

## PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 6 de fevereiro de 2013

### Os peixes tropicais correm o risco de obter pedras nos rins por causa da vitamina C?

Eles fazem muito mais do que o RDA

Comentário de Andrew W. Saul, Editor

(OMNS, 6 de fevereiro de 2013) Mais uma vez, a mídia possivelmente excessivamente medicada está tentando assustá-lo com os suplementos de vitamina C. Não se preocupe: isso acontece de vez em quando. Em meus 37 anos na área da saúde natural, observei que a velha lenda da "vitamina C causa pedras nos rins" morre muito.

A mítica "pedra nos rins de vitamina C" é muito parecida com um unicórnio. Você sabe o que é, mas eles não existem. Para maiores explicações, o *Orthomolecular Medicine News Service* dará seguimento a este editorial em alguns dias com um artigo de revisão sobre por que a vitamina C não causa cálculos renais. Se ainda não se inscreveu, é grátis, é fácil, não tem publicidade nem produto à venda e o seu endereço de email nunca é partilhado com ninguém. [http://www.orthomolecular.org/forms/omns\\_subscribe.shtml](http://www.orthomolecular.org/forms/omns_subscribe.shtml)

### Todo o reino animal megadoses de vitamina C

A maioria dos animais produz sua própria vitamina C, e muito dela. Linus Pauling e outros cientistas estimaram essa quantidade em algo entre 1.000 e 10.000 mg de vitamina C por equivalente de peso corporal humano por dia. Isso significa que vacas e porcas, cavalos e botos, baleias e morsas, pulgas e moscas, vermes e peixes, cães e gatos e coelhos e ratos produzem vitamina C todos os dias. E, significativamente, eles produzem vitamina C para si próprios em uma faixa de **dez a cem vezes mais do** que o governo nos diz para tomar.

O RDA dos EUA é inferior a 100 mg para pessoas. Curiosamente, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos estabeleceu de fato um nível recomendado de vitamina C para as cobaias, uma das poucas espécies animais que não podem produzir vitamina C por si mesma. A ingestão diária de vitamina C recomendada pelo USDA para cobaias é cerca de 10 vezes maior do que a dose recomendada pelos EUA. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n08.shtml> As cobaias nem mesmo precisam pagar imposto de renda. Caramba, você pensaria que os federais nos dariam uma folga e aumentariam nosso RDA.

### Meus peixes tropicais comem cristais de vitamina C

Enquanto escrevo, ocasionalmente olho para o meu aquário. Eu tenho esses mesmos peixes tropicais há anos e anos. Eu regularmente lhes dou vitamina C em pó, despejando alguns milhares de miligramas direto na água. À medida que os cristais caem, antes que possam se dissolver, os peixes correm e os comem inteiros.

Bem, isso é o que chamo de megadose.

No entanto, nenhum dos meus peixes parece ter pedras nos rins, doenças cardiovasculares, câncer, hangnails, ou qualquer uma das inúmeras doenças assustadoras divulgadas pela mídia falsamente atribuídas ao ascorbato. <http://www.doctoryourself.com/safety.html>

### **O coelho também. E o cachorro. E as crianças.**

Agora estou olhando para o meu coelho de estimação. Seu nome é Elvis. (Você pode discutir a escolha do nome com minha cara-metade; ela é a parte responsável.) Este coelho em particular obtém vitamina C para mastigar, que ele adora. Ele pesa 2 kg (cerca de 4 1/2 libras). Eu dou a ele 250 mg por vez. Ele adora e vai fazer acrobacias de coelho para apressar minha entrega no momento em que eu abrir a garrafa. O coelho recebe vitamina C suplementar porque os coelhos são propensos a problemas urinários. Aprendi em 1974 que, décadas antes, William J. McCormick, MD, usava altas doses de vitamina C para prevenir e tratar pedras nos rins. <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n02-p093.pdf> (Uma lista completa dos documentos do médico está em [http://www.doctoryourself.com/biblio\\_mccormick.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_mccormick.html) .)

Eu tinha um cachorro de longa vida que fazia truques para a vitamina C. Não eram mastigáveis, mas ácido ascórbico puro e sem sabor. O cachorro rolaria ou faria qualquer coisa que estivesse em seu repertório para obter o suplemento de vitamina C.

Meus filhos foram criados com vitamina C. Eles nunca tomaram uma única dose de qualquer antibiótico, nem uma vez, nunca. Sem dúvida, um efeito placebo, hein? E agora meus netos estão recebendo a mesma suplementação de vitamina C de seus pais. Eles parecem muito saudáveis para mim.

Quanto a mim, tomo 18.000 mg / dia, com boa saúde. Por que essa quantia? Porque essa foi a quantia que Linus Pauling pegou. Alguns especialistas em medicina desacreditam a defesa do Dr. Pauling da vitamina C. Observei que os críticos do Dr. Pauling tendem a ter dois Nobels a menos do que o Dr. Pauling. Sim, Pauling morreu de câncer em 1994. O Dr. Charles Moertel, da Clínica Mayo, crítico fervoroso da vitamina C, também morreu de câncer naquele mesmo ano. Moertel tinha 66 anos. Pauling tinha 93. Pauling viveu 27 anos mais com ascorbato do que Moertel viveu sem ele.

Isso é bom o bastante para mim.

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

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