

Vitamin C 2016 - Lügen und Wahrheit

Ärzte und Apotheker in Deutschland

Problem / Problemlösung

BOAI: <http://www.vonabisw.de/13.html>

Vitamin C - Research: <http://jaccuse9.wixsite.com/vitaminc>

Vitamin D - Research: <http://www.vitamind3.info/>

Vitalkost: <http://jaccuse9.wixsite.com/hippocrates>

Rohkost: <http://jaccuse9.wixsite.com/rohkost>

Orthomolekulare Ärztliche Kunstfehler

<http://kunstfehler.vonabisw.de/>

Vitamin C 2016 - Lügen und Wahrheit
Ärzte und Apotheker in Deutschland
Problem / Problemlösung

Herstellung und Verlag BoD –
Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9783741290749

Kontakt:

Volker H. Schendel

Kleiststr. 45

30916 Isernhagen

Literatur:

Dr. med. Ruediger Dahlke

Peace Food: Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt

Dr. med. Ruediger Dahlke

Die Lebensprinzipien: Wege zu Selbsterkenntnis, Vorbeugung und Heilung

-----Dr.
Norman W. Walker

Frische Frucht- und Gemüsesäfte: Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit

Cherie Soria

Raw Food For Dummies

Diana Store und Gabriel Cousens

Raw Food Works

Dr. phil. Andrew W. Saul

Doctor Yourself: Natural Healing That Works

Dr. rer. nat. Steve Hickey / Dr. phil. Andrew W. Saul:

Vitamin C: The Real Story: The Remarkable and Controversial
Healing Factor: The Remarkable and Controversial Story of
Vitamin C

Dr. phil. Andrew W. Saul

Fire Your Doctor!: How to Be Independently Healthy

Abram Hoffer, MD

Putting It All Together: The New Orthomolecular Nutrition

Prof. Dr. (mult.) Linus Pauling
(Zweifacher ungeteilter Nobelpreis)
How to Live Longer and Feel Better

Frederick Robert Klenner (* 22. Oktober 1907 in Johnstown, Pennsylvania; † 20. Mai 1984 in Reidsville, Rockingham County, North Carolina, USA)

Bewiesen: Vitamin C heilt mehr als 30 Krankheiten

Seit mehr als 70 Jahren ist aus der medizinischen Forschung und auch der klinischen Praxis erwiesen, dass Vitamin C die »Selbstheilungs-Reaktion« des Körpers in Schwung bringen kann. Ich weiß, was Sie jetzt denken: Wenn Vitamin C so gesund ist, warum hat man uns dann nichts über diesen heilenden Nährstoff erzählt? Die Antwort kann schon weh tun.

Medizinstudenten lernen in der Ausbildung nur sehr wenig über Ernährungsmedizin – in den USA haben sie in vier Jahren zu diesem Thema nur zwei Stunden Unterricht! Die Vitamin-C-Therapie für eine ganze Reihe chronischer Krankheiten wird seit Jahrzehnten in der Schulmedizin systematisch ignoriert.

Dr. Frederick R. Klenner entdeckte die Kraft von Vitamin C und den Prozess, wie es Krankheiten heilt

So unglaublich es scheinen mag, in den 1940er Jahren setzte Dr. Klenner bei der Behandlung von 60 Poliopatienten Vitamin C ein – in allen 60 Fällen mit Erfolg. Das war in der Zeit, als es den Polioimpfstoff noch gar nicht gab. Bei einer großen Medizinerkonferenz berichtete Dr. Klenner über seine Erfolge mit der hoch dosierten Vitamin-C-Therapie – und fand damit kaum Beachtung.

Stattdessen hält Big Pharma den IQ der meisten Ärzte in einer Art »Todesgriff« – sie werden gehirngewaschen zu glauben, giftige Antibiotika, die die Darmflora (und das Immunsystem) zerstören, seien eine »weisere« Wahl.

Dr. Klenner gehörte zu den ersten Ärzten, die Krankheiten mit Vitamin C kurierten. Tatsächlich bekämpfte er Windpocken, Masern, Mumps, Tetanus und Polio mit sehr hohen Dosen von intravenös verabreichtem Vitamin C. Und vergessen Sie nicht: Damals gab es noch keine Impfstoffe.

Das sind die medizinischen Fakten: Dr. Klenner kurierte Lungenentzündung, Enzephalitis, Herpes Zoster (Gürtelrose), Herpes simplex, Mononukleose, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Rocky-Mountains-Fleckfieber, Blaseninfektionen, Alkoholismus, Arthritis, einige Formen von Krebs, Leukämie, Arteriosklerose, Bandscheibenvorfall, hohe Cholesterinwerte, Hornhautgeschwüre, Diabetes, Glaukom, Strahlenverbrennungen – die Liste ließe sich fortsetzen.

Er hat Dutzende von Aufsätzen veröffentlicht – googeln Sie einfach »Dr. Klenner« und Sie werden erstaunt sein, was Sie da finden.

Was sagen Experten über die Heilkraft von Vitamin C?

»Manche Ärzte warten lieber ab und lassen ihre Patienten sterben, als Ascorbinsäure (Vitamin C) einzusetzen, weil sie es nur für ein Vitamin halten.« – Dr. Frederick Klenner

»Vitamin C ist das beste natürliche Antibiotikum, Antitoxin und Antibistaminikum und das wirksamste antivirale Mittel der Welt. Ehre, wem Ehre gebührt. Die Bedeutung von Vitamin C kann gar nicht hoch genug geschätzt werden.« Dr. Andrew Saul

»Der menschliche Körper ist so angelegt, dass er mit hohen Vitamin-C-Werten im Blut und auf der Zellebene am besten funktioniert – ... « – Dr. Thomas E. Levy, Facharzt für Kardiologie

»Immer mehr Ärzte sind vom Wert hoher Dosen Vitamin C überzeugt.« – Linus Pauling, zweimaliger Träger des Nobelpreises

Wenn Sie immer noch nicht von der Sicherheit und Wirksamkeit einer Vitamin-C-Therapie überzeugt sind, so sollten Sie sich die Arbeit der Riordan Clinic und die vieler anderer Experten über Vitamin C anschauen, wie Dr. Irwin Stone, Dr. Abram Hoffer, Dr. Robert Cathcart und viele andere.

Vitamin C bei Krebs - auf die Dosis kommt es an

In der westlichen Medizin herrscht eine gewisse Doppelmoral, wenn es um die Einschätzung der Wirksamkeit von Vitaminen im Vergleich mit pharmazeutischen Drogen geht. Pharmazeutischen Medikamenten wird anerkannt, dass sie bei höherer Dosierung auch anders wirken können – Vitaminen wird diese Eigenschaft scheinbar nicht zugesprochen. Daher ist es auch kein Wunder, dass die vielen Ergebnisse aus 75 Jahren Forschung über den Erfolg des Einsatzes hoher Dosen von Vitamin C in unterschiedlichsten Therapien weitgehend ignoriert werden.

Natürliche Vitamine und Heilung

Wenn es um die Effektivität einfacher Vitamine und Mineralstoffe bei der Heilung von Krankheiten geht, verspotten noch immer viele schlecht informierte Ärzte diese Grundüberzeugung, und zitieren sogleich Studien, die angeblich verifizierten, dass Vitamine ineffektiv seien. Die meisten Untersuchungen, die über Vitamine angestellt werden, behandeln jedoch den Einsatz sehr geringer Dosierungen oder synthetischer Formen der Vitamine, die positive Resultate schon im Voraus ausschließen.

Auf die Dosis kommt es an

Eine Hochdosis-Vitamin C-Therapie - also eine Therapie die eine mehr als 1000mal höhere Menge des Vitamins verwendet, als es die offiziellen Empfehlungsrichtlinien (Recommended Dietary Allowance; RDA) vorsehen - erwies sich in seriösen klinischen Studien als wirksam, eine ganze Anzahl von Krankheiten zu heilen.

Dr. Albert Szent-Gyorgyi war der erste, der in den späten Jahren des 19. Jahrhunderts Ascorbinsäure (Vitamin C) isolierte und fast direkt darauf erkannten Mediziner, dass hohe Dosen des Vitamins

effektiv zur Bekämpfung einer großen Anzahl an Krankheiten eingesetzt werden könnte.

Vitamin C gegen Polio

Im Jahre 1935 beschrieb der damalige Professor für Bakteriologie an der *Columbia University*, Dr. Jungeblut, die Effektivität von Vitamin C bei der Vorbeugung und Heilung von Polio, sowie bei der Deaktivierung des Diphtherie-Erregers. Später fand er heraus, dass Vitamin C auch gegen Tetanus wirksam sei.

Vitamin C gegen Lungenentzündungen

In den 1940er Jahren heilte der Lungenspezialist Dr. Frederick Klenner erfolgreich 41 Patienten, die an einer viralen Pneumonie erkrankt waren, indem er eine hohe Dosis Vitamin C einsetzte. Er veröffentlichte 1948 seine Entdeckungen in der Februarausgabe der Fachzeitschrift *Journal of Southern Medicine and Surgery*. Insgesamt veröffentlichte Dr. Klenner 28 Artikel in verschiedenen wissenschaftlichen Publikationen.

Vitamin C gegen Krebs

Weitere Entdeckungen zeigten auf, dass Vitamin C gegen Nierensteine wirksam sei, sowie bei kardiovaskulären Erkrankungen, Hepatitis, AIDS und sogar bei Krebs. Verschiedene Wissenschaftler, wie beispielsweise Dr. Robert F. Cathcart, behaupten, dass eine Behandlung mit sehr hohen Dosen Vitamin C den Verlauf dieser Krankheiten erheblich beeinflussen kann.

Vitamin C intravenös

Auch wenn der Körper bei einer oralen Einnahme nur eine bestimmte Menge Vitamin C aufnehmen kann, ist eine hoch dosierte und zeitversetzte orale Vitamin C Nahrungergänzung ein

hervorragendes Mittel, um gesund zu bleiben und Krankheiten vorzubeugen. Wenn bereits vorliegende, schwerwiegende Erkrankungen effektiv bekämpft werden sollen, ist die intravenöse Verabreichung hoher Vitamin C-Dosen das beste Mittel, da auf diesen Weg der Körper vielmehr Vitamin C aufnehmen kann.

Studien mit Krebspatienten

Auch wenn diese Idee von den meisten Mainstream-Onkologen abgelehnt wird, hat sich die intravenöse Vitamin C-Behandlung sogar bei Krebserkrankungen als höchst effektiv herausgestellt. Krebspatienten haben häufig ein Defizit an Vitamin C im Blut. Daher können Entzündungen und infektiöse Krankheiten, welche im Zusammenhang mit Krebs auftreten, schlechter abgewehrt werden. Der Gesundheitszustand der Patienten verschlechtert sich dadurch enorm. In verschiedenen wissenschaftlichen Studien wurden Krebspatienten im Endstadium mit hohen Dosen Vitamin C behandelt. Hierbei konnte sowohl eine Verbesserung der Lebensqualität, als auch eine Steigerung der Überlebenszeit beobachtet werden. In manchen Fällen bildeten sich die Tumore sogar zurück.

Kinderlähmung in akuter Form und Heilung innerhalb von 96
Stunden durch Vitamin C
Heilung vieler anderer Krankheiten einschließlich Krebs

Wissensunterdrückung durch Medizinmafia?

In allen Studien, die negative oder zweifelhafte Ergebnisse erzielen, wurden inadäquate Dosen verwendet.... Ascorbinsäure ist insofern einzigartig, als das der Körper es in den hohen Dosen toleriert, die notwendig sind, um ausreichende Reduktionspotentiale zu liefern, die bei schweren Krankheitsprozessen gebildeten freien Radikalen unschädlich zu machen.

Sie glauben dem o. g. Heilversprechen nicht?

Warten Sie, bis Sie über Dr. Klenner gelesen haben, einen Kleinstadtdarzt (Reidsville N. C.), der wichtige, aber nicht bekannt gewordene Beiträge zur Behandlung und Heilung der Poliomyelitis lieferte. Robert Landwehr versuchte das in einem Artikel mit dem Titel „Der Ursprung der 42-jährigen Steinmauer gegen Vitamin C“ ans Licht zu bringen. Es ist schwer zu glauben, was hier aufgedeckt wird. Ich zitiere einen Teil dieser erstaunlichen Informationen.

Im späten Frühjahr 1949 erlebten die USA die bisher schlimmste „Poliomyelitis-Epidemie“. Am 10. Juni wurde ein Artikel über Wege zur Rettung von Polio-Opfern mit bulbärer Verlaufsform auf der Jahrestagung der American Medical Association verlesen (anschließend abgedruckt in der Zeitschrift der Vereinigung. JAMA, 3. 9. 1949, Seiten 1 – 8, Band 141, Nr. 1. Hier ist ein kleiner Teil des Abstract seiner Anmerkungen, wie sie in JAMA zu finden sind:

Dr. F. R. Klenner, Reidsville, N. C.: Es mag vielleicht interessant sein, wie Poliomyelitis während der Epidemie 1948 in Reidsville behandelt wurde. In den vergangenen 7 Jahren wurden Virusinfektionen innerhalb von 72 Stunden durch den Einsatz

massiver häufiger Injektionen von Ascorbinsäure behandelt und geheilt. Ich glaube, daß nach Gabe von Vitamin C in diesen Dosen – 6 bis 20 Gramm innerhalb von 24 Stunden keiner der Patienten mit Poliomyelitis gelähmt wird und es keine weiteren Verkrüppelungen oder Poliomyelitis-Epidemien geben wird..... Es wurde wie jedes andere Antibiotikum alle 2 – 4 Stunden verabreicht. Die Anfangsdosis betrug altersabhängig 1000 bis 2000 mg. Kinder bis zu 4 Jahren erhielten die Injektionen intramuskulär.

In nachfolgenden Veröffentlichungen nannte er Details über die Heilung lebensbedrohlicher Polio-Fälle und beschrieb seine allgemeine Vorgehensweise in seinem Artikel „Die Vitamin- und Massagebehandlung bei akuter Poliomyelitis“, der im Journal of Southern Medicine and Surgery im August erschien.

In den 50-er Jahren probierten vereinzelt Ärzte in der ganzen Welt Klenner`s Heilmethode. Diejenigen, die Vitamin C in Dosen anwandten, die unter den von Klenner empfohlenen lagen, erzielten keine positive Resultate, diejenigen, die seine Dosierungen einhielten, berichteten über positive Ergebnisse. Die National Foundation for Infantile Paralysis wurde 1938 Polio-Opfer, Franklin Roosevelt, gegründet, um durch Spenden Geld für die Bekämpfung der Krankheit zu sammeln.... Nicht ein Cent wurde dafür ausgegeben, Klenner`s These zu beweisen oder zu widerlegen.

Von 1948 bis 1969 wurden im Abstand von drei Jahren fünf internationale Poliomyelitis Kongresse abgehalten, die sich mit der Polio-Epidemie auf der ganzen Welt befassten. In all den umfangreichen Berichten von diesen Konferenzen findet sich kein Hinweis auf Klenner oder Vitamin C.

Ein gründlich verärgertes Klenner beendete einen Artikel im Tri-State Medical Journal im Februar 1959 mit den Worten: „Wenn die Erkrankung in der akuten Form vorliegt, wird Ascorbinsäure, verabreicht in richtigen Dosen rund um die Uhr sowohl oral als auch als Injektion schnelle Besserung herbeiführen. Wir gehen davon aus, daß Ascorbinsäure als Injektion verabreicht in Dosen von 250 mg bis 400 mg pro kg Körpergewicht 48 Stunden lang alle 4 – 6 Stunden gegeben werden muß. Jenen die sagen, daß

Polio nicht geheilt werden kann, sage ich, daß sie lügen. Polio in akuter Form kann in 96 Stunden oder weniger geheilt werden. Ich bitte darum, daß von behördlicher Seite ein diesbezüglicher Versuch unternommen wird.

Wenn Dosen von 500 mg – 1000 mg alle ein bis zwei Stunden intravenös oder intramuskulär gegeben werden, ist die Wirkung vergleichbar mit der von routinemäßig verschriebenen Antibiotika (und ohne Nebenwirkungen). Spektakuläre Erfolge wurden erzielt bei Lungenentzündung, Tuberkulose, Scharlach, Beckenentzündungen, Blutvergiftungen....

Hier zwei Auszüge aus Veröffentlichungen von Cathcart. Bei der ersten handelt es sich um „Methode zur Bestimmung geeigneter Dosen von Vitamin C zur Behandlung von Krankheiten durch Titration bis zur Darmverträglichkeitsgrenze. Er stellte fest:

„Meine Erfahrungen bei der Anwendung von Vitamin C in hohen Dosen beziehen über 9000 Patienten ein.... Ein großer Teil der Kontroverse über Ascorbinsäure beruht auf Studien, in denen völlig inadäquate Dosen von Vitamin C verwendet wurden. 1970 entdeckte ich, daß ein Patient um so mehr Ascorbinsäure oral toleriert, bevor es zur Diarrhoe (Durchfall) kommt, je kränker er ist.... Die erstaunlich Erkenntnis war, daß fast alle Patienten im Krankheitsfall viel größere Mengen absorbieren, ohne daß es zur Diarrhoe kam. Von Patienten eingenommene Dosen, die einen Rückgang der meisten Symptome bewirkten und an der Grenze der Darmverträglichkeit lagen, waren folgende“:

Danach folgen eine Tabelle mit 14 Krankheitsbildern, für die die geringste Toleranz 4 bis 15 g / 24 Stunden bei gesunden Patienten beträgt., bevor eine Diarrhoe ausgelöst wird., über 15 bis 100 g / 24 Stunden bei Krebs bis hin zu 150 – 200 Gramm und mehr bei Mononukleose, viraler Pneumonie oder bakteriellen Infektionen. Es wurde entdeckt, daß die maximale Linderung der Symptome, die stärkste Verkürzung des Krankheitsverlaufs und der größte

Rückgang der Komplikationen mit oralen Dosen erzielt wurden, die knapp unterhalb der Menge lagen, die zur Diarrhoe führte. Aufgrund seiner Beobachtungen bei der Behandlung von Krankheiten mit Vitamin C stellte Cathcart eine Theorie über den Wirkungsmechanismus von Vitamin C auf. Sein Artikel „das dritte Gesicht von Vitamin C“ erläutert:

„Die klinische Erfahrung mit der Verschreibung von Ascorbinsäure in Dosen bis zu 200 g pro 24 Stunden und mehr bei über 20.000 Patienten in den letzten 23 Jahren hat deren klinischen Wert für alle Krankheiten bewiesen, die mit freien Radikalen in Zusammenhang stehen. Die Kontroverse über die Bedeutung von Vitamin C besteht hauptsächlich deshalb weiter, weil unzureichende Dosierungen zur Beseitigung von freien Radikalen eingesetzt werden. Vitamin C besitzt unterschiedliche Wirkungen in steigenden Dosisbereichen. Sein Nutzen lässt sich klar in drei Bereiche einteilen. Daß ich diese als die drei Gesichter des Vitamin C beschreiben möchte“:

1. Vitamin C zur Vorbeugung von Skorbut (bis 65 mg/Tag)
2. Vitamin C zur Vorbeugung des akuten Skorbut und zur Verstärkung der Vitamin C-Funktion (1 bis 20 Gramm am Tag)
3. Vitamin C zur Erzeugung von reduzierenden Äquivalenten (30 bis 200 Gramm oder mehr pro Tag)

Die Anzahl der Radikal-bedingten Erkrankungen wird immer größer.

Infekte, Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Traumata, Verbrennungen, sowohl durch Hitze als auch durch radioaktive Strahlung, Operationen Allergien, Autoimmunerkrankungen und Alterungsprozesse werden inzwischen dazugezählt.

Literatur: Cathcart, Klenner, Stone, Linus Pauling, Kalokerinos, Hemila, Levy

Dr. Pauling: "Das Wort orthomolekular wurde zuerst ca. 1968 benutzt. Es bedeutet die richtigen Moleküle in der richtigen Menge einzusetzen. Orthomolekulare Medizin ist das Bestreben nach und die Erhaltung der Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten, indem die Konzentration der Moleküle, wie sie normalerweise im menschlichen Körper gefunden werden, reguliert werden. Wichtige orthomolekulare Substanzen sind die Vitamine, besonders Vitamin C. Einige Bücher über orthomolekulare Medizin wurden schon geschrieben. Es gibt orthomolekulare Gesellschaften, eine Zeitschrift für orthomolekulare Psychiatrie und viele Ärzte beschreiben sich selbst als orthomolekulare Ärzte. Einer dieser Ärzte ist Dr. Robert Cathcart. Ich denke er ist ein ungewöhnlicher Arzt. Vor sieben Jahren schrieb er mir einen langen Brief über seine Erfahrungen mit Vitamin C. In diesem Brief sagte er, daß er seine Art zu denken mehr für die eines Ingenieurs hielt, als die eines gewöhnlichen Arztes, und daß er vielleicht hätte Ingenieur werden sollen."

Bemerkung: Im weiteren beschreibt Dr. Pauling noch eine spezielle Hüftgelenkkugel, die Dr. Cathcart entworfen hat, um ein (bis dahin) ungelöstes Problem des Schenkelhalsbruchs zu lösen.

Dr. Pauling weiter: "Dr. B. J. Luberoff, Herausgeber der Zeitschrift CHEMTECH, die von der amerikanischen Chemischen Gesellschaft verlegt wird, befragte Dr. Cathcart kürzlich speziell über seinen Gebrauch von Vitamin C in der medizinischen Praxis.

1971, als er immer noch orthopädische Chirurgie praktizierte, las Dr. Cathcart mein Buch, "*Vitamin C und die allgemeine Erkältung*" und versuchte beim Ausbruch einer Erkältung einige Gramm Vitamin C zu nehmen, um zu sehen ob es die Erkältung aufhält oder nicht. Er schrieb mir dann, daß 2 Gramm, stündlich genommen, die Erkältung stoppte, aber daß er es vorzog einmal 8 Gramm zu nehmen, und das war gewöhnlich wirksam. (8g, 2Teel.)

Dr Cathcart: "Nachdem ich so ziemlich Alles, was ich zum Thema zu lesen bekam, gelesen hatte, begann ich selbst mit Vitamin C zu experimentieren, zuerst an mir selbst und der Familie, dann mit einigen wenigen, ausgewählten Patienten. Ich hatte wenig Gelegenheit damals, Patienten mit Vitamin C zu behandeln. Damals, also vor sieben Jahren, war man unter Ärzten schlecht angesehen, wenn man mit Vitamin C behandelte.

Außerdem hatte ich ja als orthopädischer Chirurg sowieso selten mit Patienten zu tun, die an Erkältung oder anderen viralen Erkrankungen litten. Deshalb ging ich für ein Jahr jede Woche auch nach Incline Village um mit einem dort praktizierenden Arzt zu arbeiten, der nach einem weiteren Jahr beabsichtigte in einen anderen Ort zu gehen. In diesem Jahr konnte ich zeigen, daß, richtig angewendet, Vitamin C die Morbidität (Schwere der Krankheit) zumeist - und immer die Mortalität (Tödlichkeit) einer viralen Erkrankung verminderte. Ich wandte mich deshalb an Dr Pauling, der sagte, er kenne keinen anderen Arzt, der genauso verfährt wie ich."

Dr Cathcart sagte auch, daß Dr Fred Klenner aus Reidsville in Nord Carolina seit dreissig Jahren die meisten Viruserkrankungen, aber auch CO- oder Barbiturat-Vergiftungen, sogar Schlangenbisse, mit intravenösen Gaben von Vitamin C (Nascorbat! s.o.) entgiften konnte.

Dr Cathcart entdeckte, daß selbst die Leute, die auf 10-15g Vit-C in über den Tag verteilten Dosen einen leichten Durchfall bekamen wenn sie gesund waren, viel höhere Dosen vertrugen, sobald sie krank waren.

Er stellt fest, "Das Erstaunliche ist, daß ein und die selbe Person, der Patient, der im gesunden Zustand bei z.B. 12g Tagesdosis Durchfall bekommt, bei einer mittleren Erkältung leicht 30 bis 60g/Tag ohne diesen Nebeneffekt verträgt; mit einer schweren Erkältung oder mit Grippe 100 Gramm, manchmal sogar 150g und mit viralen Infekten wie Mononucleosis oder viraler Lungenentzündung konnte ich 200 und darüber hinaus dosieren, ohne Durchfall zu erzeugen... in manchen Fällen braucht der Körper offensichtlich so viel, wengleich auch nur für kurze Zeit. Bei Mononucleosis oder viraler Lungenentzündung sehen wir

manchmal für die ersten paar Tage der Erkrankung den Bedarf für ein halbes Pfund von dem Vitamin....Grundsätzlich, je kränker du bist, desto mehr kannst du nehmen, und genug zu nehmen - und DAS ist wichtig - scheint dich zu entgiften. Du erholst dich schnell. Und wie du Fortschritte machst, merkst du, wie du weniger und weniger Ascorbinsäure verträgst, bis du bei 'Normal' angekommen und wieder gesund bist."

Dr Cathcart zeigt auf, daß bekanntermaßen Vitamin C viele Funktionen im Körper erfüllt. Dazu gehören seine Mitwirkung bei verschiedenen Enzymkatalytischen Reaktionen und des Körpers Fähigkeit, Collagen, Dentin, Adrenalin und Corticosteroide zu bilden. Es bewirkt die ordnungsgemäße Funktion des Immunsystems wie auch der Blutgerinnung. Es reguliert auch den Stoffwechsel einiger Aminosäuren.

Im Hinblick auf die Behandlung von Patienten sagt er: "Meine Praxis ist es, den Körper soviel Vitamin C nehmen zu lassen wie er braucht. ... die Menge, die der Menge Giftes entspricht, die da ist.

Zur Erinnerung, bisher war {in der Medizin} immer die Rede von einer fixierten Menge, einer die ich als geradezu homöopathisch niedrig bezeichnen würde (eine sehr kleine Dosis, von einer gesunden Person eingenommen). Diese Studien gehen von zwei bis vier Gramm täglich aus und zeigen einen minimalen klinischen Effekt, der zudem statistisch nicht signifikant ist.

Das überrascht mich nicht. Falls Sie eine 100-Gramm-Erkältung haben - ich habe mir angewöhnt, vor den Namen einer Krankheit eine Zahl zu setzen die die Menge Vitamin C repräsentiert, die ein Patient in den ersten Tagen der Erkrankung ohne Durchfall verträgt - also, wenn es sich um eine 100-Gramm Erkältung handelt und Sie geben dem Patienten 100 Gramm pro Tag, dann werden Sie rasch etwa 90% der Symptome beseitigen. Aber, wenn Sie dieselbe Erkrankung mit 2 oder 20 Gramm behandeln, werden Sie kaum einen Effekt feststellen können. In einigen Fällen, besonders bei Behandlungsbeginn im frühen Erkrankungsstadium, scheint es geradezu so zu sein, daß 'Megadosen' Viren abtöten können. Bei schlimmen Erkältungen oder Grippe scheinen wir nicht in der Lage die Krankheitsdauer

abzukürzen, aber wir halten die Patienten hinreichend symptomfrei (reduzieren die Schwere der gewöhnlich auftretenden Symptome), so daß sie die Infektion ohne Komplikationen überstehen. Meist haben die Patienten nichtmal eine Zeitversäumnis auf der Arbeitsstelle.

Tatsächlich, je schwerer ein Patient erkrankt ist, desto besser geht es ihm, denn die Erleichterung der Symptome ist so dramatisch, daß es keiner weiteren Überredung bedarf, die Behandlung mit Vitamin·C fortzusetzen. Was meist passiert ist, daß in drei bis fünf Tagen etwa 90% der Symptome verschwinden.

Eine andere Krankheit, die ganz spezifisch auf diese Behandlung anspricht, ist die infektiöse Hepatitis. Sie paßt geradezu auf Vitamin·C.

Der Unterschied im Verlauf der Krankheit mit oder ohne Vitamin·C ist so offensichtlich, wenn auch vor allem deshalb, weil wir diese Erkrankung so gut bemessen können. Wir können anhand einiger Enzymsysteme den Verlauf der Krankheit genau verfolgen. Die infektiöse Hepatitis kann mild verlaufen, wo der Patient eine nur leichte Gelbfärbung der Haut aufweist und der Unterleib sich vielleicht nur ein wenig weich anfühlt. Die Patienten aber, um die es mir hier geht — mindestens 20 Leute waren daran sehr heftig erkrankt, und wieder gelang es uns, sie innerhalb von drei bis fünf Tagen zu entgiften. Generell dauerte es sechs Tage, bis die Gelbsucht verschwand. Innerhalb zwei bis drei Tagen war der Urin wieder von normaler Färbung. Hepatitis stellt ein ernsthaftes Problem in der Folge von Bluttransfusionen dar. Tatsächlich wird das ganze System der Blutspende in diesem Land {USA} revidiert, weil gerade der Personenkreis der Blutspender häufig von Hepatitis infiziert ist. Ich bin nicht sicher, ob man hier viel Anstrengung investieren soll, da es offensichtlich eine ganz einfache Methode der Vermeidung von Hepatitis gibt: Man gebe den Patienten Vitamin C nach der Transfusion!

Dr Fukumi Morishige (Auswärtiges Mitglied des Linus Pauling Instituts) hat nachgewiesen, daß seine Patienten nicht an Hepatitis erkranken wenn er ihnen eine Erhaltungsdosis Vitamin C nach der Transfusion verabreicht. Jeder, der so viel Belastung ausgesetzt ist,

daß eine Bluttransfusion angezeigt ist, sollte sowieso eine hohe Dosis Vitamin·C erhalten.

Dr Cathcart sprach über Nebenwirkungen hochdosierten Vitamin·C's, und er sagte sie seien nicht besonders wichtig. Auf die Frage nach Nierensteinen antwortete er: "Ich habe bei meinen regelmäßig Vitamin-C-Einnehmern nie einen Oxalat-Nierenstein feststellen können. Einer Theorie zufolge wird Ascorbinsäure zu Oxalat abgebaut, so daß eine Person, die zu Oxalatsteinbildung neigt, deshalb Schwierigkeiten bekommen könnte.

Aber die Situation ist paradox: Ich garantiere daß, falls eine Person Schwierigkeiten hat Oxalate zu verarbeiten, und er nähme vielleicht 500 mg Ascorbinsäure pro Tag, könnte er seine Oxalatlast erhöhen. Aber das Paradoxe ist, wenn er Vitamin C in hohen Dosierungen nimmt so viel, wie ich schon erwähnt habe, dann werden die Oxalate im Urin besser löslich.

Jedenfalls die pragmatische Tatsache ist, daß nach meiner Erfahrung Oxalatsteine durch Vitamin C nichts sind, worüber man sich Sorgen machen müßte."

Dr. Cathcart, der jetzt schon seit 7 Jahren in Incline Village praktiziert, bestätigt, daß er 'Megadosen' Vitamin C an ungefähr 7000 Patienten verabreicht hat. Er sagte, daß die Hersteller von Vitamin C meinen, daß in Incline Village mehr Vitamin C pro Einwohner verbraucht wird, als an irgendeinem Ort der Welt. Nach Gefahren befragt sagte er: "Falls ein Patient gewohnt ist hohe Dosierungen Vitamin C zu nehmen in ein Krankenhaus kommt oder in die Obhut bestimmter Ärzte und der Arzt setzt das Vitamin C ab, womöglich gerade dann, wenn der Patient es am nötigsten braucht."

Befragt über Vitamin C und die gewöhnliche Erkältung sagte er: "Ich denke, daß eine Person, die keinen wirklich guten Grund Vitamin C zu nehmen hat, keine aktuelle Krankheit, sollte es wohl so machen, wie Pauling sagt und ungefähr 4 Gramm pro Tag einnehmen. Leute mit Allergien mögen herausfinden, daß sie sich wohler fühlen mit größeren Mengen. Ich bin die letzte Person in der Welt, die behaupten würde, daß Sie sich nie wieder erkälten, wenn Sie regelmäßige Erhaltungsdosen von Vitamin C einnehmen. Ich selber erkälte mich gelegentlich, aber ich kann die

Symptome mit Vitamin C blockieren. Ich höre nicht auf verwundert zu sein über die vielen Patienten, die mir erzählen, sie wären immer wieder erkältet gewesen, aber seit sie Vitamin C nehmen, nicht mehr. Ich nehme 10 bis 15 Gramm täglich in erster Linie weil ich an Heuschnupfen litt;

Vitamin C beeinflusst Heuschnupfen vorteilhaft in ungefähr zwei Dritteln aller Fälle, - und außerdem weil es offensichtlich den Cholesterolspiegel senkt und auf diese Weise Arteriosklerose vorbeugen hilft. Drittens glaube ich, daß Vitamin C einigen Arten Krebs vorbeugt.

Befragt, worauf er seine Aussage hinsichtlich Krebs gründet, bezog sich Dr Cathcart auf Untersuchungen die in Schottland von Dr Ewan Cameron, einem Auswärtigen Mitglied des Linus Pauling Instituts durchgeführt wurden, und er sagte zum Schluß: "Ich meine, daß jeder der an Krebs erkrankt ist, hohe Dosierungen von Vitamin C nehmen sollte."

(Bemerkung: Der Schreiber hat mit mehreren örtlichen Orthomolekularmedizinerinnen darüber gesprochen, und diese betonten, daß es wichtig sei, speziell bei umfangreichem Krebs oder Krebs im Endstadium, die Dosis sehr vorsichtig anzuheben, weil schon Anfangsdosen von 10g/d zu inneren Blutungen führen können, weil die Geschwulste stark schrumpfen. Immerhin hat in der erwähnten schottischen Studie die Gabe von eben dieser Dosis die Lebensspanne von über hundert Patienten mit Krebs im Endstadium auf das vierfache gegenüber einer Kontrollgruppe von mehr als tausend anderen Krebskranken im Endstadium (terminal cancer) verlängert.)

Im weiteren ist noch ein Frage/Antwort Abschluß des Interviews mit Dr Cathcart in CHEMTECH abgedruckt. Hier sind die Fragenden aus dem Auditorium nicht einzeln benannt. Es ging um die Frage, ob er seine Beobachtungen in den gängigen Medizin-Zeitschriften veröffentlicht hat...

A - "Nein, aber ich habe es versucht. MEINE MANUSKRIPTE WURDEN ABGELEHNT."

F - "Was haben die Lektoren gesagt? In Chemie-Zeitschriften ist es üblich, daß der Herausgeber das Papier {Manuskript} an Lektoren schickt, die er selbst auswählt, für gewöhnlich

Experten zum Thema in der Wirtschaft {in the field}. Dann schickt er das Papier samt deren Kommentaren (üblicherweise anonym) dem Autor des Papiers zu.

Ist das auch bei den Medizin-Zeitschriften die Praxis?"

A - "In meinem Fall wurden die Manuskripte geradeheraus abgelehnt."

F - "Einfach so, ohne Erläuterung?"

A - "Ja."

F - "Könnte das damit zu tun haben, daß sich Etablierte schützen wollen oder so ähnlich?"

Möchten Sie dazu etwas sagen?"

A - "Na ja, eigentlich nicht. Wissen Sie, ich glaube wirklich, daß die Doctores, die an solchen Entscheidungen beteiligt sind, einfach nicht glauben, daß das alles stimmt."

F - "Mit anderen Worten, Sie denken, die sagen, dieser qualifizierte Arzt, der internationales Ansehen genießt wegen seiner Erfindung einer Hüftprothese, hat das alles nur ausgedacht. Erkältung, Grippe, Hepatitis, Mononucleosis, Krankheiten, die ein Medizinstudent im zweiten Semester höchstwahrscheinlich erkennt ... und die glauben es einfach nicht?"

A - "Ja, die glauben es nicht. Die meinen ich betrüge mich irgendwie selbst." So, wie das Interview in CHEMTECH abgedruckt ist, folgte noch dieser Hinweis: "Dieser Artikel ist nur für ein reifes Publikum. Die hier wiedergegebenen Ansichten sind unorthodox (unkonventionell) und repräsentieren nicht unbedingt die Ansichten der American Chemical Society."

Dieses Vitamin ist wahrlich ein Wunder der Natur, denn es bringt die Selbstheilungskräfte des Körpers in Schwung und heilt dadurch viele Krankheiten. All das ist seit über 70 Jahren bekannt und trotzdem von den Ärzten nur spärlich in Verwendung. Warum? Weil sie über die Naturheilkunde auf der Uni kaum lernen, dafür aber ausführlich über die Wirkung der div. Pharma-Produkte. Ein Thema wie Ernährungsmedizin ist auf den meisten Universitäten eine „homöopathische Randerscheinung“ und beläuft sich auf wenige Unterrichtsstunden innerhalb der gesamten Studienzeit. Somit dürfen wir uns nicht wundern, dass Vitamin-C Therapie trotz bewiesener Wirksamkeit, insbesondere bei chronischen Krankheiten, von der Schulmedizin weiterhin ignoriert wird.

<http://www.naturalhealth365.com/common-cold-vitamin-c-1773.html>

In her article of February 19, 2016, Denise Dador jumps onto the heavily-populated bandwagon advocating against the utility of vitamin C in treating the common cold, or just about anything else, for that matter. Certainly, I am in no position to question Ms. Dador's sincerity in writing her article. (But, here's a 'dose of reality' for Ms. Dador)

Perhaps she really believes what she wrote, perhaps she received some directive to write it as one more anti-vitamin C hit piece, or perhaps she was just regurgitating in her own words someone else's opinion piece. However, any of those scenarios are sad. If she actually thinks her article is truthful, she should strongly consider never writing another "science" article again, as the evidence discounting her anti-vitamin C arguments is enormous, and it is woefully apparent that she made no serious attempt to properly research the issue.

The science on vitamin C is undeniable, yet 'health specialists' (lamestream media reporters) ignore the facts

It would only take a few seconds on PubMed or the Google search engine to quickly realize that the use of vitamin C as an antiviral agent is not some fringe, unscientifically-based therapeutic approach. In this article, I will endeavor to give an overview of some of the most pertinent research documenting its enormous value as an antiviral agent, and a sampling of much of this research will be cited at the end of this article for the motivated reader seeking their own scientific substantiation on the benefits of properly-dosed vitamin C.

"Properly-dosed" is certainly the most important consideration in achieving a pronounced antiviral effect from vitamin C ingestion. There is no question that if someone with the common cold or influenza takes one pill or capsule of the typical formulations found in most supplemental vitamin C preparations, it is likely that there will be no discernible positive effect. A prescription blood pressure drug will not significantly impact high blood

pressure if 5% or less of the recommended dose is taken, and the same goes for vitamin C in treating any acute viral infection.

Much of the scientific literature on vitamin C “concludes” that it has no positive impact on a certain infection or medical condition even though the given studies used very tiny doses.

What you need to know about infections and the healing power of vitamin C

All infections produce increased oxidative stress where the pathogens proliferate and where their toxic metabolic byproducts are disseminated. This increased oxidative stress accounts for nearly all of the morbidity and symptoms associated with a given infection. Also, when infections are overwhelming, some of their negative impact results from the physical mass or presence of the infection directly impairing normal biomolecules from properly interacting with one another.

And when significant infections have been present long enough, they cause a severe body-wide depletion of vitamin C, effectively resulting in an acutely-induced state of scurvy. Just as classical scurvy is associated with severe infection, severe infection results in a state of scurvy. This very fact makes it apparent that taking sizeable doses of vitamin C with any infection is more than appropriate to help restore the stores than have been depleted.

Also, vitamin C is absolutely essential for supporting, strengthening, and optimizing immune system strength.

In both the test tube and in the human body, vitamin C has been clearly documented to kill/inactivate viruses. In fact, there has been no virus treated in the test tube (and there have been very many) that has not been stopped cold by vitamin C.

Dr. Frederick Klenner, well over 50 years ago, cured a wide variety of acute viral syndromes still considered by “modern” medicine to be incurable, including polio and measles. However, he used multi-gram doses of vitamin C and administered those doses parenterally via intramuscular and/or intravenous routes. 57 of 60 polio cases were cured by Dr. Klenner in only three days. The three other cases needed two additional days of vitamin C to be completely cured.

Lamestream media outlets continue to push fear tactics onto an unsuspecting public

Dr. Klenner never gave an infant of the tiniest body size a dose of vitamin C as low as the ridiculous NIH-recommended daily amounts of 75 to 90 mg. A 200-pound adult male with a new onset cold or influenza might need 50 to 200 grams of vitamin C daily by various routes of administration to stop it in its tracks. Getting 75 to 90 mg of vitamin C to cure an adult of a viral infection is as likely as that same male becoming inebriated on a single sip of beer.

Furthermore, we now know that even the extraordinary results achieved by Dr. Klenner can potentially be significantly expanded upon by following part or all of the prongs of the ‘Multi-C Protocol.’

Ms. Dador’s article also includes the other standard vitamin C “talking points,” presumably in an effort to make the public scared of vitamin C or to just be dubious of its ability to cure infections. She asserts that taking “high doses” of vitamin C can cause other “health problems,” including an increased risk of kidney stones.

In fact, research done at Harvard showed just the opposite. The reality ignored by most conventionally-brainwashed news reporters

Individuals who took regular multi-gram doses of vitamin C not only did not develop stones, they were statistically less likely to develop them. Other studies confirmed this conclusion, and at least one study even showed that multi-gram doses of vitamin C were able to help dissolve pre-existing kidney stones.

For people who already have varying degrees of kidney disease/failure, vitamin C, and any other medicine or agent, needs to be given with increased supervision. However, when given with due oversight and caution, vitamin C has the ability to positively impact kidney disease as well. And add to this the simple fact that it is well-established that individuals with highest blood levels of vitamin C simply live the longest (lower all-cause mortality).

Ms. Dador also mentions the “upset stomach and painful cramps” that can result from taking in excess of 2,000 mg of vitamin C.

There are many forms of vitamin C other than ascorbic acid that do not upset even the most delicate of stomachs. Regarding the possibility of cramps, vitamin C in very high doses (usually much higher than 2,000 mg), pulls water into the colon and results in a brisk, but self-limited, “C-flush.”

While this might surprise some who supplement and were not already aware of that possibility, it is an excellent way to reboot a gut filled with putrefaction and toxins resulting from poor digestion. It really depends on how you want to view something: “painful cramps” or a quick flushing and cleansing of the colon? Urgent news for anyone suffering from chronic disease symptoms (Hint: Food sources may not be enough)

Ms. Dador also notes that enough vitamin C can be obtained in a variety of foods. This, again, is simply not true. A healthy diet is better than a lousy diet, to be sure, but it can never give you all the vitamin C you need, especially if you have an infection or are already sick.

Man, along with primates, fruit bats, and guinea pigs, lost the gene that encodes the fourth enzyme in the liver needed to convert glucose to vitamin C internally. All of the other animals make their own vitamin C, and pretty much live healthy until they die. Not so with human beings.

Domesticated pets make a minimal amount of vitamin C, and they often get the same diseases as humans when the infection/disease challenge is great enough. This means that most humans share the same compromised health due to their genetic deficiency of internally-produced vitamin C, and only those humans that supplement properly can hope to live a reasonably long life that is largely free of a reliance on prescription medicines.

And as if Ms. Dador’s article was not misleading enough, she ends it with the advice to just stop wishing for the impossible (that is, something that can really help your cold), and take your analgesic pharmaceutical drugs: ibuprofen and acetaminophen. Both of these drugs are toxic, especially the acetaminophen, which has been damaging livers permanently for many decades now.

Vitamin C has never damaged a liver, or just about anything else in the body, for that matter.

Articles like the one Ms. Dador has written continue to pop up with an aggravating regularity, but the internet and many information-rich websites have now prevented the pharmaceutical companies and the mainstream medicine zealots from hiding the truth about how to stay healthy, and also how not to spend much money in doing it. Just remember that if something doesn't really make sense to you, you should follow where your brain is taking you. Never assume that your doctors know everything, especially when it is your health on the line.

About the Author: Thomas E. Levy, MD, JD is a board-certified internist and cardiologist. He is also bar-certified for the practice of law. He has written extensively on the importance of eliminating toxins while bolstering antioxidant defenses in the body, with particular focus on vitamin C. His website is PeakEnergy.com. His latest book, *The Toxic Tooth: How a root canal could be making you sick*, co-authored with Robert Kulacz, DDS, is now available at MedFoxPub.com.

References:

<http://abc7.com/health/experts-warn-about-vitamin-c-supplements-as-remedy-for-cold/1208169>

Klenner F (1974) Significance of high daily intake of ascorbic acid in preventive medicine, *Journal of Preventive Medicine* 1:45-69

Curhan G, Willett W, Speizer F, Stampfer M (1999) Intake of vitamins B6 and C and the risk of kidney stones, *Journal of the American Society of Nephrology* 10:840-845. PMID: 10203369

Curhan G, Willett W, Speizer F, Spiegelman D, Stampfer M (1997) Comparison of dietary calcium with supplemental calcium and other nutrients as factors affecting the risk for kidney stones in women, *Annals of Internal Medicine* 126:497-504. PMID: 9092314

Khaw K, Bingham S, Welch A, Luben R, Wareham N, Oakes S, Day N (2001) Relation between plasma ascorbic acid and mortality in men and women in EPIC-Norfolk prospective study: a prospective population study, *Lancet* 357:657-663. PMID: 11247548

Levy T (2002) *Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins* Henderson, NV: MedFox Publishing

How come no one mentions the studies where vitamin C was shown to have similar cardiovascular benefits as exercise in overweight individuals. That alone is miraculous and yet you never read about it.

Can they brainwash the public and make them not only see the vitamin as ineffective, but also dangerous? Yes they can and they did so very effectively.

What has happened to our health care system. When I was growing up in the 1950's the doctors would recommend vitamin C. I use to go to a doctor who wrote on his prescription pad get some vitamin C, and it always worked.

The bigger the smear campaign the more there is at risk. Profits would fall for both pharmaceutical companies and the medical monopoly if this was to get out in a mainstream way. They will fight tooth and nail to keep the truth from coming out.

lzman49 • 6 months ago

I take Vitamin C every day, keeps my allergies under control.

Greetings from Sweden. Dr Thomas E Levy MD is 100% right here. A few weeks ago I ordered his books "Curing the Incurable" and "Primal Panacea". Having read them, I must admit I am still astounded... it is hard to take in that a "simple" molecule like Ascorbic acid (or Sodium ascorbate) can have so many positive effects on the body and in fact cure severe diseases. We have been lied to by "omniscient" doctors, professors and the good old main stream media for decades now. They have been withholding the truths about Vitamin C (and many other things) from us all, and they still try to scare us in every possible way. They have consciously concealed all truths from brilliant people like Dr Frederick Klenner, Dr Irwin Stone, Dr Robert Cathcart, Dr Thomas Levy and many more in order to promote a certain agenda... follow big pharma, follow the money. There is no chance in hell the main stream media, the health care, big pharma, bought opinion-makers will win this "battle" against Vitamin C. Vitamin C will defeat them just like it defeats all toxins, viruses, bacteria and infections. More and more people are aware of what Vitamin C is able to do in higher doses. Just watch on YouTube what

happened a few years ago to Mr Alan Smith in New Zealand when he got IV Vitamin C and Lypo-spheric Vitamin C against the swine flu. And there are tens of thousands out there who have defeated severe illnesses with the help of Ascorbic Acid or Sodium Ascorbate. The knowledge of Vitamin C and its effects when taken in multi gram doses can never ever be stopped now. It is just a matter of time before we reach the point of no return, before we reach critical mass. At the end the truth, the Light, the good always prevail - even if it take some time. Thank you Dr Levy for everything you have done and still do. Very appreciated!
Lanita Arnold Hammons Smoothman • 6 months ago

I have a story for the use of Vit C in a domestic cat. My cat showed all the signs of having a bladder, or kidney problem. He would only urinate small amounts, he seemed to be in pain, and bloated. I believed he was suffering with crystals, or stones. I had no way to take him to the vet. I was desperate for a solution. My cat is my best friend, his life matters to me. I had to find an answer, and I did.

I searched on the internet, and finally on EarthClinic found it...someone else had a cat that showed these very same signs, and they began a treatment of 500mg of Vit C crushed up in the cats food everyday, and the condition went away.They also stopped using it to see if it really was the Vit C, and all the symptoms came back. They also stopped using all dry food..grain free or not...too dehydrating for all cats.

I then stopped using dry food, and started the 500mg Vit C (ascorbic acid) once a day in my cats food...within 1 day all symptoms were gone! I did this for a week, and he was back to normal..no pain, and using the cat box as he normally did. So I decided to stop the Vit C and see if it really was that, or the change of food....all of the symptoms returned within 2 days. So I again started the 500mg Vit C in his food, and have now been doing it for over 2 years, plus only feeding him wet food, and he has no more symptoms at all...Vit C was the cure!!!

I have always been a believer in natural medicine for myself..now I'm a believer in them for my pets also. The truth is the truth, and Dr. Pauling told it many years ago about the use, and cures of Vit

C. Big Pharma is evil, and the doctors that follow them are deceived if not evil also. I don't believe a thing they say. I check everything out, and refuse to buy what any doctor says until I research it online through trusted sources first.

The medical field is a money making machine, and like with all big business they are after the money....dont be deceived..your health is less important than how much they will make off your disease!!!

<http://www.healingdaily.com/detoxification-diet/vitamin-c.htm>
Vitamin C

Vitamin C, also known as ascorbic acid, is a water-soluble vitamin which is essential for normal functioning of the body. Unlike most mammals, humans don't have the ability to make their own vitamin C. We must therefore obtain vitamin C through our diet.

Ideally one would take the natural form of vitamin C which is in fresh vegetables and fruits. One needs fresh non-processed vegetables and some fruits to obtain vitamin C. Juicing is a great way to get vitamin C through fruits and vegetables.

The FDA recommends that we get 60 mgs of vitamin C per day. Are there any benefits which can be obtained from consuming more Vitamin C than the FDA's recommended daily intake of a miserable 60mg - barely enough to keep one out of rags and scurvy.

Dr. Frederick Klenner was probably the leading authority on the clinical use of vitamin C. On the question of when vitamin C is appropriate Dr. Klenner said "Vitamin C should be given to the patient while the doctors ponder the diagnosis."

Dr. Linus Pauling on vitamin C

Dr Linus Pauling, often referred to as the "Father of Vitamin C" and twice awarded the Nobel Prize, declared that large intakes of up to 10 grams of vitamin C each day aids anti-cancer activity within the body.

Pauling was largely ridiculed for making these declarations, but today, large doses of Vitamin C are used by many practitioners for cancer patients in nutritional therapies, who believe Pauling was right and that vitamin C is indispensable to the body in its fight to regain health from cancer.

Linus Pauling wrote the book, "How to Live Longer and Feel Better". (He also wrote "Vitamin C and the Common Cold") . I had heard of Linus Pauling and since living longer and feeling better sounded desirable, I bought the book. I was captivated. Pauling presents the case for Vitamin C supplementation so well and backs it up with so much evidence that this is a book I highly recommend.

To find out what Linus Pauling, 2-time Nobel Prize laureate, thought about vitamin C supplementation, let's look at an excerpt from an interview with Linus Pauling and Tony Edwards for QED BBC Television.

Q: What do you feel about the major criticism that anything over 100mg of vitamin C is a waste of money and goes down the drain because it's eliminated by the body?

A: The evidence shows that this is just not true. I myself, 20 years ago or more, read this statement, probably made by Fred Stare, professor then at Harvard School of Public Health, and I decided to check. I was taking 10 grams per day of vitamin C. I collected my urine for 24 hours and analyzed it myself for the vitamin C content.

Instead of nearly 10,000mg being eliminated in the urine, 9850mg, I found only 1,500mg, 15% of the dose that I was taking during this trial, so the statement just is not true. Of course, some of the ingested ascorbate remains in the intestinal contents and doesn't get into the blood stream. It may be as much as 1/3.

Some evidence indicates that perhaps as much as 1/3 remains in the intestinal contents. Well, this does good, protecting the lower bowel against cancer by destroying carcinogens that are present in the fecal material and also does good because of the laxative effect of bringing water into the bowel so that the volume of the waste material is larger.

There's also a smaller surface area which helps speed up the process of elimination of this material. The rest of it, 2/3 perhaps 6.5 grams when I was taking 10 grams a day, gets into the blood stream but only 1.5 grams is eliminated in the urine.

So we can ask what happens to the other 5 grams? The answer I'm sure, in fact we have direct experimental evidence for it, is that vitamin C is rapidly converted into other substances, oxidation products and these other substances, these oxidation products have been shown to have greater value against cancer than vitamin C itself.

So if you take large doses of vitamin C you produce large amounts of these other substances, the value of which is still under investigation. We have been studying it for fifteen years.

Q: How do you decide how much vitamin C is right for you and, if you take 3 grams should it be split throughout the day?

In my opinion adults should be taking at least 2 grams a day.

There is much evidence about increased health with 2 grams a day, and of course even more with 4 or 6 grams a day. Even an extra 60mg had been shown to add value in cutting down the death rate from heart disease, cancer and other diseases. Now my feeling is as people grow older they ought to be increasing their vitamin C and perhaps they should follow the policy that I have followed of increasing the intake.

It can be either one chunk, one dose in the morning, or even better 3 doses throughout the day, increasing the intake until a laxative effect is observed, speeding up the rate of elimination of waste material from the bowel. So my suggestion is every person who wants to have the best of health should increase the intake of vitamin C to somewhat less than the amount that causes significant looseness of the bowel.

