

# Vitamina C

## La via naturale della guarigione

come comprovato in oltre 100.000 studi medici.

La Vitamina C può salvare la vita

e la “vera” Vitamina C è

**L'ACIDO ASCORBICO**

perché puro e privo di qualunque inquinante talvolta presente nella Vitamina C naturale

Inoltre l'acido ascorbico presenta un costo decisamente inferiore, specialmente considerando che per la persona “normale” risulta opportuno l'assunzione di 2-4 grammi al giorno (ripartite in 3 volte) per ottenere la copertura estesa nell'arco della giornata.

**Vitamina C incapsulata in liposomi** somministrata per via orale... **capacità dei liposomi di aumentare notevolmente l'assorbimento di vitamina C dal sangue nelle cellule (intracellulare)... la vitamina C sembra essere l'agente ideale per la soppressione di qualsiasi tipo di virus infettivo.** Più volte riuscì a dimostrare che la vitamina C è senza dubbio la scelta ottimale per neutralizzare, e come ausilio dell'alimentazione, **di quasi tutti gli agenti chimici tossici** e le sostanze potenzialmente velenose per l'organismo, incluse le tossine associate a molte delle malattie infettive. In aggiunta, si vedrà come Kenner... **ausilio per la distruzione della maggior parte dei batteri, funghi, e altri agenti microbici.**

Nonostante la vitamina C costituisca da sola una terapia incredibilmente efficace per molte malattie infettive, **non esiste praticamente nessuna terapia medica, per qualsiasi patologia virale, che non venga migliorata con l'utilizzo aggiuntivo della vitamina C.** I soli requisiti indispensabili sono che la Vitamina C sia somministrata:

1. nella forma giusta;
2. con la tecnica adeguata;
3. con la frequenza necessaria;
4. con il dosaggio necessario;
5. in aggiunta ad altre sostanze;
6. per un periodo di tempo adeguato

Chiunque abbia letto le informazioni fin qui esposte si chiederà certamente come mai questa terapia tanto strabiliante per la poliomielite, l'epatite e altre malattie infettive **possa essere stata sottovalutata da così tanti medici** e ricercatori attenti e intelligenti. Non c'è una risposta semplice a questa domanda. La maggior parte delle persone, specialmente quelle con elevata istruzione come i medici, si ostina a pensare come un gruppo piuttosto che come un individuo che contribuisce ad un fondo collettivo di conoscenza. Non appena qualcosa viene impresso sulle pagine dei libri di medicina, i professori delle scuole mediche di tutto il paese lo insegnano agli studenti di medicina e ai dottori nei corsi post-laurea; una volta divenuto i medici praticanti, questi impressionabili tirocinanti ingombrano sbrigativamente ogni contraddizione con questo corpo di conoscenza ortodossa. **La fede incondizionata nella conoscenza medica “istituzionale”** è radicata talmente in profondità che molti medici non prendono nemmeno in considerazione la lettura di qualcosa proveniente da fonti che non considerano degne di produrre nuovi concetti medici. E se, per si imbattono in una tale informazione, e se contrasta con dei concetti approvati dalla maggior parte dei loro colleghi e dei libri di testo, allora lo accantonano in tutta fretta, ritenendola ridicola. In qualità di medico praticante da più di venticinque anni, posso assicurare al lettore che praticamente ogni dottore teme, più di ogni cosa, di essere messo in ridicolo presso i propri colleghi.

- La vitamina C è stata e continua ad essere una delle sostanze maggiormente indagata nella storia della ricerca medica.
- Nonostante l'enorme mole di ricerca che è stata fatta e continua ad essere fatta, ironicamente, la vitamina C rimane una delle sostanze maggiormente ignorate in termini di applicazioni pratiche.
- **Ci sono pochissime malattie umane o condizioni patologiche** che non traggano almeno qualche miglioramento dal regolare dosaggio di una dose ottimale di vitamina C. È raro che ci sia una ragione valida per non **somministrare immediatamente a qualsiasi paziente grandi dosi di vitamina C prima di procedere con la diagnosi medica.**
- **La vitamina C deve essere accettata non nelle microdosi per cui è stata in genere studiata per quasi sessantacinque anni, ma nelle dosi molto più elevate e ottimali.**
- **La vitamina C dovrebbe comparire praticamente sempre nella terapia di ogni malattia.**
- **Il sottodosaggio cronico di vitamina C, causato da un'integrazione scarsa o deficitaria e da un'alimentazione a base di cibi impoveriti, favorisce lo sviluppo di praticamente tutte le malattie croniche degenerative che affliggono l'uomo**
- **La carenza cronica di vitamina C sia spesso una delle ragioni principali per cui si contraggono molte malattie infettive comuni.**
- **La vitamina C non sia nemmeno una vitamina, la vitamina C è la sostanza nutritiva più importante per il corpo.**
- **(RDA -dose giornaliera raccomandata) di vitamina C varia tra i 30 e 95 mg. (milligrammi) al giorno, 60 mg. è la raccomandazione per gli adulti.**
- **L'RDA serve solo a prevenire lo sviluppo clinico dello scorbuto conclamato in persone altrimenti sane.**

È importante capire che il corpo umano **non ha la capacità di sintetizzare la vitamina C in nessun modo.** In questo differiamo dalla maggior parte degli animali. Generalmente, quasi tutti i mammiferi, i rettili e gli anfibi possiedono la capacità di sintetizzare almeno parte del loro fabbisogno quotidiano di vitamina C.

**La vitamina C ha dimostrato la capacità di neutralizzare un'ampia varietà di sostanze tossiche,** molte delle quali sono chimicamente del tutto indipendenti. Questa vitamina spesso interagisce chimicamente con una data tossina in maniera diretta e **la rende meno tossica o non tossica.**

- **La vitamina C sembra essere un agente disintossicante naturale** che neutralizza questi farmaci con molte altre tossine, o i farmaci percepiti dal corpo come tossici.
- È noto da tempo che una delle funzioni principali del fegato è di attenuare l'effetto delle tossine, e l'incremento di vitamina C sembra stimolare direttamente questa attività in aggiunta alla sua diretta azione antiossidante su una data tossina.
- La terapia antiossidante, guidata dalla vitamina C, rimane la maniera migliore per fronteggiare un'aggressione di radicali liberi.
- **La vitamina C inoltre ha provocato «un aumento significativo» dell'eliminazione dell'alcol dal sangue**
- **La vitamina C adeguatamente dosata è la soluzione migliore per disintossicare dall'alcol, prevenirne i danni futuri e ripararne i danni passati.**
- **La vitamina C può favorire l'eliminazione dell'alluminio dal corpo.**
- **La vitamina C non permette l'aumento dell'accumulazione di alluminio in nessuno dei tessuti studiati e previene anche la sua accumulazione nelle ossa. Ognuno ha bisogno di assumere una certa quantità di vitamina C in maniera regolare.**
- Circa 100 medici hanno somministrato fino a 300 gr. di vitamina C al giorno ai loro pazienti. Proseguono accennando che “nella maggior parte dei casi i risultati sono stati spettacolari, con **un unico effetto collaterale: buona salute cronica**”.

- Non gli sono mai capitati calcoli renali di ossalato e i pazienti che li avevano in precedenza **tendevano a non averli più.**
- **Le infezioni acute e croniche dell'apparato urinario sono state spesso debellate** proprio con la vitamina C.  
Poiché il **costituente primario della maggior parte dei calcoli renali è assolato di calcio, una persona in buona salute, che eviti la disidratazione e ingerisca quantità di vitamina C anche molto elevate non deve avere alcuna preoccupazione di calcoli renali.**
- **Questa vitamina faccia diminuire le probabilità di sviluppare calcoli renali.**

## SINTESI

Molti ricercatori in numerosi studi diversi hanno stabilito chiaramente che la vitamina C è uno degli integratori o delle sostanze nutritive più sicure che si possano assumere. Dosi di parecchi grammi di vitamina C prese giornalmente per anni si sono, di fatto, rivelate prive di ogni effetto collaterale. Persino dosi di vitamina C elevatissime, 200.000 mg. per via orale e 300.000 mg. per via endovenosa, in un periodo di ventiquattro ore, si sono mostrate sicure.

Uno degli equivoci maggiori e dei fraintendimenti ancora correnti circa questa vitamina è che potrebbe predisporre una persona normale ad un rischio più elevato di sviluppare calcolosi renale. Diversi studi approfonditi hanno dimostrato chiaramente che questa preoccupazione in realtà non ha alcun fondamento. **La vitamina C probabilmente diminuisce l'incidenza dei calcoli renali** nei gruppi di persone che la assumono regolarmente come integrazione. Anche se è noto che essa contribuisce alla produzione di assalato, che è un ingrediente primario nella maggior parte dei calcoli renali, sono stati identificati più di cinquanta altri fattori di rischio nello sviluppo di questa calcolosi oltre alla vitamina C. In pazienti con insufficienza renale cronica o blocco renale, tuttavia, l'integrazione con questa vitamina deve essere prudente e tenuta sotto controllo.

**Essa è comunque un'integrazione particolarmente efficace per la maggior parte dei pazienti affetti da cancro.** La vitamina C è generalmente ben tollerata e la maggior parte dei pazienti affetti da cancro reagisce positivamente a questo trattamento. Un numero limitato di *case reports* suggerisce che il dosaggio quotidiano di vitamina C per i pazienti affetti da cancro dovrebbe aumentare gradualmente invece che essere innalzato di colpo a dosi elevate.

## EQUILIBRARE LA SOMMINISTRAZIONE DI ANTIOSSIDANTI

Nonostante l'evidenza dimostri chiaramente come **la vitamina C sia l'antiossidante per eccellenza** e probabilmente la sostanza nutritiva primaria dell'organismo, un regime alimentare di integrazione dove compaia esclusivamente questa vitamina di certo non si può raccomandare. Raccomando a chi legga di chiedere consiglio a **personale sanitario qualificato** prima di adottare qualsiasi regime continuativo con integratori. Un **buon programma di integrazione**, oltre alla vitamina C come ascorbato di sodio o acido ascorbico, dovrebbe includere la **vitamina A** (come beta-carotene), la **vitamina E** e le **vitamine B**. Tuttavia l'integrazione con la vitamina B12.

Altri antiossidanti importanti che possono essere aggiunti sono l'**acido alfa lipoico**, il **coenzima Q<sub>10</sub>**, la **silibinina** o silimarina, il **glutathione** e la **N-acetil-cisteina**. Assumere una varietà di antiossidanti importanti porta a determinati benefici diretti, oltre che mantenere livelli costanti di vitamina C, riportando quella ossidata alla forma ridotta metabolicamente attiva.

**I flavonoidi, come la quercetina e la rutina, sono altri sostegni importanti delle funzioni metaboliche della C.**

**Non esiste un dosaggio magico** per nessuno di questi integratori. Come con la vitamina C, dosi molto elevate di un dato integratore possono essere indicate per una data patologia contro dosi di manutenzione molto più basse per conservare una buona salute. Bisogna tenere in conto il costo.

## IL DOSAGGIO OTTIMALE DI VITAMINA C

Per l'adulto mediosano, assumere una dose quotidiana di **vitamina C 6/12 grammi** soddisfa in generale le esigenze metaboliche del corpo. La maggior parte degli individui avranno bisogno di un dosaggio più vicino a 12.000 mg. che a 6.000 mg. di vitamina C al giorno costituisce una dose ottimale solo per pochi individui.

**Per determinare in pratica il dosaggio ottimale di vitamina C** per un individuo è meglio attendere di aver determinato prima il suo livello di tolleranza intestinale. **A seconda delle malattie presenti o dell'esposizione quotidiana alle tossine**, la tolleranza intestinale può variare ampiamente, da persona a persona. I pazienti cronici di tumore ed i **pazienti cronici di infezione come quelli con AIDS possono avere una tolleranza intestinale di 100 g.** di vitamina C o più. La maggior parte degli individui in buona salute di corporatura media dimostreranno un livello di tolleranza intestinale **fra 10.000 mg. e 15.000 mg. di vitamina C.**

Una volta che si sia determinato il livello di tolleranza intestinale, assumere approssimativamente la stessa dose di C **in tre o quattro dosi distinte durante il giorno** soddisferà l'esigenza quotidiana di questa vitamina dell'organismo senza causare l'effetto "flusso" della tolleranza intestinale. Se si verificano episodi di diarrea o di dissenteria lieve anche con il regime a dosi distinte, allora la dose dovrebbe essere corretta verso il basso, fino a che l'effetto scompaia. Bisogna ricordare, in ogni caso, che la diarrea provocata dalla vitamina C è una buona cosa da subire periodicamente poiché ripulisce gli intestini e **disintossica sacche di tossicità che si annidano nell'intestino.** Perciò, se i sintomi della tolleranza intestinale non provocano disagio, è probabilmente perfino meglio, per mantenere a lungo buona salute, mantenere le dosi di C ai livelli che inducono questi sintomi.

A volte si può intuire che l'organismo sta subendo una nuova aggressione infettiva quando il livello di tolleranza intestinale della vitamina aumenta all'improvviso. Ciò indica in genere che il bisogno di vitamina C nell'organismo aumenta in modo grave. Se si nota questo, bisogna aumentare di conseguenza il dosaggio.

Mantenendo la dose di vitamina C vicino al proprio livello di tolleranza intestinale, si dovrebbe anche sviluppare gradualmente una maggiore "intuizione" sul proprio stato di salute. A meno di non essere esposti a una quantità molto alta di microrganismi contagiosi tutto d'un tratto.

**La dose ottimale di C deve essere assunta su una base quotidiana.** Se si salta di assumere la vitamina anche solo per un giorno, e c'è "in giro per l'ufficio" un'influenza o un raffreddore, si può contrarre rapidamente l'infezione.

La forma integrativa di vitamina C **non dovrebbe mai essere l'ascorbato di calcio. L'ascorbato di sodio e l'acido ascorbico sono le forme integrative d'elezione.**

L'ascorbato di calcio fornisce una fonte supplementare di calcio che si associa all'ossalato e precipita nell'apparato urinario come calcoli.

**Gli integratori di calcio dovrebbero anch'essi essere evitati quando si assumono grandi dosi quotidiane di vitamina C.**

**La maggior parte degli integratori di calcio non sono in una forma bio-disponibile** e sono probabilmente parecchio tossici per coloro che li assumono. **Forme non bio-disponibili di calcio possono provocare un aumento del rischio di malattie cardiache, di tumori e di altre ,malattie degenerative croniche.**

**La vitamina C dissolve molto prontamente il calcio** e quando un paziente comincia a prenderla per la prima volta, le quantità di calcio che verranno eliminate da questi depositi saranno più elevate rispetto a quelle dissolte in un paziente che assume vitamina C da molto tempo.

**Il paziente ha bisogno di bere acqua corrente purificata.** L'acqua del rubinetto può contenere importi significativi di calcio e di altri minerali che non sono in forma biologicamente disponibile. Ciò apporta un aumento del carico di soluto al rene, che comporta un aumento del rischio di formazione di calcoli.

Tutti i metodi efficaci di filtraggio **dovrebbero anche eliminare il fluoro.**

*Tratto da: Cathcart, R. "Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia. And acute induced scurvy" Dott. Robert F. Cathcart, M.D.*

## IL METODO DELLA TOLLERANZA INTESTINALE

Nel 1970, ho scoperto che più il paziente era ammalato maggiore era l'acido ascorbico tollerato per via orale prima che si verificasse la diarrea.

Almeno l'80% dei pazienti adulti tollera **10-15 grammi di acido ascorbico** in cristalli fini **in mezzo bicchiere d'acqua suddiviso in quattro dosi** nelle ventiquattro ore senza avere diarrea.

La scoperta sorprendente era che tutti i pazienti, che tolleravano l'acido ascorbico, se **ammalati o sotto stress, potevano prendere oralmente quantità maggiormente elevate senza avere diarrea**. L'aumento di questa tolleranza è in qualche modo proporzionale alla tossicità della malattia trattata.

**La tolleranza cresce in qualche misura per lo stress, ansia, esercizio fisico, calche, freddo, ecc.**

CONDIZIONI	GRAMMI di Acido ascorbato nelle 24 ore	NUMERO DI DOSI nelle 24 ore
NORMALE	4-15	4-6
RAFFREDDORE FORTE	100	8-15
INFLUENZA	100	8-15
USTIONI, FERITE, INTERVENTI CHIRURGICI	25-150 +	6-20
CANCRO	15-100	4-15
ARTRITE REUMATOIDE	15-100	4-15
INFEZIONI BATTERICHE	30-200 +	10-25
CANDIDASI	15-200 +	6-25

## ADEGUAMENTO DEL DOSAGGIO A SECONDA DELLA TOLLERANZA INTESTINALE

L'attenuazione massima dei sintomi prevedibile con dosi orali di acido ascorbico viene raggiunta in un punto molto prossimo alla quantità che produce diarrea.

**La quantità delle dosi e la loro schedulazione sono di solito modificati di volta in volta dal paziente.**

Non è il medico curante che deve cercare di regolarli esattamente perché **la dose efficace ottimale cambia spesso**. I pazienti sono istruiti sui principi generali della determinazione delle dosi e vengono forniti di stime sulle quantità e schedulazioni ragionevoli per iniziare l'assunzione.

Ho chiamato questo processo in cui il paziente stabilisce la dose ottimale, **DOSAGGIO ALLA TOLLERANZA INTESTINALE**. Il paziente cerca di dosare la quantità tra quella che inizia a farlo star meglio e quella che quasi ma non del tutto, gli causa diarrea.

Penso che sia **solo l'ascorbato in eccesso, quello non assorbito nell'organismo, a causare la diarrea; ciò che non raggiunge il retto non causa diarrea.**

## NATURALE O "SINTETICA"

### **Da un punto di vista chimico non c'è nessuna differenza.**

Non vi è, quindi, nessuna controindicazione all'uso quotidiano e prolungato delle forme raffinate. Quasi sempre, proprio a causa del processo **farmaceutico di raffinazione, questi prodotti garantiscono per iscritto livelli di impurità bassissimi.**

Ciò non è richiesto ai prodotti naturali, ma è estremamente importante in quanto l'integrazione avviene in grammi al giorno invece che in milligrammi al giorno. Vitamina C, usando fonti naturali richiederebbe, per esempio, **l'uso di 100-200 kg. di arance al giorno (contenuto medio tra i 15 e i 50 mg. per arancia)!**

Pertanto, una maniera pratica e poco costosa di integrare vitamina C è quella di prenderla in forma sintetica raffinata, il che permette ampi dosaggi, e di prendere separatamente, poi, le altre sostanze nutrienti che si ritengono opportune.

**Dubito che la vitamina C da fonte naturale abbia una maggior “biodisponibilità”.** Vi possono comunque essere altre sostanze nutrienti antiossidanti (**bioflavonoidi ecc.**) che **migliorano la complessiva capacità antiossidante** conferita al corpo.

Estratto dal sito: <http://tomlevymd.com>

### **I MOLTI ASPETTI DELLA VITAMINA C**

**Che tipo di vitamina C devo prendere, e perché?** È pertanto del tutto evidente che tutte le forme di vitamina C condividono la caratteristica di possedere l'anione ascorbato. Infatti, è l'**anione ascorbato ad essere la parte clinicamente attiva**, donatrice di elettroni, di tutte le preparazioni di vitamina C.

### **ASCORBATI MINERALI**

**La parte del leone di tutte le forme di vitamina C è costituita dagli ascorbati minerali:**

- sodio
- calcio
- magnesio
- potassio
- manganese
- zinco
- molibdeno
- cromo

**Il sodio ascorbato è probabilmente il migliore** e certamente il meno costoso dei minerali ascorbati per un'integrazione regolare a dosi relativamente alte (6 grammi o più al giorno). Tuttavia, molti medici e pazienti temono l'assunzione regolare di sodio, stante la raccomandazione medica di lunga data di **minimizzare l'ingestione, specie nei casi di pazienti ipertesi e infartuati.**

**Il calcio ascorbato è attualmente una forma popolarissima di integrazione di vitamina C.** Oltre ad essere etichettata direttamente come ascorbato di calcio, questa forma di C è **anche propagandata come una forma “estere” o come una forma “tamponata”**

Questi **prodotti contengono circa 100 mg. di calcio per ogni 800 o 900 mg. di ascorbato.** Inoltre, i 100 mg. circa di calcio per ogni grammo di prodotto presentano di solito un alto grado di assorbimento se confrontati con altre comuni fonti di integrazione di questo minerale, quali il cloruro di calcio o il **bicarbonato di calcio.**

**Il grosso dei dati scientifici conferma il concetto che la vasta maggioranza della popolazione anziana è massicciamente in overdose di calcio** e soffre conseguentemente di **tossicità da calcio.**

Continuiamo ad essere subissati dagli allarmi per l'aumento di rischio di osteoporosi, mentre i dati mostrano chiaramente che la maggioranza dei decessi nei pazienti con questa malattia è collegata al sistema cardiovascolare e non alle ossa.

**Il calcio in eccesso nelle arterie coronariche**, un indicatore di overdose di calcio di lunga durata, è anche **direttamente correlato a un aumento del rischio di attacco al cuore, a un aumento dell'incidenza di malattie degenerative croniche, e a un aumento generico della mortalità “multi-causale”.**

Pertanto, se siete fra quelli che assumono supplementi di calcio da lungo tempo, siate almeno consapevoli che esistono delle controindicazioni.

Le probabilità di morire per una frattura da osteoporosi non sono nemmeno lontanamente confrontabili con quelle, ben maggiori, di morire per un attacco cardiaco, un cancro, o un'altra malattia degenerativa cronica. Inoltre, è tutt'altro che chiaro se la terapia d'approccio tradizionale per l'osteoporosi modifichi sostanzialmente le probabilità di una successiva frattura.

Le evidenze scientifiche, comunque, mostrano chiaramente che **l'integrazione di calcio spesso alimenta l'avanzare dell'arteriosclerosi**, con il conseguente aumento delle probabilità di attacco cardiaco.

**Se quanto detto non vi convince ad evitare del tutto, l'integrazione del calcio**, almeno iniziate a tener traccia della quantità di calcio che assumete. **Un esame TAC delle arterie coronariche non dovrebbe evidenziare depositi di calcio.** Controllate. **Il vostro cuore non dovrebbe essere in fase di calcificazione. Controllate il vostro ecocardiogramma.**

L'analisi dei **capelli non dovrebbe rivelare calcio in eccesso.** Controllate. Se anche un solo di questi test è positivo al calcio, dovrete prestare particolare attenzione prima di introdurre ancora ulteriori integrazioni di calcio nel vostro sangue e nel vostro corpo su base quotidiana.

**Il magnesio ascorbato è un altro significativo ascorbato minerale.** A differenza degli altri ascorbati minerali (escluso il sodio ascorbato) è **difficilissimo un sovradosaggio** con questa forma di ascorbato. Ciò perché il catione di **magnesio è particolarmente biodisponibile e molto efficace nell'invertire il danno provocato da un eccesso di calcio.**

## LA VITAMINA C A DOSI ELEVATE

### Effetti

- RIDUZIONE SENSIBILE DELLA RAPIDITÀ DI CRESCITA DELLE **CELLULE TUMORALI**
- RIDUZIONE MEDIA DEL 42% DEL RISCHIO DI **INFARTO**
- PREVIENE PROBLEMI **CARDIOVASCOLARI**
- CONTRASTARE SIGNIFICATIVAMENTE L'AUMENTO DI **PESO NELLA ZONA ADDOMINALE**
- PREVIENE I **RAFFREDDORI**
- "MIRACOLOSI" SULLA **PELLE**, INCLUSE LE CICATRICI
- CON OMEGA-3 SI CONTRASTA FORTEMENTE L'**ASMA**
- CON CALCIO PER LA SALUTE DEI **DENTI**
- PER COMBATTERE I **TUMORI**, SPECIE QUELLO ALLO STOMACO
- CON SUCCO DI ARANCIA PER PREVENIRE I **CALCOLI RENALI**
- PER PREVENIRE O CONTRASTARE GLI EFFETTI DELL'**ALZHEIMER**
- PER COMBATTERE EFFICACEMENTE LE **INFIAMMAZIONI**
- PER COMBATTERE EFFICACEMENTE L'**IPERTENSIONE**
- PER INCREMENTARE L'EFFICACIA DEL **SISTEMA IMMUNITARIO**
- CON LA VITAMINA E PER LA RIDUZIONE DEI DANNI AL **SISTEMA NERVOSO**
- PER CONTRASTARE IL **DIABETE**, SPECIE GLI EFFETTI POST PRANZO.

## LE DOMANDE PIÙ FREQUENTI

**Quali sono le differenze tra la versione "naturale" e "sintetica"?**

Il nostro corpo non può rilevare una differenza tra la versione “sintetica” e quella prodotta dalla natura in piante ed animali. **Noi riteniamo che la forma “naturale” di vitamina C è l’acido ascorbico**, che è esattamente quella prodotta dai reni e dal fegato dei mammiferi. Gli animali non producono bioflavonoidi o rosa canina.

### **Qual è la composizione migliore?**

Noi raccomandiamo capsule-compresse che contengono **solo acido ascorbico** da miscelare con acqua o succo non zuccherato. Taluni suggeriscono la “forma ascorbato” con minerali, anche per migliorare la digestione, ma questa formulazione ha minori effetti terapeutici, anche la metà.

### **Qual è il momento migliore per l’assunzione?**

L’ottimale è di circa 500 mg./ora per ottenere il massimo effetto terapeutico. In termini pratici, e considerando che **l’effetto della vitamina C dura circa 4 ore**, conviene ripartire il quantitativo programmato in 3-4 volte al giorno (il picco nel sangue si ha 30 minuti dopo l’assunzione).

Per **problematiche gravi** si può considerare anche 9 grammi al mattino e 9 grammi alla sera, senza creare l’effetto “rimbalzo”. **è molto IMPORTANTE non sospendere** i supplementi di vitamina C, neanche per una sola giornata.

Estratti dal sito:

**www.vitamincefoundation.org**, sito che si richiama al doppio **premio Nobel Linus Pauling** con i suoi studi sulla vitamina C. Sono possibili tanti approfondimenti e scaricare gratuitamente l’e-book “*The healing Factor - Vitamin C against diseases*” di Irwin Stone

#### **LA BASE DELLA TEORIA DI PAULING SI PUÒ RIASSUMERE:**

“Assumi da 6 a 18 gr./giorno prima o durante i pasti, almeno 3 volte al giorno”. “Le malattie cardiovascolari possono essere curate con successo, senza medicinali né interventi chirurgici, per ottenere una rapida inversione: purtroppo questi riscontri scientifici non sono divulgati né dalle riviste specializzate né dai media. Si ottiene la cessazione dei dolori, l’abbassamento della pressione arteriosa, un maggior flusso sanguigno, per la sparizione delle placche, una colorazione normale della pelle, un incremento di energia e di sensazione di benessere. Inoltre un abbattimento del colesterolo “cattivo” LDL molto meglio e prima delle quasi inutili statine.

Estratto dal libro: **La Soluzione Totale** per disturbi cronici e acuti. Annullando l’acidità nel corpo.  
Autore Dott. Marco Rho.

#### **Spazio Ecosalute**

Via Bersaglieri,2 – 29013 Carpaneto (PC) – Tel: 0523. 852308 – 0523.852872  
www.ecosalute.it e-mail: [info@ecosalute.it](mailto:info@ecosalute.it)