

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de notícias de medicina ortomolecular, 9 de abril de 2016**

### **Dicas de uma mãe megavitamínica:**

**levando as crianças a ingerir vitaminas em grande quantidade  
por Helen Saul Case**

(OMNS, 9 de abril de 2016) Nascido e criado em uma família onde usávamos vitaminas e nutrição em vez de drogas, estou muito familiarizado com o uso de nutrientes em altas doses para prevenir e curar doenças. Lembro-me de tomar todas aquelas vitaminas quando era criança. E eu ainda os levo. Eu sei como eles funcionam bem. Agora, vejo como as doses ideais de vitaminas ajudam a manter meus filhos, agora com 3 e 5 anos, saudáveis e livres de produtos farmacêuticos. Você também pode fazer isso por sua família.

Como você faz seus filhos tomarem vitaminas? Quais vitaminas eles tomam? Com que frequência eles os tomam? Quais marcas você compra? Como você faz com que eles tomem tanta vitamina C? E se eles não quiserem pegar? Eu recebo essas perguntas com frequência. Eu gostaria de tirar um momento para respondê-las.

### **Como você faz seus filhos tomarem vitaminas?**

A regra número um é: mantenha-os saborosos. Para as crianças mais novas, encontre um líquido C de que gostem e que engulam. Comece jovem para acostumarlos. Começamos no hospital poucas horas após o nascimento. Quando eram crianças, demos a eles vitamina C líquida com um conta-gotas. Quando ficaram mais velhos, uma colher de remédio. Para crianças que mastigam, os comprimidos mastigáveis funcionam bem no dia a dia, refeição após refeição.

Multivitaminas também podem ser administradas na forma líquida. Administramos multivitaminas dessa forma até que as crianças pudessem comer mastigáveis.

### **Como você leva as crianças à saturação de vitamina C?**

É inverno: as crianças estão com o nariz escorrendo (pelo menos). Se ela não tem tosse, alguma outra criança tem e parece que uma onda perpétua de doenças está afetando sua casa. É chegada a hora de doses elevadas de vitamina C.

**Tolerância intestinal:** um indicador da saturação de vitamina C por via oral. A tolerância intestinal é indicada por gases, estômago roncando ou fezes ligeiramente amolecidas. Se você ingerir C em excesso, ocorrerão fezes muito soltas, mas desaparecem assim que as doses são reduzidas. Quando a tolerância intestinal for

alcançada, desligue o C. Cathcart RF extra

. Vitamina C, titulando para tolerância intestinal, anascorbemia e escorbuto agudo induzido. Med Hypotheses. Novembro de 1981; 7 (11): 1359-76. Texto completo gratuito: <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Grandes doses são necessárias para atingir níveis terapêuticos de saturação de vitamina C. Fazemos isso apenas quando as crianças ficam doentes, estão prestes a ficar doentes ou estão recebendo imunizações. Começamos com uma "dose de ataque" maior pela manhã, depois continuamos a dar C ao longo do dia. Uma vez que a tolerância intestinal é atingida, reduzimos a quantidade de C que damos e com que frequência, mas continuamos a dar C regularmente. Nós não permitir que as crianças para obter diarreia. Se os sintomas de doença persistirem, faremos novamente no dia seguinte e no dia seguinte. Meu irmão e eu crescemos até a idade adulta sem uma única dose de qualquer antibiótico. Até agora, meus filhos também não precisaram tomar um antibiótico. Em vez disso, usamos vitamina C.

Quando levamos nossos filhos à saturação, garantimos que eles se mantenham hidratados com bastante água. Como a dose elevada de C pode acabar com o apetite, nos certificamos de que, durante esse processo, eles comam alimentos bons para eles, de que gostam. Também os fazemos beber muitos sucos de vegetais frescos, crus e caseiros, todos os dias. Isso também é exatamente o que meus pais fizeram comigo quando eu era jovem.

Lembre-se, se você tem um filho muito doente, deve ir ao médico. O diagnóstico é uma ferramenta valiosa. No entanto, meu marido e eu sabemos que se o pediatra de nossos filhos nos prescrever um antibiótico, antiviral, anti-histamínico ou antipirético, a vitamina C em altas doses pode ser usada no lugar de todos eles.

*“Sempre fui conhecido como um amante da vitamina C, mas ganhei muitos convertidos, especialmente durante uma infecção por vírus. Um segmento da população” tem “problemas de nutrição, mas um segmento maior não entende”. - Ralph Campbell, MD*

### **Que formas de vitamina C você dá aos seus filhos?**

Os comprimidos mastigáveis não são muito práticos para a administração da dose C de saturação. Os líquidos são úteis aqui. Nós adicionamos cristais extras de vitamina C ao líquido C para aumentar a potência e dar altas doses, e porque o C no líquido naturalmente perde potência enquanto permanece.

Ou, quando é hora de uma dose, colocamos vitamina C em pó em seu suco favorito e pedimos que bebam imediatamente.

Adicionamos uma combinação de aproximadamente 80% de vitamina C como cristais de ácido ascórbico e 20% de ascorbato de cálcio de vitamina C como tampão para o suco ou líquido C. Quanto mais ácido ascórbico no líquido, mais amargo ele se

torna. Portanto, seguimos cada dose com um saboroso "chaser". Quando eles ficaram um pouco mais velhos (acima de 1 ano), seguimos doses realmente potentes (e, portanto, mais amargas) de vitamina C com um sabor incrivelmente saboroso. Eles ganham um pequeno pedaço de sorvete orgânico, um pouco de mel, uma uva passa, mais suco e até chocolate: qualquer coisa para fazer o trabalho.

Para bebês e crianças mais velhas, quando não estão recebendo C em líquido, eles também podem receber comprimidos para mastigar para misturar a forma de C para mantê-lo interessante (e com maior probabilidade de desmaiar). Oferecemos mais de um sabor de comprimidos C mastigáveis.

Também damos vitamina C lipossomal. O lipossomal C é caro, mas as consultas médicas também. Quando queremos colocar muito C em nossos filhos, damos qualquer forma de C que eles vão assumir e variamos a forma com frequência. Quando minha filha começou a ficar com dor de garganta e inchaço, ela podia engolir C lipossomal, quando não engolia ou não engolia facilmente outras formas de C. Depois de cada dose, deixávamos que ela engolissem uma barra de suco congelado caseiro, que ela parecia ansioso para ter.

### **E se as crianças não quiserem tomar toda aquela vitamina C?**

Às vezes, nossos filhos vão tomar C como campeões. Sem queixas. Eles até pedem quando não estão se sentindo bem.

Outras vezes, eles lutam com unhas e dentes. É quando a criatividade, a paciência, o suborno, o amor e a persistência compensam.

Quando você é mãe pela primeira vez e está amamentando ou dando mamadeira, não desista simplesmente se seu filho não comer e não receber a nutrição de que precisa. Você faz isso *até*. É assim que nos sentimos em relação à vitamina C. Insistimos em que tomem C. Isso não é negociável. É tão importante. Mas se, por exemplo, eles quiserem assistir à TV, dizemos: "Pegue C, e então você pode." Qualquer coisa que eles queiram fazer pode ser usado como um motivador. Às vezes, as crianças não querem fazer o que é bom para elas, então fazemos com que valha a pena. Eu disse a nossa filha um dia: "Você tem que tomar suas vitaminas se quiser sorvete de chocolate pela manhã."

Tem mais. Nós os abraçamos. Nós os elogiamos. Concordamos com eles que é difícil fazer C o tempo todo. E quando tudo mais falha, o suborno direto faz maravilhas. Na hora da vacinação, nossa filha toma o nível de saturação de vitamina C para ganhar presentes.

Dar-lhes C quando acordam à noite quase garante o protesto, mas ninguém dorme se uma criança tossir até de manhã. Nossa filha vai acordar muito chateada e quase inconsolável. Uma noite, eu simplesmente disse: "Você pode tossir a noite toda ou pode tomar o C. É sua escolha." Minha filha escolheu o C. Outras noites, temos que

escolher por ela. Nós esperamos. Seu desejo de voltar a dormir, se muitas vezes razão suficiente para vir e tomar o C.

As crianças são notoriamente contrárias. Esses são os truques que empregamos para injetar altas doses de C em nossos filhos. Os bebês não costumam dizer "não". Os bebês não sofrem tal inibição. Garantir que as vitaminas sejam saborosas (e providenciar para que você dê pequenas doses regularmente, ao longo do dia, com as refeições) os ajuda a tomar vitaminas sem muito barulho. Quando meus filhos estavam amamentando, eu lhes dava C antes de amamentar e os alimentava imediatamente depois. Se eles precisassem de mais C, eu lhes daria pequenas doses com mais frequência. Eu também chegaria à tolerância intestinal, o que, por sua vez, forneceria vitamina C para eles no meu leite materno.

Crianças mais velhas, que já fazem isso há algum tempo, podem estar mais acostumadas e, portanto, mais dispostas a tomar altas doses de vitamina C. Quando eu tinha oito anos ou mais, tomei o C porque sabia que funcionava. Eu fazia isso sozinho.

### **Com que frequência seus filhos tomam vitamina C?**

A cada refeição e a cada lanche. Temos garrafas de viagem também, para quando estamos na estrada ou em um restaurante. Se estivermos doentes, podemos tomar vitamina C a cada 15 minutos a cada hora para atingir a tolerância intestinal.

Dias antes, no dia da vacinação e durante vários dias após as imunizações, administramos a dose de saturação de vitamina C para minimizar o risco de efeitos colaterais da vacinação e para ajudar a injeção a funcionar melhor. Você pode notar que a tolerância intestinal de seu filho será muito maior neste momento.

### **Quanta vitamina C você dá aos seus filhos?**

No dia a dia, seguimos o protocolo de dosagem do médico especialista em tórax Dr. Frederick R. Klenner: Eles recebem 1.000 mg de vitamina C por ano de idade. Começamos o dia em que nasceram com 50 miligramas (mg) por dia de vitamina C. Com o passar dos meses, aumentamos gradativamente a dose. Com um ano de idade, eles estavam recebendo 1.000 mg / dia. Agora, nosso filho de três anos consome 3.000 mg / dia; nosso filho de cinco anos recebe 5.000 mg / dia. Continuaremos a aumentar a dose até os dez anos, para uma dose rotineira de 10.000 mg / dia. E isso é quando eles estão com **boa** saúde.

Eles obtêm *muito mais* quando as doses de tolerância intestinal são necessárias devido ao estresse, enjôo ou injeções. Por exemplo, após sua última imunização, nossa filha de quatro anos, que pesava cerca de 33 libras na época, segurava confortavelmente de 15.000 a 20.000 mg de vitamina C por dia e não teve efeitos colaterais negativos com a injeção. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n09.shtml>

"Que mundo maravilhoso seria para as crianças se houvesse mais pais seguindo essa rotina." - Ken Walker, MD

### **Que tal obter vitaminas de sua dieta?**

Uma das melhores maneiras de injetar vitaminas nas crianças é fazer sucos e servir vegetais e frutas frescas e crus, de preferência orgânicos. Nossos filhos adoram suco de vegetais caseiro. Eles bebem. Eu não estou brincando. Certificamo-nos de que o farão misturando frutas e vegetais mais doces com os que não o são. Por exemplo, um favorito da família começa com uma base de cenoura, 8 ou mais, uma maçã ou duas, um punhado de repolho, alguns punhados de espinafre e vários talos de aipo e uma beterraba, folhas incluídas.

Meus filhos estão recebendo muito mais vegetais (e, portanto, nutrientes) em sua dieta do que a maioria. Claro, fazemos com que eles comam vegetais e frutas também. Mas também fazemos suco de 3 a 5 vezes por semana para garantir que a boa comida entre em seus corpos em crescimento. E fazemos questão de manter o açúcar refinado fora de sua dieta, o que limita o açúcar principalmente ao que vem naturalmente em sua dieta à base de vegetais.

### **Que marca de vitaminas infantis você compra?**

Essa é uma pergunta que não respondo. Eu não endosso nenhuma empresa de vitaminas. Nem eu. Em minha opinião, se eu disser às pessoas para tomar vitaminas, e então acontecer de eu lhes vender exatamente as que elas precisam, isso pode prejudicar minha mensagem. Mas posso ajudar um pouco:

Tomamos (e damos aos nossos filhos) vitaminas sem corantes artificiais e adoçantes artificiais. Lembre-se de que um *pouco de* açúcar diminui as vitaminas. Os fins justificam os meios. As vitaminas precisam ser saborosas, ou as crianças simplesmente não as comerão. O objetivo é obter os nutrientes neles; não se preocupe com o pouco de açúcar extra nas vitaminas ou com o ácido que você dá a elas depois de ingeridas. (Basta mantê-lo fora do resto de sua dieta.)

As vitaminas não precisam custar uma fortuna. Há muitas pessoas que lhe dirão o contrário, mas compramos as vitaminas mais baratas que podemos, que são livres de lixo e nos dão os resultados que buscamos. Leia os rótulos. Verifique a potência. Às vezes, são necessários dois ou até três comprimidos para obter a quantidade indicada no rótulo. Isso pode ser confuso e caro. Se você tiver dúvidas sobre pureza ou abastecimento, ligue para a empresa. Eu faço.

### **Que vitaminas você dá aos seus filhos além da vitamina C?**

Compramos dois multivitamínicos diferentes para nossos filhos. (Um é, na verdade, para adultos.) Cada um deles contém algumas vitaminas e minerais que o outro não, e em concentrações variadas, então nós misturamos todos os dias para que eles possam

obter os benefícios de ambos. Basicamente, procuramos multivitaminas que incluem, entre outras coisas, 5.000 UI (unidades internacionais) de vitamina A, pelo menos 30 UI de vitamina E, 500-1.000 UI de vitamina D, todos os B's e uma variedade de minerais, incluindo 5 mg de ferro e 100 mcg (microgramas) de iodo. Não nos preocupamos com a quantidade de vitamina C em seu multivitamínico porque suplementamos com muito mais do que está presente em qualquer multivitamínico no mercado.

Quanto aos minerais, eles tomam comprimidos mastigáveis de cálcio e magnésio, além dos minerais que obtêm em seu multivitamínico. Também colocamos um punhado ou dois de sal Epsom sem cheiro na água do banho, uma ou duas vezes por semana. Ocasionalmente, eles recebem gotas de minerais em sua água. Nossos esforços são para garantir que eles obtenham, em particular, magnésio suficiente.

Existem nutrientes em seu multivitamínico que lhes damos mais quando necessário. Usamos nossas vitaminas de alta potência para adultos e encontramos uma maneira de administrá-las de uma maneira adequada para crianças. aqui estão alguns exemplos:

Pode não ser surpresa que, quando as crianças não estão tomando sol, estão ficando resfriadas. No inverno, damos às crianças doses adicionais de vitamina D da ordem de 5.000 UI por semana, e se elas ficarem doentes. Abro a cápsula e coloco em algo que eles gostam. Sorvete funciona bem. Muito bem.

Fazemos o mesmo com a vitamina A. Quando eles estão doentes, dou-lhes uma dose de 10.000 UI de vitamina A no sorvete assim que apresentam os sintomas. Faço isso apenas por um ou dois dias. Eles continuam a receber sua dose regular de A em seu multivitamínico.

Se eles estão prestes a tomar uma dose de açúcar indutora de birra, como sorvete no verão ou um pedaço de bolo de aniversário, eu amasso um comprimido de cerca de 10-20 mg de niacina de liberação imediata de indução de rubor, coloco a poeira sobre uma colher com um pouco de mel cru, ou direto no sorvete ou no pedaço de bolo. Funciona muito bem. Também é útil quando as crianças têm um caso de, o que meu sogro chama, "não consigo evitar" devido à exaustão, estimulação excessiva ou algum outro fator. Quando a gentileza, o raciocínio, os abraços, a compreensão, as distrações, os intervalos, o descanso e a paciência não trazem uma criança à beira de um colapso irracional, descobrimos que um pequeno jato de niacina o faz. Os resultados podem ser incríveis de se ver e é seguro.

Lembre-se de que a niacina pode causar rubor. Seu filho pode sentir calor, ficar um pouco vermelho e sentir coceira. Esta é a saturação de niacina. Isso significa que eles tomaram niacina suficiente, por enquanto. Damos a quantidade *mínima* de niacina que os ajuda a ficarem calmos, e não tanto que eles experimentem um rubor forte e desconfortável. Defina a dose certa para o seu filho em cooperação com o seu médico.

**Tomar vitaminas não faz apenas urina cara?**

Crianças são caras. Algumas pessoas podem pensar que dar vitaminas às crianças só torna as crianças mais caras. Essa é certamente uma maneira de ver as coisas. Aqui está outra: Os nutrientes na urina podem indicar que nossos filhos estão bem nutridos e têm um pouco de sobra. A deficiência de vitamina é o problema. A abundância, entretanto, não é.

É uma boa ideia cuidar para que as crianças comam bem e tomem vitaminas. Dê aos seus corpos a *oportunidade* de absorver nutrientes essenciais. O corpo não pode absorver o que simplesmente não existe.

Como uma boa refeição, a suficiência de vitaminas não dura para sempre. Seus corpos ficarão "famintos" por esses nutrientes novamente. Da mesma forma que um bebê precisa de nutrição várias vezes ao dia, as crianças (e adultos) devem tomar vitaminas em vários intervalos ao longo do dia.

As vitaminas são muito seguras e, quando comparadas aos medicamentos, as vitaminas não são apenas muito mais seguras, mas também incrivelmente baratas. Os produtos farmacêuticos tornam a urina muito mais cara.

#### **As vitaminas são seguras?**

sim. Muito mais seguro do que qualquer medicamento no mercado, com ou sem receita.

#### **Fazendo você mesmo**

Lembre-se de que não sou médico. Você deve sempre procurar vitaminas e nutrição para si mesmo e fazer o que é melhor para você e sua família. Converse sobre isso com seu médico. No entanto, não acredito que você precise ser médico para ter o controle da sua própria saúde ou da saúde de seus filhos. Fazer você mesmo não significa que será fácil. É uma quantidade incrível de trabalho manter as crianças saudáveis. Mas vale a pena. Claro, leve seus filhos ao pediatra. Mas não seria bom não *precisar* ir?

*(Helen Saul Case é autora de A cura com vitaminas para os problemas de saúde das mulheres e co-autora de Suco de vegetais para todos. Seu livro mais recente é Vitaminas e gravidez: a história real .)*

#### **Aprender mais:**

Campbell, R. e Saul, AW. A cura com vitamina para problemas de saúde de bebês e crianças pequenas. Publicações Básicas de Saúde (2013).

Campbell, R. e Saul, AW. A cura com vitamina para problemas de saúde infantil. Publicações Básicas de Saúde (2011).

Case, HS. Não vacine sem vitamina

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

Case, HS. Vacinações, vitamina C e

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

Hickey, S. e Roberts, H. A vitamina C não causa pedras nos

rins. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n07.shtml>

Saul, AW. Sem mortes por suplementos. Sem mortes por minerais. Sem mortes por aminoácidos. Sem mortes por

ervas. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n02.shtml>

Saul, AW. Colocando o "C" na cura: Quantidade e frequência são as chaves para a terapia de ascorbato. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n11.shtml>

Smith, RG. Gripe, vírus e megadoses de vitamina C: uma declaração pessoal. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n07.shtml>

Sobre "Objecções" à Terapia com Vitamina

C. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml>

Antibióticos colocam 142.000 em salas de emergência a cada ano. O Centro de Controle de Doenças dos EUA espera 60 anos para estudar o

problema. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n14.shtml>

Crianças bipolares precisam de nutrição, não de comida lixo e mais

drogas. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n15.shtml>

Vitamina C como antiviral: é tudo uma questão de

dosagem. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n09.shtml>

Vitamina C: um tratamento altamente eficaz para

resfriados. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n05.shtml>

Suplementos vitamínicos ajudam a proteger as crianças de metais pesados e reduzem os distúrbios

comportamentais. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v03n07.shtml>

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>