

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de notícias de medicina ortomolecular, 27 de março de 2018**

### **Perguntas sobre vitamina C: respondidas**

#### **Comentário de Helen Saul Case**

(OMNS 27 de março de 2018) Nasci e fui criado em uma casa onde usávamos vitaminas ao invés de remédios. Conseqüentemente, estou muito familiarizado com o uso de altas doses de vitamina C para prevenir e curar doenças. Agora que tenho meus próprios filhos, as vitaminas também ajudam a mantê-los saudáveis. Acho que você pode fazer o mesmo por sua família. Embora eu não seja um médico e você deva sempre trabalhar com o seu, aqui estão as respostas para algumas das perguntas mais comuns que recebi sobre a vitamina C. Os tópicos abordados incluem seu uso em crianças, durante a gravidez e a lactação, para o tratamento de doenças, para a prevenção dos efeitos colaterais da vacinação, bem como ajuda na dosagem, forma e frequência da vitamina C.

### **DOSAGEM DE VITAMINA C**

#### **Quanta vitamina C devo tomar?**

Sua dose ideal de vitamina C depende de uma coisa: você. Você está saudável? Estressado? Doente? Na doença, foi observado por Robert F. Cathcart, III, MD, que "A quantidade de ácido ascórbico oral (vitamina C) tolerada por um paciente sem produzir diarreia (intestino solto) aumenta um tanto proporcionalmente ao estresse ou toxicidade de sua doença "e" [s] condições difíceis de qualquer tipo aumentam muito a utilização de vitamina C. " Em outras palavras, quanto mais doente ou estressado você estiver, mais vitamina C você "reterá" antes de chegar à saturação (tolerância intestinal). A tolerância intestinal é indicada por gases, estômago roncando ou fezes ligeiramente amolecidas. Se você ingerir C em excesso, ocorrerão fezes muito soltas, mas isso vai embora quando as dosagens forem reduzidas. Quando a tolerância intestinal é alcançada, este é um sinal para afastar o C. Continuamos a tomar C, mas fazemos cada vez menos. Pode levar dias para resolver a doença (depende de quão doentes estamos), mas quando saudável, o corpo precisa de menos e "retém" menos C.

Eu tomo 8.000-10.000 miligramas (mg) de vitamina C por via oral por dia quando estou saudável. Eu tomo muito mais quando estou sob estresse. Se eu estiver realmente doente, posso tomar até 100.000 mg de vitamina C por dia. Linus Pauling, duas vezes vencedor do Prêmio Nobel, tomou 18.000 mg de vitamina C por dia e recomendou tomar de 6.000 a 18.000 mg por dia. Para crianças saudáveis, Frederick R. Klenner, MD, recomendou 1.000 mg por dia por ano de idade, nivelando para 10.000 mg por dia quando a criança atinge os dez anos de idade. Ele recomendou muito mais durante a doença. Por exemplo, com boa saúde, meu filho de cinco anos toma 5.000 mg de vitamina C por dia e talvez 25.000 mg por dia quando está doente. Sempre dividimos nossas doses de vitamina C e tomamos ao longo do

dia. "Os efeitos desta substância (vitamina C), quando usada em quantidades adequadas, alteram significativamente o curso de muitas doenças", disse o Dr. Cathcart. Para ler seu importante artigo sobre as doses de tolerância intestinal de vitamina C no que se refere a doenças específicas, consulte:

"Vitamin C, Titrating to Bowel Tolerance, Anascorbemia, and Agute Induced Scurvy", disponível em <http://www.doctoryourself.com/titration.html> .

### **Estou confuso sobre a frequência e a dose da vitamina C. Você pode ajudar?**

Acho que a dosagem de vitamina C leva algum tempo para se acostumar. Se estou doente, estressado, etc., tomo vitamina C em doses divididas até que a tolerância intestinal (saturação) seja atingida. Então, continuo a tomar C, mas menos e com menos frequência. Portanto, para mim, quando estou doente, posso começar o dia com 8.000 mg e depois tomar 2.000 a 4.000 mg a cada hora até sentir a saturação indicada por um estômago roncado e / ou fezes moles. Uma vez atingida a saturação, ainda posso ter alguns sintomas de doença, mas eles melhoraram e me sinto melhor. Continuo a tomar doses de nível de saturação de C até ficar livre dos sintomas e, sim, às vezes pode demorar alguns dias, dependendo de como estou doente. Quando estou saudável, tomo regularmente 8.000 a 10.000 mg por dia em doses divididas, aproximadamente 3.000 a 4.000 mg em cada refeição. (Quando estou saudável, se eu tomasse aquele 8, 000 mg de uma vez, seria uma ida rápida ao banheiro, com certeza. Mas, quando estou doente, posso "reter" uma grande quantidade de C e tomar doses maiores.) A quantidade ideal pode ser diferente para outras pessoas. Para obter mais dicas sobre a dosagem de vitamina C, gostaria de verificar este artigo útil "Material de vitamina C: onde começar, o que assistir" por Tom Taylor disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml> . Role para baixo até "Procedimentos de início rápido para vitamina C."

### **Tomo 2.000 mg de vitamina C por dia. Isso é demais?**

Os animais produzem entre 2.000 e 10.000 mg de ácido ascórbico vitamina C por dia por equivalente de peso corporal humano. Toda a natureza está errada? Décadas de pesquisa mostraram que benefícios incríveis podem ser alcançados com altas doses de vitamina C. Aqui está um artigo que aborda a mesma questão e mais: "Sobre 'objeções' à terapia com vitamina C" disponível em <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml> .

"O efeito colateral número um das vitaminas é a incapacidade de ingeri-las em quantidade suficiente. As vitaminas são substâncias extraordinariamente seguras." -Andrew W. Saul

### **Não tomo muita vitamina C, mas chego à saturação rapidamente. Porque?**

Você pode tentar reduzir ou dividir sua dose e tomar C ao longo do dia. Além disso, verifique sua ingestão de magnésio. O óxido de magnésio é uma forma comum de magnésio encontrada em suplementos. No entanto, devido à má absorção, é mais provável que o óxido de magnésio tenha um efeito laxante que pode ser confundido com a saturação da vitamina C. Para uma melhor absorção, tomamos suplementos de magnésio entre as refeições e em doses divididas. Além dos suplementos orais (gostamos do citrato de magnésio), também tomamos banhos de sal Epsom duas vezes por semana. Aqui estão mais informações sobre o magnésio e a segurança do magnésio, incluindo o uso em crianças: "Magnésio diminui a

hiperatividade em crianças com TDAH" disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n20.shtml> .

Consulte também "Magnesium" por Carolyn Dean MD, ND, disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml> .

### **Você pode obter muito sódio com ascorbato de sódio, vitamina C?**

O cardiologista Thomas E. Levy, MD, diz que o sódio no ascorbato de sódio "não parece afetar adversamente a hipertensão ou aumentar o volume sanguíneo." Ele escreve mais sobre isso aqui: [https://www.peakenergy.com/health\\_ebytes/issue\\_9.php](https://www.peakenergy.com/health_ebytes/issue_9.php) . Pessoalmente, quando eu ou meus filhos ingerimos uma quantidade significativa de sódio na forma de ascorbato de sódio, fazemos questão de comer muitas frutas e vegetais e beber muitos sucos vegetais crus frescos e caseiros (para o potássio). Também fazemos questão de obter bastante magnésio por meio de suplementos orais e banhos de sal Epsom. Tomamos ácido ascórbico vitamina C com as refeições, em vez de ascorbato de sódio.

### **Eu li que o ácido ascórbico não é vitamina C. É?**

O ácido ascórbico é a vitamina C. Os médicos têm usado o ácido ascórbico e o ascorbato de sódio, vitamina C, para curar doenças reais há décadas. Esses artigos podem ajudar:

"Ácido ascórbico vitamina C: qual é a história real?" disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml> ;

"Vitamin C and Acidity" disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml> ;

"Sabe-se que a vitamina C combate 30 doenças importantes ... há mais de 50 anos", disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v02n02.shtml> ;

e "Terapia de vitamina C em alta dosagem comprovada", disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v06n01.shtml> .

Há muito mais informações sobre o ácido ascórbico vitamina C em <https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/> e <http://www.doctoryourself.com> .

## **VITAMINA C TERAPÊUTICA**

### **Quanta vitamina C é necessária para tratar resfriados e gripes?**

De acordo com Robert F. Cathcart, MD, as doses usuais de tolerância intestinal para um resfriado leve podem ser algo entre 30.000 mg a 60.000 mg de vitamina C por dia, administradas em doses divididas. Uma pessoa com forte resfriado pode tomar 60.000 mg a 100.000 mg por dia antes de atingir a tolerância intestinal. A gripe? Até 150.000 mg por dia podem ser tomados em doses divididas para atingir a tolerância intestinal. E para todas aquelas pessoas que se sentem bem? Tomar 4.000 mg a 15.000 mg por dia pode ser suficiente para atingir a tolerância intestinal. Estresse, doença, infecção, vacinas, cura pós-parto ou pós-cirúrgica, etc., indicam a necessidade de muito mais. Novamente, aqui está um link para o

importante artigo do Dr. Cathcart sobre tolerância intestinal. Vale a pena ler o artigo inteiro. Role para baixo para ver o gráfico de dosagem de vitamina C. Observe que as doses em seu gráfico são dadas em gramas e que 1 grama = 1,

"Vitamin C, Titrating to Bowel Tolerance, Anascorbemia, and Agute Induced Scurvy" <http://www.doctoryourself.com/titration.html> .

### **A vitamina C pode ajudar nas reações cutâneas?**

Quando tenho qualquer tipo de irritação na pele, tomo altas doses de vitamina C. Damos altas doses de vitamina C às crianças, se forem picadas por mosquitos ou picadas por abelhas. A vitamina E tópica também é muito útil para curar e acalmar a pele irritada, incluindo queimaduras solares. Para mais informações, consulte: "Vitaminas Cure Skin Conditions" <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n01.shtml> .

### **Estou com uma infecção. O que posso fazer?**

Sempre que "infecção" ou "-ite" faz parte do diagnóstico do meu médico, tomo o nível de saturação (tolerância intestinal) de vitamina C até que a infecção desapareça. Em altas doses, a vitamina C atua como um antibiótico, antiviral, anti-histamínico e antipirético (reduz a febre) sem os possíveis efeitos colaterais perigosos dos medicamentos farmacêuticos. Portanto, se meu médico me prescrever qualquer um desses, vou para casa e tomo doses de vitamina C em níveis de saturação até que meus sintomas desapareçam. Como diz meu pai, Andrew Saul: "Tome C suficiente para ficar livre de sintomas, seja qual for a quantidade." Sei que sempre posso seguir a receita do médico, mas fico muito mais confortável tentando primeiro uma vitamina segura e essencial.

Para tratar infecções, também tomo vitamina A extra, certifique-se de estar ingerindo vitamina D suficiente (assim como minhas outras vitaminas e minerais). Eu evito o açúcar e bebo muito suco vegetal fresco e caseiro.

Não sou contra o uso de antibióticos, se necessário. No entanto, a cada ano as vitaminas não matam ninguém: <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n01.shtml> . E para aqueles que não podem tomar antibióticos, eles podem descobrir que têm poucas outras opções. Se os antibióticos são necessários, os probióticos também o são. Além disso, "Usar mais vitamina C significa precisar de menos antibióticos. Usar vitamina C junto com antibióticos reduz seus efeitos colaterais. Os médicos ortomoleculares (nutricionais) têm relatado isso há anos". Consulte: "Antibióticos e vitaminas funcionam juntos" disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v03n13.shtml> .

O que temos aqui são opções e simplesmente fazemos o melhor que podemos por nossa própria situação de saúde. Claro, não sou médico e é importante trabalhar com seu médico.

### **A vitamina C pode ajudar os viciados em recuperação?**

Os ortomoleculares dizem que sim. Publicado no *Journal of Orthomolecular Psychiatry* 40 anos atrás, um estudo de Alfred Libby, MD, e Irwin Stone, PhD, foi feito "sobre o uso de megadoses de ácido ascórbico para desintoxicar viciados em heroína. Eles compilaram 100 relatos de casos de viciados em heroína que desintoxicaram usando ácido ascórbico e / ou ascorbato de sódio em doses de 25-85 g (25.000 a 85.000 miligramas) por dia durante os primeiros dias,

diminuindo gradualmente para uma dose de retenção de aproximadamente 10 g (10.000 miligramas) por dia. Além disso, com base na teoria de que viciados são desnutridos em geral e deficientes em proteínas em particular, a maioria desses pacientes recebeu altos níveis de multivitaminas e minerais e uma preparação de proteína pré-digerida. Os pacientes neste estudo relataram quase uniformemente uma perda de desejo por drogas enquanto tomavam megascorbato. " Para ler todo o artigo do jornal:

" <http://www.orthomolecular.org/library/jom/1978/pdf/1978-v07n04-p264.pdf> .

## **VITAMINA C PARA BEBÊS, CRIANÇAS E CRIANÇAS**

### **Quando você começou a dar vitamina C a seus filhos e quanto você dá a eles?**

Começamos a suplementar com vitamina C no dia em que nasceram. Além disso, tomei pelo menos 8.000-10.000 miligramas (mg) por dia enquanto estava grávida. Com base na recomendação do Dr. Frederick R. Klenner para bebês, demos a nossos bebês doses orais de 50 mg de vitamina C por dia. Em seguida, gradualmente mudamos para 1.000 mg por dia ao completar um ano de idade. No entanto, no inverno, quando nossos filhos estão doentes (ou prestes a ficar), ou quando estressados, etc., eles recebem muito mais vitamina C. Depende do dia; depende da criança. Dividimos a dose e damos vitamina C várias vezes ao dia. Quando eram realmente pequenos, podiam ingerir vitamina C líquida pré-fabricada sugando-a de um conta-gotas. Ou então, fizemos nosso próprio C líquido dissolvendo os cristais de vitamina C no suco. Enquanto amamentava, ingeri bastante vitamina C para ajudar a garantir que ela estivesse disponível em meu leite materno. Demos a eles ácido ascórbico misturado com ascorbato de cálcio tamponado com vitamina C. Agora, gostamos de ascorbato de sódio (e é mais fácil para o estômago do que o ácido ascórbico). Em termos práticos, damos ascorbato de sódio pela manhã. Assim que nossos filhos têm comida na barriga, mudamos para o ácido ascórbico ou uma mistura de ácido ascórbico e ascorbato de sódio. Para saber mais, aqui está o meu artigo "Dicas de uma mãe megavitamínica: fazendo as crianças tomarem vitaminas e muitas delas", disponível

em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml> . Achei útil esta tabela de dosagem do Dr. Klenner: um "Nível terapêutico de suplementação de vitamina C conforme empregado por FR Klenner, MD" disponível

em [http://www.doctoryourself.com/klenner\\_table.html](http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html) .

### **Como faço para dar vitamina C a meus filhos sem dar a eles açúcar em excesso para obtê-la?**

Descobri isso com meus filhos, fazer vitamina C saborosa é o suficiente. Ultimamente, temos misturado vitamina C em pó com um pouco de suco. Embora não seja um sistema de entrega sem açúcar, para nós, os benefícios de ingerir vitamina C superam a desvantagem de usar um pouco de doçura para fazê-lo. Nós apenas cuidamos para que eles tenham uma dieta pobre em açúcar.

### **O que você acha da vitamina C lipossomal? Quanto você deve dar às crianças se a tolerância intestinal não pode ser usada como um indicador?**

"Os lipossomas de qualidade são geralmente quase completamente absorvidos muito antes de o cólon ser alcançado", diz Thomas E. Levy, MD. Embora a tolerância intestinal seja um indicador útil de C "suficiente", uma criança que parece e se sente melhor também é. Nós

usamos o lipossomal C com sucesso no passado, porém, atualmente, meus filhos (e minha carteira) preferem vitamina C em pó em um pouco de suco de fruta. Nosso protocolo com *qualquer* forma de C (como diz meu pai Andrew Saul) é "tomar C o suficiente para ficar livre de sintomas, seja qual for a quantidade".

### **Como você faz com que as crianças tomem altas doses de vitamina C?**

Fazemos tudo o que funciona. Se baixar o C, ficamos felizes. Mantê-lo saboroso é a chave. Escrevo sobre isso em detalhes aqui: "Dicas de uma mãe megavitamínica: fazendo as crianças tomarem vitaminas e muitas delas" disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n09.shtml>.

### **Todos os comprimidos para mastigar de vitamina C que encontrei contêm açúcar e enchimentos. O que posso fazer?**

Sim, os mastigáveis tendem a ter pelo menos um pouco de açúcar e sabor, por isso têm um sabor melhor. A vitamina C para mastigar dos nossos filhos também o faz. Nós apenas nos certificamos de que os suplementos que damos a eles (e que tomamos por nós mesmos) não contenham ingredientes artificiais. É difícil evitar todos os enchimentos, então fazemos o melhor que podemos e temos em mente que injetar vitamina C nas crianças é o mais importante. Para contornar quaisquer ingredientes indesejados, compramos ascorbato de sódio puro de vitamina C em pó e cristais de vitamina C de ácido ascórbico puro e adicionamos a dose desejada a cerca de uma colher de sopa de suco orgânico. Provavelmente usamos uma dúzia de marcas diferentes de vitaminas, e nossa seleção muda de acordo com nossas necessidades. Descobrimos que os comprimidos mastigáveis são muito úteis para embalar em suas lancheiras e durante viagens.

### **Não consigo encontrar vitamina C para crianças com vitamina C suficiente. O que você dá aos seus filhos?**

No que diz respeito à dosagem terapêutica de vitamina C, também tivemos dificuldade em encontrar suplementos infantis que contivessem mais de 250 mg por dose. Comprei um preparado de vitamina C para crianças (adoçado) e acrescentei vitamina C em pó quando foram necessárias doses maiores. Quando meus filhos eram bebês, eu usei uma mistura de ácido ascórbico, vitamina C e ascorbato de cálcio, vitamina C (vitamina C tamponada): cerca de uma mistura de 80/20, respectivamente, e depois administrava com um conta-gotas ou, à medida que ficavam um pouco mais velhos, uma colher de remédio. Em seguida, passamos a dar-lhes ácido ascórbico vitamina C e ascorbato de cálcio vitamina C no suco. Se eu fizesse de novo, também usaria ascorbato de sódio, vitamina C em pó, pois é fácil para a barriga das crianças e elas não se importam com o gosto.

### **Como posso fazer com que minha família estendida tome vitaminas?**

A parte mais difícil para mim sobre saber que as vitaminas curam doenças é observar os outros ficarem doentes, ou recorrer a produtos farmacêuticos perigosos, em vez de tentar primeiro a nutrição. Tenho certeza de que algumas pessoas (e médicos) não sabem melhor. Mas mesmo *quando o fazem*, e ainda escolhem medicamentos em vez de mudanças saudáveis no estilo de vida, tenho que me lembrar desta citação de Will Rogers: "As mentes das pessoas mudam por meio da observação e não por meio de discussões." A nutrição funciona. É seguro. É eficaz. Mas, pela minha experiência, dizer aos outros o que eles deveriam fazer não funciona. Eles têm que chegar a isso por conta própria.

## VITAMINA C E VACINAÇÃO

### **A vitamina C pode prevenir os efeitos colaterais da vacinação?**

A vitamina C em altas doses previne e trata os efeitos colaterais da vacina com segurança. Isso ficou evidente em nossa experiência. Vimos altas doses e níveis de saturação de vitamina C trazerem nossa filha de volta à saúde após uma severa reação à vacina. Observamos altas doses e níveis de saturação de vitamina C para prevenir os efeitos colaterais da vacinação. Damos aos nossos filhos os níveis de saturação de C antes, durante (sim, no consultório médico) e depois das imunizações. Não fornecemos a quantidade de vitamina C que achamos que pode funcionar; damos o suficiente para fazer o trabalho.

Para obter mais informações sobre a dosagem de vitamina C no momento da vacinação, aqui estão os artigos que escrevi sobre nossa experiência:

"Não vacine sem vitamina C" <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v11n09.shtml>

"Vacinações, vitamina C e" escolha

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

Este terceiro artigo, "A vitamina C previne os efeitos colaterais da vacina MMR," disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml> também é sobre nossa filha. No entanto, no verão passado, nosso filho (de 4 anos) recebeu a primeira das duas injeções MMR necessárias. Além de dar a ele nível de saturação, vitamina C em altas doses antes, durante e depois da vacinação, também seguimos o conselho do pediatra Ralph K. Campbell, MD, deu-lhe vitamina A extra. Além do beta-caroteno presente em seu multivitamínico e no suco de vegetais cru e fresco que damos às crianças todas as manhãs, ele recebeu de 5.000 a 10.000 UI de vitamina A de óleo de peixe pré-formado suplementar no dia anterior e no dia de sua injeção MMR. Ele também não experimentou nenhum efeito colateral devido à vacina MMR.

Além disso, consulte "A vitamina C impede os efeitos colaterais da vacinação, aumenta a eficácia" por Thomas E. Levy, MD, disponível em <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml> .

### **Por que você escolheu vacinar seus filhos?**

Isenções filosóficas, pessoais ou de crença conscienciosamente mantidas para vacinações não são legais no estado de Nova York, onde nossa família vive. Cumprimos as vacinas obrigatórias do estado, mas apenas as exigidas para a escola e nada mais. Então, sim, nós "escolhemos" vacinar nossos filhos. Mas, na verdade, não tínhamos muita escolha.

Enquanto trabalhamos para impor a segurança da vacina, exigir consentimento informado e defender a escolha real quando se trata de vacinar ou não, vamos minimizar qualquer chance de danos à vacina agora. As crianças são impotentes. Não somos. Quer tenhamos a opção de vacinar ou não, vamos dar a eles vitamina C e muita vitamina.

## **VITAMINA C: QUAL FORMA E QUANDO TOMAR**

### **Qual marca de vitamina C você recomenda?**

Não endosso ou recomendo nenhuma marca de vitaminas (nem irei). Posso dizer o seguinte: compro vitaminas sem adoçantes artificiais, corantes e sabores artificiais ... e ligo para a empresa se tiver dúvidas sobre algum ingrediente ou potência. Eu leio e comparo muitos rótulos e escolho a melhor opção possível (e mais acessível) que dá resultados. Tenho usado / uso cápsulas de vitamina C, comprimidos, mastigáveis, pó e lipossomal C. Como regra geral, se forem necessárias doses muito altas, uso pós / cristais de vitamina C misturados com suco. Para doses diárias regulares, tomo cápsulas.

### **Quando devo tomar minhas vitaminas?**

Eu tomo o meu em doses divididas ao longo do dia e com a comida. Meus suplementos antes (ou no meio) das refeições incluem magnésio e probióticos. Eu tomo vitamina C sempre que penso nisso, com ou sem comida. Eu tomo vitaminas B juntas, pois funcionam melhor dessa maneira, mas tomo niacina extra quando necessário. Eu tomo o ferro separadamente da vitamina E e sempre tomo o zinco com as refeições para evitar dores de estômago.

## **VITAMINA C: GRAVIDEZ E LACTAÇÃO**

### **Ouvi dizer que tomar vitamina C em excesso durante a gravidez causa escorbuto infantil. Isso é verdade?**

De acordo com Alan Gaby, MD, o "escorbuto de rebote" infantil é um mito: consumir grandes quantidades de vitamina C durante a gravidez não faz com que o bebê nasça com escorbuto infantil. No entanto, por que interromper uma coisa boa depois que eles nascem? Frederick R. Klenner, MD, recomendou 50 mg de vitamina C por dia desde o nascimento e 1.000 mg por dia por ano de idade até dez anos para uma dose total de até 10.000 mg por dia.

### **Eu sou uma mãe que amamenta. Quanta vitamina C devo tomar?**

A sua dose ideal depende realmente de você e do seu bebê. Como você está se sentindo? Como está o bebê? Por exemplo, se a mãe está sob muito estresse, menos vitamina C estará disponível para o bebê no leite materno. A maneira como eu abordei isso com meus filhos é a seguinte: Eu estava realmente confortável tomando muita vitamina C. Enquanto eu amamentava, tomei (pelo menos) 8.000 a 10.000 miligramas de vitamina C por dia em doses divididas frequentes. Também demos às crianças suplementos de vitamina C líquida ao longo do dia em doses pequenas, mas frequentes, além do que elas estavam recebendo da amamentação. Enquanto eles (e eu) estivéssemos felizes e saudáveis, tudo estaria bem.

A saturação (tolerância intestinal) é um indicador muito útil de "excesso" de vitamina C. Uma vez que a gases vem antes de intestinos moles, é um indicador útil de vitamina C "suficiente". Se a tolerância intestinal for alcançada e as fezes se tornarem frequentes, líquidas ou como foi o caso do meu filho de três meses amamentado, frequente e de cor esverdeada (já que são sempre líquidos), reduzimos a frequência e a dose, mas continuamos a dar C regularmente,

umentando e diminuindo a frequência conforme a situação exige. Isso requer um pouco de prática, mas como a vitamina C é tão segura, ficamos muito confortáveis com o processo de determinação das doses ideais para nossos filhos.

É importante ressaltar que levamos as crianças à saturação apenas se necessário devido a doenças, vacinação, etc. Uma vez que estejam na saturação, diminuimos a dose. Continuamos a dar C, mas damos menos e com menos frequência. Gradualmente, voltamos à dose diária normal de 1.000 mg por dia por ano de idade. Para mais informações sobre dosagem de vitaminas e segurança durante a gravidez e a lactação, você pode ler meu livro *Vitaminas e Gravidez: A História Real* .

*(A editora assistente da OMNS, Helen Saul Case, é autora de A cura com vitaminas para problemas de saúde feminina , vitaminas e gravidez: a história real e nutrição ortomolecular para todos .)*

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

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