S-1431S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10801955>.

Shankar AH, Prasad AS. (1998) Zinc and immune function: the biological basis of altered resistance to infection. *Am J Clin Nutr.* 68:447S-463S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9701160>.

5. Selenio:

Beck MA, Levander OA, Handy J. (2003) Selenium deficiency and viral infection. *J Nutr.* 133:1463S-1467S. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12730444>.

Hoffmann PR, Berry MJ. (2008) The influence of selenium on immune responses. *Mol Nutr Food Res.* 52:1273-1280. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18384097>.

Steinbrenner H, Al-Quraishy S, Dkhil MA et al. (2015) Dietary selenium in adjuvant therapy of viral and bacterial infections. *Adv Nutr.* 6:73-82. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25593145>.

6. Klenner FR. The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C. *J South Med Surg* 1949, 111:210-214. <http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html>.

7. Cathcart RF. The method of determining proper doses of vitamin C for treatment of diseases by titrating to bowel tolerance. *Australian Nurses J* 1980, 9(4):9-13. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>