

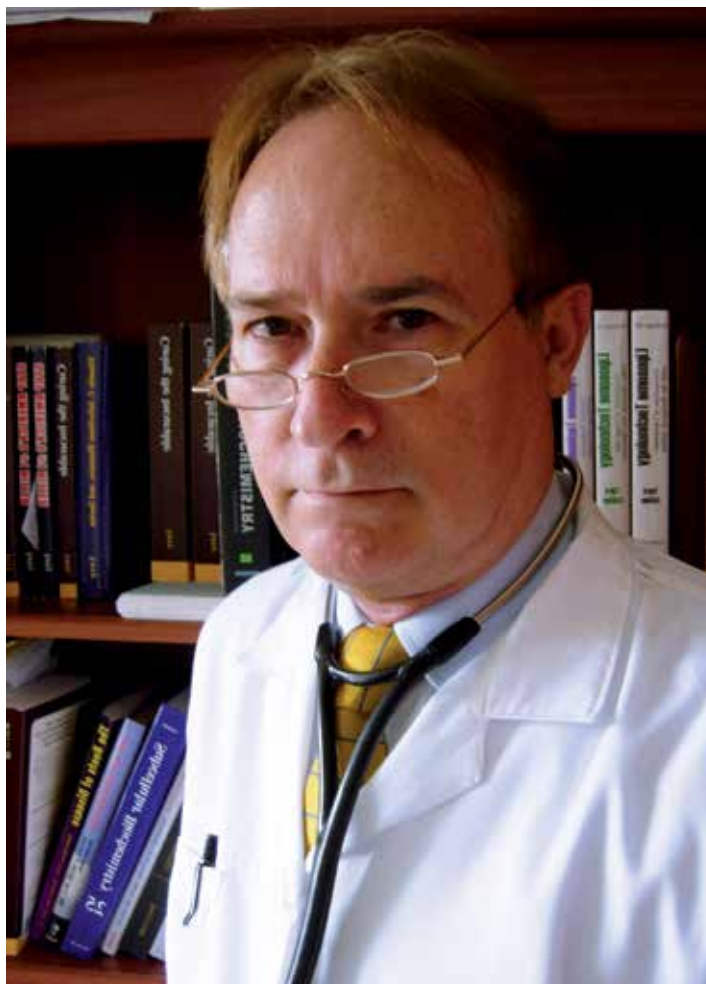
*Vitamin C je najbolj podcenjena in zapostavljena učinkovina v medicini!*

# Na novo odkriti vitamin C

**D**vakratni ameriški Nobelov nagrajenec dr. Linus Carl Pauling (1901–1994) je imel prav: C-vitamin v visokih odmerkih tako okrepi človekov imunski sistem, da je ta lahko kos tudi najtrdovratnejšim boleznim. A tudi njegova Nobelova nagrada za kemijo leta 1954 ni bila dovolj, da bi mu verjeli, saj je bil tarča posmeha zdravnikov, njegova spoznanja pa niso prišla v splošno uporabo. Prav pa mu je dala sedanost, ki je C-vitamin spet potisnila pred soj žarometov. Kitajska vlada je za hujše bolnike s covid-19 zaradi okužbe z novim koronavirusom uradno kot eno od možnosti zdravljenja priporočila visoke odmerke vitamina C, intravensko. Ostalim pa so preventivno priporočili uživanje vitamina C, najboljše v liposomski obliki. O tem so poročali znanstveniki v ameriškem Orthomolecular Medicine News Service.

Kako resna je bila Kitajska glede tega zdravljenja, je razvidno iz dejstva, da so 22. februarja iz tovarne v Ji-angshanu poslali v Vuhan, epicenter pandemije, petdeset ton vitamina C. Vitamin C je najbolj podcenjena in prezrta učinkovina v medicini, predvsem zahodni, ker ga ni moč patentirati in zato ne more prinašati dobička farmaciji. Ker ga naše

*Dvakratni Nobelov nagrajenec dr. Linus Pauling je ugotovil, da visoki odmerki vitamina C delujejo antivirusno in antibakterijsko.*



Zdravnik, ki danes zelo veliko ve o C-vitaminu, je ameriški kardiolog dr. Thomas E. Levy.

telo ne more tvoriti, niti shranjevati, ga moramo zaužiti vsak dan. Vsebujejo ga sveža hrana, denimo brokoli, peteršilj in druga zelena zelenjava, jagode, sok črne-ga grozdja, borovnice, maline, melone in drugo sveže sadje, tudi kisló zelje. Povejmo še, da je molekula naravnega vitamina C enaka molekuli sintetične askorbinske kisline, zato jemanje »naravnega« vitamina C ni boljše kot jemanje sintetične askorbinske kisline. Predvsem pa ga iz hrane ne moremo dobiti dovolj.

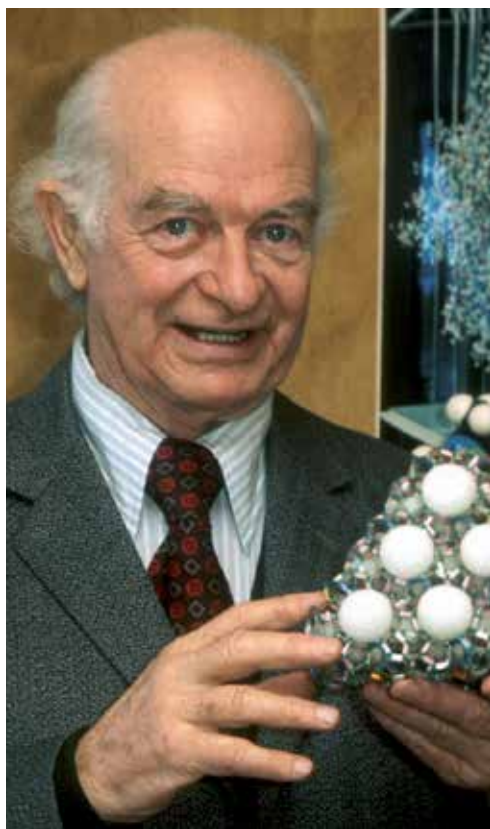
## DR. LINUS PAULING

Dr. Pauling je ugotovil, da visoki odmerki vitamina C delujejo antivirusno in antibakterijsko. Bil je prepričan, da je denimo tudi ateroskleroza – poapnitev in otrdelost arterij – posledica pomanjkanja vitamina C.

Ob Marie Curie je edini, ki je dobil dve Nobelovi nagradi z različnih področij in eden od štirih dvakratnih Nobelovcev. Leta 1954 je prejel Nobelovo nagrado za kemijo za dosežke na področju razi-skave kemijskih vezi. Leta 1962 je prejel še Nobelovo nagrado za mir za svoje nasprotovanje nadzemskim jedrskim preskušanjem.

Wikipedija o njem piše, da je bil kemik, fizik, esperantist, univerzitetni profesor, biokemik, mirovni aktivist, kristalograf, biofizik. Bil pa je znan »tudi kot zagovornik ortomolekularne terapije, megavitaminske terapije in množične uporabe prehranskih dopolnil za zdravstveno varstvo, ki pa so bolj kontro-

Foto splet



Dr. Linus Carl Pauling

verzne zamisli in v sodobni medicini nimajo vidne strokovne podpore.« O tem vam torej govorimo, zato njegovi izsledki niso nikoli prišli med širšo množico. Če boste zdajle to omenili vašim bližnjim, sodelavcem in znancem, bodo najverjetneje nejeverno zmajali z glavo ali zamahnili z roko.

V znanstvenem članku *Enotna teorija bolezni srca in ožilja pri človeku* (A Unified Theory of Human Cardiovascular Disease Leading the Way to the Abolition of This Disease as a Cause for Human Mortality), katere soavtor je dr. Matthias Rath, Pauling dokazuje, da so bolezni srca in ožilja neposredna posledica

## INTRAVENSKO DAJANJE VITAMINA C

17. marca 2020 je skupina zdravnikov, zdravstvenih delavcev in znanstvenikov na videokonferenci razpravljala o intravenski uporabi visokih odmerkov vitamina C pri zdravljenju zmerno do hudo bolnih bolnikov s covid-19, ki jo povzroča novi koronavirus. Glavni gost je bil dr. Enqian Mao, vodja urgentnega oddelka v šanghajski bolnišnici Ruijin. Dr. Mao je svetovalec šanghajskega Središča za javno zdravje, kjer so obravnavali vse bolnike s covid-19.

Dr. Mao visoke odmerke vitamina C, ki jih daje intravensko, že več kot deset let uporablja pri bolnikih z akutnim pankreatitisom ali vnetjem trebušne slinavke, sepso, kirurškimi ranami in drugimi boleznimi. Ko je izbruhnil covid-19, je z drugimi strokovnjaki pomislil na vitamin C in priporočil intravensko uporabo visokih odmerkov vitamina C za zdravljenje zmernih do hudih primerov covid-19. Šanghajska skupina strokovnjakov je to priporočilo sprejela že zgodaj v epidemiji. Do 17. marca 2020 so obravnavali 358 bolnikov. (*Orthomolecular Medicine News Service*, 18. marec 2020 – [Orthomolecular.org](http://Orthomolecular.org))

*Vitamin C je bistveni element v številnih zdravljenjih*

## Moč vitamina C

**K**ako je z dodajanjem vitamina C v Sloveniji? Pogovarjali smo se s kardiologom, internistom primarijem dr. Tomislavom Majičem, dr. med.

*Komu svetujete infuzijsko intravensko terapijo z vitaminom C?*

Na Futuristic Clinic\* v Ljubljani vitamin C pogosto kombiniramo z drugimi vitamini, minerali in aminokislinami. Vitamin C je bistveni element v številnih zdravljenjih. Tako srčnim

bolnikom pomaga pri tvorbi kolagena in krepi moč srca; tistim, ki imajo premalo železa, ga dajemo v kombinaciji z železom za boljše vsrkavanje. Pri razstrupljanju telesa in jetrnih funkcijah ima vitamin C v sinergiji z glutationom vlogo čistilca prostih radikalov in strupov. Z vitamini skupine B, alfalipoično kislino in karnozinom pa celice čistimo in jim vračamo energijo.

*Koliko ste uspešni pri zdravljenju izgorelosti in kaj*



Dr. Tomislav Majič

*nagovarjate z vitaminom C pri teh bolnikih?*

Stres je velikanski protivnik vitamina C. Nadledvična žleza, ki dela med stresom na previsokih obratih, ga potrebuje za obnovo, visok kortizol v organizmu zvišuje raven sladkorja in tudi tu nastopi vitamin C, ki pomaga ta sladkor presnoviti v energijo. Z vnosom vitamina C povečamo nastajanje karnitina, aminokislina, ki služi kot most, ki prenaša maščobo v mitohondrije,

nesposobnosti človeka, da bi sam tvoril vitamin C oziroma askorbinsko kislino, ter nezadostne preskrbe s C-vitaminom v sodobnem načinu prehrane.

Dr. Pauling je priporočal pet do dvajset gramov vitamina C na dan. Večina prebivalcev zahodnega sveta pa ga danes zaužije manj kot priporočenih sto miligramov, kar je očitno precej manj, kot ga potrebujemo. Povprečen vnos vitamina C pri Slovencih pa je še manjši – trideset miligramov na dan, kar pomeni, da ga ne zaužijemo niti minimalne dnevne priporočene količine.

## DR. THOMAS LEVY

Zdravnik, ki danes zelo veliko ve o C-vitaminu, je ameriški kardiolog dr. Thomas E. Levy. Ta specialist za vitamin C je tudi avtor knjige *Zdravljenje neozdravljivega – vitamin C, nalezljive bolezni in toksini* (Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases and Toxins, 2002) ter knjige *Osnovno zdravilo za vse bolezni* (Primal Panacea, 2011). V njej navaja prepričljive

kar pomaga pri ustvarjanju energije. Na ta način vitamin C poveča energijo in zmanjša izčrpanost. Še ena prednost, ki jo daje vitamin C pri kroničnem stresu, pa je, da prispeva k pretvorbi tirozina v adrenalin, ki znižuje raven kortizola, stresnega hormona v telesu. Pravzaprav pri izgorelosti nagovarjamo in polnimo izpraznjene zaloge energije, okrepimo imunski sistem in povežemo »prekurjen živčni sistem«, ki je z izgubo bioritma in neprestanim delovanjem simpatičnega živčnega sistema izgubil kompas. Z intravenskim dodajanjem imamo res dobre rezultate, kakršnih oralno žal

ne moremo doseči zaradi izgube vsrkavanja v črevesju.

### **Zakaj intravensko in ne zgolj oralno?**

Pri oralnem vnosu vitamina C telo dobi le kakih osemnajst odstotkov odmerka, ki ga zaužijemo. Pri starostnikih ali pri bolnikih z motnjami v presnovi je vsrkavanje slabo. Tudi pri kroničnem stresu, ko je telo nenehno v stanju bega ali boja, ni skoraj nobenega vsrkavanja. Zato je tu intravensko dodajanje vitaminov še kako potrebno. In kljub temu, da telo po nekaj urah izloči odvečni vitamin C, se z visoko koncentracijo dosežejo neverjetni rezultati, ki jih je v svoji študiji, ki je bila na-

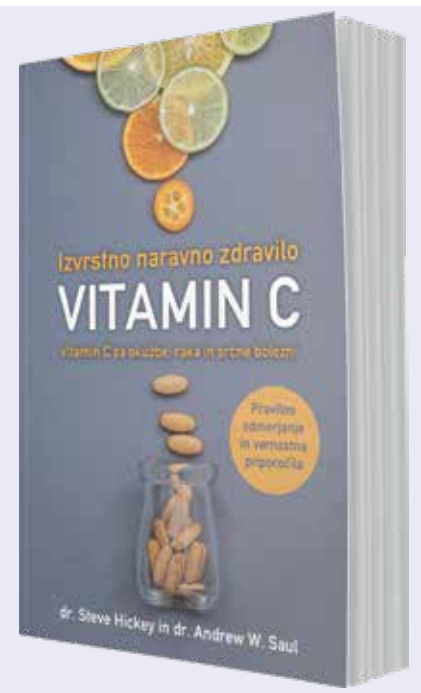
Maja bo pri ARA založbi izšla nova knjiga **Resnica o vitaminu C**, v kateri zdravniška razlagata, da so megaodmerki vitamina C učinkovit antibiotik, netoksično sredstvo proti raku ter zdravilo za srčne bolezni.

Knjiga razkriva tudi vpetost znanosti in medicine v spletke politike in biznisa, saj spremljamo borbo pionirjev raziskovanja vitamina C, ko zagovarjajo zdravstvene koristi vitamina C.

Naslovi poglavij: Izjemna molekula • Pionirji raziskovanja vitamina C • Jemanje vitamina C • vitamin C in konvencionalna medicina • Potreba po antioksidantih • Nalezljive bolezni • Rak in vitamin C • Srčne bolezni.

Knjigo naročite na [Misteriji.si](http://Misteriji.si) ali 051/307 777 – **do 15. maja bo v predprodaji 20 % cenejša.**

študije, da lahko visoki odmerki vitamina C varujejo pred boleznimi in jih ozdravijo. Dokumentirano dokazuje, da ta snov v dovolj visokih odmerkih preprečuje in



zdravi raka, srčne bolezni, okužbe in degenerativne bolezni ter lahko nevtralizira in celo obrne škodo, ki jo povzročajo strupi, živalski strupi in sevanja!

grajena z Nobelovo nagrado, prvi dokazal oče vitamina C, doktor Linus Pauling.

**Kolikšne intravenske odmerke vitamina C priporočate svojim bolnikom preventivno? Je potrebnih več terapij zaporedoma ali je dovolj le ena?**

**Pri kroničnem stresu se vitamin C skoraj ne vsrkava, zato je tu intravensko dodajanje še kako potrebno.**

Za bolnike z neko kronično boleznijo, ki je vezana na imunski sistem, je dovolj nekaj gramov vitamina C. Pri akutnih stanjih, kjer je potrebno iz telesa odplaviti večjo količino prostih radikalov, pa so odmerki lahko tudi višji od dvajset gramov. Te terapije se ponavljajo do petkrat, pa tudi večkrat. Enkrat je dovolj, če čutimo, da bomo zboleli, pa še to se kombinira z vitamini, ki dvigujejo moč celic oziroma tako imenovano ATP-energijo.

**Kako potekajo terapije? Kako dolgo traja ena?**

Po pogovoru in krvni sliki bolniku določimo terapijo. To je navadno niz različnih infu-

## NISO »LAŽNE NOVICE«

Vse objave novic *Orthomolecular Medicine News Service* so podprte z znanstveno literaturo. Če pa na Facebooku delite tisto, kar berete, bo verjetno izbrisano ali označeno kot »lažna novica«. Od kdaj so povzetki medicinske literature lažne novice, se sprašujejo v redakciji *Orthomolecular Medicine News Service*. Kdor javnosti preprečuje informacije o zdravljenju z vitaminom C, namreč preprečuje dostop do teh informacij tudi bolnikom. Poudarjajo, da vitamin C zdravniki kot protivirusno sredstvo uporabljajo že od tridesetih, proti virusni pljučnici pa od štiridesetih let prejšnjega stoletja. Od tedaj ga tudi dajejo intravensko v zelo visokih odmerkih. V desetletjih od takrat pa vitamin C uporabljajo pri gripi, sarsu in virusni pljučnici.

Kitajski zdravniki, ki uporabljajo vitamin C, pravijo, da celo nizki odmerki vitamina C drastično ublažijo resnost simptomov in povečajo stopnjo preživetja pri resno bolnih virusnih bolnikih. Visoki odmerki delujejo še bolje. In visoki odmerki, dani intravensko, delujejo še bolje. Največja nevarnost bolezni covid-19 je, da potek bolezni vodi v sars (hud akutni respiratorni sindrom) in pljučnico, zato pravočasna uporaba intravenske terapije s C-vitaminom rešuje življenja. (Vir: *Orthomolecular Medicine News Service*, 1. marec 2020 – [Orthomolecular.org](http://Orthomolecular.org))

V enem od intervjujev je dr. Levy povedal, da bi človek lahko prej umrl zaradi prevelike količine vode, ker bi si znižal koncentracijo natrija v krvi in bi mu zato zatekli možgani, kot pa zaradi prevelike količine vitamina C.

## 14 RAZLOGOV ZA VITAMIN C

Po dr. Levyju povzemamo štirinajst razlogov, zakaj naj vsak dan telesu zagotovimo dovolj vitamina C.

zija. Če se odločim za vitamin C, ga ponovimo vsaj petkrat. Diagnoza določa odmerke. Potem višji medicinski tehnik da bolniku kanilo in uporabi infuzijo po točno določenem protokolu. Ob terapiji se meri tlak in število kapljic na minuto, da se doseže potrebna koncentracija. Nismo imeli še niti enega primera kontraindikacij. Po vseh smernicah in izkušnjah je intravenska uporaba popolnoma varna terapija.

**Ali bolnikom priporočate, da prej naredijo laboratorijske preiskave in katere?**

Vsi bolniki, ki so kandidati za dodajanje vitaminov, mineralov in aminokislin, morajo prej opraviti osnovne funkcionalne teste krvi. Od lipidov, vnetnih faktorjev, jetrnih in ledvičnih funkcij, inzulina, kortizola in ščitničnih hormonov, določenih vitaminov, homocisteina, mineralov, železa. Pri višjih odmerkih vitamina C še glukoza 6-fosfat-dehidrogenozo – encim, ki nam pove, če naše telo dobro presnavlja ta vitamin. S tem izločimo tiste, ki za te terapije morda niso primerni. Pri antiaging terapiji oziroma terapiji proti sta-

ranju lahko naredimo tudi test antioksidantov, po katerih merimo, koliko je telo še sposobno obnavljati celice in kako močne so.

**Kaj pa novi koronavirus? Več študij dokazano govori ravno v prid visokim odmerkom vitamina C.**

Res je, sam redno spremljam vse te študije in resnično kažejo na dobre rezultate v boju s covid-19. Na Kitajskem so doslej opravili najmanj tri študije z dodajanjem vitamina C v visokih odmerkih. Koronavirus pandemijo lahko dramatično upočasnimo ali

### 1. C-vitamin varuje celice pred škodo, ki jo povzročajo prosti radikali.

Prosti radikali so visoko reaktivne molekule, ki lahko v telesu povzročijo veliko uničenje. Vitamin C je najmočnejši v vodi topen lovilec prostih radikalov. To pomeni, da v celicah in okoli njih ni učinkovit v maščobnih delih, temveč v vodnih. Nenehno se srečujemo s snovmi, ki uničujejo celice; naravno nastajajo kot posledica presnovnih procesov v celicah, pa tudi kot posledica stresa, bolezni, okoljskih strupov, onesnaženja s težkimi kovinami, nitrozaminov in tako naprej. Uničenje celic je verjetno najpomembnejši vzrok staranja in bolezni. Vitamin C ne onesposobi le prostih radikalov, temveč tudi obnavlja poškodbe celic.

**2. C-vitamin tvori kolagen.** Kaj bi bili koža, tkiva, vezi, kite in krvne žile brez kolagena? In tudi kosti, hrustanec in zobje? Kolagen ohranja vse te dele trdne in elastične. Zdravo vezivno tkivo je možno le z dovolj kolagena, le z zdravim vezivnim tkivom pa smo lahko zdravi. Vezivno tkivo ohranja organe, žile, kosti, mišice na svojem mestu, oskrbuje naše celice s hranili, prevaža onesnaževala

zavremo takoj in povsod z visokimi odmerki vitamina C.

**Je vitamin C lahko tudi podpora onkološkim bolnikom?**

Vitamin C zmanjšuje kronični vnetni proces, dokazano zmanjšuje CRP pokazatelj vnetnega procesa v telesu. Veliko laboratorijskih študij je pokazalo, da visoka koncentracija askorbata ne moti učinka kemoterapije in obsevanja v nekaterih primerih, nekatere študije kažejo, da učinek teh terapij celo povečujejo.

A. D. ❄

\*041/328 218

iz naših celic in uravnava kislinsko-bazično ravnovesje. Da se kolagenska vlakna lahko tvorijo, potrebujejo vitamin C. Ta zagotavlja lepo, mladostno in čvrsto kožo ter zdrave lase in nohte. Tudi rane se zacelijo bolje in hitreje.

**3. C-vitamin varuje pred boleznimi srca in ožilja.** Številne raziskave so po-



Intravensko dajanje vitamina C na Futurist Clinic v Ljubljani.

kazale, da vitamin C pozitivno vpliva na dejavnike, ki so pomembni za zdravje srca in ožilja, kot so krvni tlak, krvne žile, limfni sistem in stene arterij. Vitamin C ohranja arterije brez oblog, tako da je mogoče preprečiti poapnenje žil ali arteriosklerozo.

**4. C-vitamin sodeluje v presnovi maščob in niža raven holesterola.** Potreben je pri presnovi maščob za razgradnjo holesterola. Manj vitamina C ko je v krvi, višja je raven holesterola v jetrih in krvi. Vitamin C znižuje trigliceride in poveča »dober« HDL-holesterol.

**5. C-vitamin varuje krvne žile in kapilare.** Vitamin C ohranja krvne žile prožne in jih »tesni«, vse do najtanjših krvnih žil, kapilar. Preventivno deluje proti vsem boleznim, ki so povezane z poapnenjem žil, kot so visok krvni tlak, srčni infarkt, možganska kap, angina pectoris ter splošne bolezni srca in ožilja. Arterije ohranja prožne in zagotavlja, da se v njih ne nabira odvečni holesterol, zaradi česar bi lahko poapnele. Študije so pokazale, da je mogoče obstoječe poapnenje zmanjšati ali celo odpraviti.

**6. Vitamin C sodeluje pri tvorbi hormonov in živčnih prenašalcev.** Naše telo potrebuje vitamin C za tvorbo določenih živčnih prenašalcev, ki nadzorujejo misli, občutke, spomine in dejanja v možganih in živčnem sistemu. To velja tudi za serotonin ali »hormon sreče«, ki ima osrednjo vlogo v hormonskem, imunskem in živčnem sistemu ter prebavnem traktu. Nadzoruje razpoloženje ter ritem budnosti in spanja. Vitamin C prav tako močno vpliva na občutljivost za bolečino in stres.

**7. Vitamin C in siva mrena.** Siva mrena prizadene vedno več ljudi. Zamegljenost očesne leče lahko vodi do izgube vida. Stanje velja za nepovratno, zdravljenje pa je običajno kirurški poseg, s katerim očesno lečo nadomestijo z umetno lečo. V očesu je veliko vitamina C, a le pod pogojem, da ga ima telo do-

## APEL KITAJSKEGA ZDRAVNIKA

Na Kitajskem potekajo vsaj tri študije o intravenski uporabi visokih odmerkov vitamina C pri zdravljenju zmerno do hudo bolnih bolnikov s covid-19.

»Ljudem po vsem svetu prenašamo sporočilo: Vitamin C, v majhnih ali velikih odmerkih, ne škoduje ljudem in je ena redkih, če ne edina učinkovina, ki lahko prepreči okužbo s covid-19 in jo tudi zdravi. Kdaj lahko zdravniki in znanstveniki postavimo na prvo mesto življenje bolnikov?« apelira kitajski zdravnik dr. Richard Z. Cheng, vodja mednarodne podporne skupine na Kitajskem za boj proti epidemiji z vitaminom C. (Vir: *Orthomolecular Medicine News Service*, 1. marec 2020 – [Orthomolecular.org](http://Orthomolecular.org))

volj na razpolago. Vitamin C varuje oči pred oksidacijo zaradi škodljivih vplivov, kot je preveč sončne svetlobe. Večje ko je pomanjkanje vitamina C v očesu, hitreje in močnejše nastaja siva mrena. Povečan vnos vitamina C pa lahko upočasni napredovanje in celo do neke mere izboljša stanje.

**8. Vitamin C razstruplja.** Aktivira encime v jetrih, ki razstrupljajo kri in razgrajujejo strupe, kot so pesticidi, dodatki živilom in strupeni presnovni izločki bakterij. Zavira vsrkavanje težkih kovin, kot so živo srebro, svinec in kad-

*Vitamin C je najbolj podcenjena in prezrta učinkovina v zahodni medicini, ker ga ni moč patentirati in zato ne more prinašati dobička farmaciji.*

mij, v kri in zagotavlja njihovo izločanje. Blaži škodljive učinke kajenja in spodbuja razgradnjo alkohola v krvi.

**9. Vitamin C znižuje raven histamina.** Previsoka raven histamina botruje alergijam, prebavnim motnjam, izpuščajem, težavam s spanjem, kronični driski, glavobolom in drugem. Nižja ko je raven vitamina C v krvi, višja je raven histamina.

**10. Vitamin C zavira rakotvorne nitrozamine.** Vitamin C zavira pretvorbo nitritov in nitratov v nitrozamine, za katere se je izkazalo, da so rakotvorni in da lahko spremenijo dedno zasnovano. Nitrite ali nitrate najdemo na primer v klobasah, prekajenem mesu, siru, lahko tudi v zelenjavi, kot so blitva, špinača, zelje ali kot konzervans v hrani in pitni vodi.

**11. Vitamin C krepi imunski sistem.** Povečuje nastajanje protiteles in spodbuja tvorbo belih krvnih celic ali levkocitov, v katerih je še posebej visoko koncentriran. Pri akutni okužbi z virusom se vsebnost vitamina C v levkocitih v kratkem času močno zmanjša in ga je treba znova dodati z dodatkom vitamina C. Prav tako spodbuja tvorbo interferona – beljakovinske snovi, ki jo celice tvorijo za obrambo proti virusom. Deluje tudi kot naravni antibiotik.

**12. Vitamin C sodeluje pri presnovi.** Vključen je v več kot petnajst tisoč presnovnih procesov. Ena od njegovih nalog je povečati vsrkavanje železa in pri-

spevati k tvorbi karnitina, ki je potreben za zgorevanje maščob v mitohondrijih.

**13. Vitamin C upočasnjuje staranje.** Antioksidativna moč vitamina C varuje celice pred poškodbami, zaradi katerih se staramo. Zavira tudi glikacijo. To je postopek, v katerem se oblikujejo tako imenovani AGE (napredni končni produkti glikacije), ki negativno vplivajo na srčno-žilni sistem. Ti sodelujejo pri razvoju žilnih zapletov in sladkorne bolezni ter »poganjajo« proces staranja.

**14. Vitamin C vpliva na možgane in duševnost.** Snovi, ki vplivajo na razpoloženje, se tvorijo ali pretvarjajo v možganih. Če primanjkuje vitamina C, to vpliva na razdražljivost, depresijo in ravnodušnost ter izzove depresijo. Možne so celo osebnostne spremembe. Vitamin C poveča našo osredotočenost, odzivnost in podpira sposobnost sprostitve.

## POMANJKANJE VITAMINA C

Vsaj toliko kot neviht na morju so se mornarji nekdaj bali skorbuta, bolezni zaradi pomanjkanja vitamina C. Po približno treh mesecih brez vnosa vitamina C so jim dlesni začele krvaveti in gniti, zobje so izpadli, telo ni moglo tvoriti kolagena, zato je prišlo do notranjih in zunanjih krvavitev. Danes se skorbut pojavlja le, ko ljudje stradajo. Raziskovalci vitamina C in zdravniki, ki so v svoji praksi uporabljali visoke odmerke tega vitamina, menijo, da je pomanjkanje vitamina C pri ljudeh precej pogosto in da se ne kaže samo kot skorbut.

Vsakodnevno prenizko odmerjanje vitamina C v telesu prej ali slej izzove resne posledice v telesu, pravi dr. Levy. »Proces staranja se pospeši, imunski sistem oslabi, poveča se dovzetnost za okužbe in druge bolezni, pojavi se arterioskleroza. Oči trpijo, koža se hitreje stara, gube in starostne pege se povečujejo. Celjenje ran in splošna regeneracija sta počasnejši. Dlesni začnejo krvaveti in pojavi se parodontoza. Lahko se razvije-

## HITRO IZBOLJŠANJE

»V moji bolnišnici v Daeguju v Južni Koreji vsi bolniki in vsi zaposleni od prejšnjega tedna peroralno uživajo vitamin C. Nekateri so imeli ta teden blago vročino, glavobol in kašelj. Ti so intravensko prejeli tri-deset gramov vitamina C. Nekateri so bili boljši po dveh dneh, večina simptomov pa je izginila po eni sami injekciji,« je dejal korejski zdravnik dr. Hyoungjoo Shin (Vir: *Orthomolecular Medicine News Service*, 1. marec 2020 – Orthomolecular.org)

jo hematomi – izliv krvi v mehko tkivo, poškodujejo se sklepi in okončine. Telesna zmogljivost pada. Med obremenitvijo se pojavijo krči. Pojavijo se šibkost, utrujenost, depresija in izgorelost. Pomanjkanje vitamina C se sprva kaže v simptomih, ki jih pogosto imamo za normalne ali pa jih ne povezujemo s pomanjkanjem vitamina C, kot so prehlad, gripa ali slabe dlesni.

## ODMERJANJE VITAMINA C

Dr. Levy za dobro osnovno preskrbo telesa s C-vitaminom svetuje od tisoč do dva tisoč miligramov na dan, to je od enega grama do dveh gramov vitamina C, odvisno od telesne teže. Ob stresu, obremenitvah ali bolezni svetuje povečanje odmerka, v mnogih primerih celo za večkratnik. Odmerek je bolje razporediti čez dan. Pravi, da preveliko odmerjanje skoraj ni mogoče, saj ima telo preproste mehanizme nadzora. Če ga zaužijemo preveč, se vodotopni vitamin izloči z urinom prek ledvic, tako kot »izrabljen« vitamin C, ki je svoje delo opravil kot lovilec prostih radikalov. Močno preveliko odmerjanje vodi v drisko.

Medtem ko ima običajni vitamin C ponavadi odvajalni učinek pri desetih do petnajstih gramih, lahko liposomski vitamin C jemljemo v veliko večjih odmerkih, ne da bi pri tem imeli te ne-

*Pomanjkanje vitamina C se sprva kaže v simptomih, ki jih pogosto imamo za normalne ali pa jih ne povezujemo s pomanjkanjem vitamina C, kot so prehlad, gripa ali slabe dlesni.*

## LIPOSOMSKI VITAMIN C

Dovoljšen dnevni vnos vitamina C je izredno pomemben za naše zdravje. Vendar pa naše telo lahko vsrka le določen odstotek običajnega vitamina C. Po drugi strani so liposomi genialen transportni sistem za vsa mikrohranila. Telo jih hitreje vsrka in dlje ostanejo v krvi. Liposomski vitamin C je sestavljen iz askorbinske kisline, ki je pakirana v majhne maščobne kroglice – liposome. Ta transportna oblika zagotavlja največjo vsrkavanje v celicah.

Prednosti liposomskega vitamina C v primerjavi z običajnim vitaminom C so: bistveno večja biorazpoložljivost, do tridesetkrat boljše vsrkavanje v primerjavi z drugimi oblikami vitamina C, med prebavnim procesom se ne uniči, na sluznici želodca in črevesja ni negativnih stranskih učinkov, nima vpliva na črevesno floro, učinkovit je v nizkih in velikih odmerkih.

Intravenske infuzije veljajo za najboljši možen način za dajanje visokih in največjih učinkovitih odmerkov snovi. Dr. Thomas Levy pa je opazil, da se je v primeru akutne virusne okužbe en gram pravilno izdelanega liposomskega vitamina C izkazal za enako dobrega, če ne celo za učinkovitejšega od petih do desetih gramov intravenskega vitamina C.



Foto A. D.

C-vitamin v liposomski obliki je na voljo na Misteriji.si.

ugodne učinke. V primeru bolezni, stresa, prehlada lahko prenesemo tudi veliko večje odmerke, nad dvajset gramov.

Veliko vitamina C svetuje nosečnicam in doječim materam, starejšim, športnikom, kadilcem, bolnim, zlasti kronično bolnim, denimo z boleznimi srca in ožilja, z alergijami, intoleranco na hrano, črevesnimi boleznimi, rakom, sladkorno boleznijo in drugo. Priporoča ga tudi ljudem z velikimi telesnimi in duševnimi obremenitvami, ljudem z nezdravim življenjskim slogom z malo sprostitve in spanja.

## PRIPOROČENI ODMEREK JE PREMALO

Povejmo, da priporočeni dnevni vnos vitamina C ni bil določen za vzdrževanje najboljšega možnega zdravja, temveč za preprečevanje skorbuta, ki pomeni že hudo pomanjkanje vitamina C. Večina živali sama tvori vitamin C v jetrih ali ledvicah. Ne moremo pa ga sintetizirati ljudje, nekatere opice, netopirji in morski prašički.

Vitamin C naj bi bil mikrohranilo, kar pomeni, da naj bi ga za optimalno zdravje potrebovali malo. Priporočeni dnevni vnos za vitamin C zato za odraslo osebo znaša le borih sto miligramov. A že Albert Szent-Györgyi (1893–1986) – madžarsko-ameriški biokemik, ki je prvi izoliral askorbinsko kislino in jo označil kot vitamin C – je sumil, da ljudje za odlično zdravje potrebujemo več gramov vitamina C. Poimenovanje vitamin C se je uveljavilo, preden je bila ta snov dejansko odkrita in izolirana, kar je močno vplivalo na nadaljnje raziskovanje te snovi, kajti beseda vitamin navaja na to, da tako snov potrebujemo v majhnih količinah. Tudi znanstveniki in zdravniki, ki se ukvarjajo z ortomolekularno medicino, menijo, da za vzdrževanje optimalnega zdravja potrebujemo večgramske odmerke vitamina C.

Anja Drašler ❄