Jak dużo witaminy C to już za dużo?

4 marca 2017

Powszechnie uważa się, że zdrowa dawka witaminy C może zapobiec przeziębieniom, lecz ile stanowi bezpieczną dawkę?

Wielu ludzi nie zdaje sobie sprawy z tego, że człowiek jest jednym z niewielu ssaków, które nie wytwarzają same witaminy C, znanej również jako kwas askorbinowy. Naukowcy ustalili już, ile tej witaminy wytwarzają różne zwierzęta, takie jak koty, psy czy kozy. Im cięższe zwierzę, tym więcej jej wytwarza.

DROGI MOCZ

Aby dotrzymać kroku innym zwierzętom, człowiek o wadze 72 kilogramów powinien wytwarzać dziennie od 1,75 do 3,5 grama witaminy C.

Cały szereg specjalistów uważa, że przyjmowanie jej w ilości większej niż 140 miligramów dziennie jest marnotrawstwem, ponieważ u wielu ludzi zwiększenie tej dawki powoduje wykrywanie tej witaminy w moczu, co określa się mianem „drogiego moczu”.

Testy wykazały, że w 20–25 procentach przypadków dawka wynosząca 1 gram dziennie powoduje wystąpienie witaminy C w moczu już po sześciu godzinach. Przy przyjmowaniu większych dawek ilość przypadków wykrycia tej witaminy w moczu po kilku godzinach wzrasta do 62 procent.

Ogólnie biorąc, wysokość zalecanych dziennych dawek tej witaminy bazuje na ilości koniecznej do zapobieżenia szkorbutowi u młodych, zdrowych mężczyzn. Należy jednak pamiętać, że młodzi, zdrowi mężczyźni stanowią zaledwie niewielką część całej populacji.

O ile mi wiadomo, nikt nie określił, jaka ilość każdej z witamin jest konieczna dla niezdrowego mężczyzny lub kobiety.

Linus Pauling w swojej książce „How To Live Longer And Feel Better" („Jak żyć dłużej i czuć się lepiej") zamieścił wyniki testów przeprowadzonych na 88 pacjentach, z których połowa to schizofrenicy.

Każdemu z pacjentów podano doustnie 1,75 grama witaminy C i po około 6 godzinach zebrano mocz w celu określenia zawartości w nim witaminy C.

Ilość wydalonej witaminy wahała się od 2 do 40 procent ilości, jaką im podano. Pacjenci z chorobą umysłową wydalili jej przeciętnie o około 60 procent mniej od pozostałych.

Dowodzi to, że zapotrzebowanie na witaminę C jest różne. Podobnie jak jeden rozmiar butów nie pasuje do wszystkich nóg, tak zalecane dzienne dawki nie pokrywają się z potrzebami wszystkich ludzi.

Co więcej, wydalonej witaminy C nie można traktować jako czegoś zmarnowanego. Jak utrzymuje dr Pauling, chroni ona układ moczowy przed infekcjami. Poza tym duże jej dawki mogą wpływać rozluźniająco na układ wydalniczy i efekt ten jest silniejszy, kiedy ta witamina jest przyjmowana na czczo.

Dr Pauling zaleca stosowanie tej metody jako środka zapobiegającego rakowi okrężnicy. Poza tym witamina C zdaje się być bardzo efektywna w zwalczaniu choroby w dawkach zbliżonych do tych, które są jeszcze tolerowane przez żołądek.

NATURALNY ŚRODEK ANTYWIRUSOWY

Witamina C jest jednym z niewielu naturalnie występujących środków antywirusowych, tym niemniej istnieją kontrowersyjne poglądy co do jej użyteczności w leczeniu przeziębień i grypy.

Warto tu podkreślić, że zainteresowanie dr Paulinga witaminą C zainicjowało spostrzeżenie, że zarówno u niego, jak i u jego żony, wystąpił znaczny spadek liczby i ostrości przeziębień po tym, gdy zaczęli przyjmować tę witaminę w dużych ilościach. Ja również zaobserwowałem u siebie takie same korzyści.

Efekt działania tej witaminy zależy od wysokości dawki. We wczesnym okresie kontrowersji na jej temat przeprowadzono przy zastosowaniu niskich dawek wiele testów z bardzo mizernym efektem – dało się jedynie zauważyć skrócenie okresu objawów chorobowych. Jednak lekarze eksperymentujący z tą terapią przy zastosowaniu maksymalnych tolerowanych przez organizm dawek twierdzą, że w przypadku zdrowych ludzi należy podawać od 4 do 15 gramów dziennie.

Dr Irwin Stone, pionier stosowania witaminy C, zalecał jej doustne stosowanie już przy pierwszych objawach przeziębienia w ilości od 1,5 do 2 gramów i powtarzanie tej dawki w 20-30 minutowych interwałach aż do momentu ustąpienia symptomów. Twierdzi, że następuje to zazwyczaj po przyjęciu trzeciej dawki.

Kolagen jest substancją, która utrzymuje w zwartości nasz organizm. Witamina C ulega zniszczeniu w procesie wytwarzania kolagenu. Jeśli skóra ulega rozcięciu, zostaje wyprodukowany kolagen, aby wytworzyć tkankę zabliźniającą ranę.

Wydaje się oczywiste, że im uraz jest silniejszy, tym więcej

potrzeba witaminy C do jego naprawy.

W literaturze naukowej znajdujemy wiele danych potwierdzających efektywność witaminy C w leczeniu ran.

Kiedy wystąpiła u mnie konieczność operacji przepukliny, poddałem tę teorię testowi. Zwiększyłem przyjmowanie witaminy C przed operacją do 52 gramów w ciągu 24 godzin i do 2 gramów na godzinę po operacji.

Nie miałem żadnych kłopotów z żołądkiem, rana pooperacyjna goiła się doskonale i nie wystąpiła potrzeba przyjmowania żadnych leków antybólowych, które mi przepisano.

W czasie kolejnych trzech dni bardzo ostrożnie zmniejszałem te uderzeniowe dawki, aby uniknąć efektu zwrotnego. Jeśli ktoś przyjmuje dużo witaminy C i w sposób nagły zaprzestanie tego procederu, wątroba będzie wybierać ją z naszego układu immunologicznego, sprawiając, że nasz organizm stanie się podatny na infekcje.

Warto również przypomnieć, że nasze kości składają się z wielu warstw kolagenu i związków wapnia, które tworzą razem matrycę półprzewodników. W związku z tym uzasadnione jest przypuszczenie, że witamina C jest również czynnikiem utrzymującym integralność naszego kośćca.

CZYŻBY TRUJĄCA?

Są i tacy, którzy twierdzą, że duże dawki witaminy C są trujące.

Dr Pauling twierdził, że dziennie przyjmował jej 18 gramów i, jak wiemy, dożył ponad 90 lat. Jest oczywiste, że nasz organizm oprócz witaminy C potrzebuje jeszcze innych związków, aby pozostawać w stanie pełnego zdrowia.

Dr Joel Wallach stwierdził, że nasz organizm potrzebuje około 60 soli mineralnych, 16 witamin, 12 podstawowych aminokwasów i 3 podstawowych kwasów tłuszczowych, aby móc zapobiegać

chorobom wynikającym z ewentualnego niedożywienia.

Grunty w Stanach Zjednoczonych (oraz w Australii) od lat cierpią na niedobór soli mineralnych, tak więc nie ma co liczyć, że to wszystko uzyskamy z pożywienia.

Dr Wallach oświadczył w roku 1994, że okres życia przeciętnego Amerykanina wynosi 75,5 lat, lecz przeciętny okres życia lekarza wynosi zaledwie 58 lat.

Uzyskanie bardziej aktualnych danych dotyczących okresu życia lekarzy okazało się niemożliwe, ponieważ przedstawiciele Amerykańskiego Towarzystwa Medycznego (American Medical Association) stwierdzili, że już nie odnotowuje się danych pozwalających na wykonywanie tego rodzaju obliczeń statystycznych.

Jest całkiem możliwe, że lekarze zalecający swoim pacjentom unikanie stanu tak zwanego „drogiego moczu", stosowali to zalecenie również w stosunku do siebie samych – no i umierali wcześniej z powodu „taniego moczu".

Autorstwo: Jack Phillips
Zdjęcie: Tomasz_Mikolajczyk (CC0)
Źródło oryginalne: American Free Press
Źródło polskie: „Nexus" nr 1 (27) 2003