

# Witamina C, czyli co, jak i kiedy

6 maja 2016

Wykład dr Suzanne Humphries.

Pewien aktywny w latach 50-tych lekarz wypowiedział dość kąśliwy komentarz na temat swoich kolegów po fachu. Stwierdził, że: „istnieją lekarze, którzy woleliby stać obok i patrzeć jak ich pacjent umiera niż podać mu kwas askorbinowy, ponieważ w ich ograniczonych umysłach istnieje on wyłącznie jako witamina”. Te słowa wypowiedział dr Frederick Klenner, który był wybitnym lekarzem w latach 50-tych. Jest autorem wielu artykułów, w których szczegółowo opisał w jaki sposób z powodzeniem stosuje witaminę C w leczeniu tężca, polio – wyleczył 100% swoich pacjentów chorych na polio – ukąszeń węży i pajaków, odry i innych chorób zakaźnych.

Jeśli nie rozumiesz czym jest wolny rodnik i w jaki sposób wywołuje stres oksydacyjny w organizmie, to naprawdę trudno będzie ci zrozumieć jak i dlaczego witamina C lub jakikolwiek inny antyoksydant kontroluje uszkodzenia i zapewnia dobre funkcjonowanie organizmu. Zalecane dzienne zapotrzebowanie żywieniowe na witaminę C dla ludzi jest raczej śmieszne. Naczelne na wolności zjadają dziennie około 30 miligramów na kilogram. Świnka morska, niezależnie od tego czy żyje dziko czy w laboratorium, potrzebuje dziennie około 33 miligramów na kilogram. Kozy wytwarzają 185 miligramów dziennie na kilogram.

Lekarz nazwiskiem Steve Hickey pisze o licznych błędach przy ustalaniu tego zapotrzebowania popełnionych przez Narodowy Instytut Zdrowia oraz o błędnej analizie przeprowadzonej przez Instytut. Przeprowadzający badanie za „normalny” uznali poziom powyżej 28,4 mikromoli na litr. Ja nie uważam go za normalny, ponieważ wiem, że przeciętny mężczyzna, jeśli zjada 2 owoce kiwi dziennie, może podnieść swój poziom do około 70 w

mięśniach szkieletowych. Badacze ustalili, że 13% tych mężczyzn znajdowało się poniżej normy, mniej niż 28,4, a ten mały procent, dokładnie 3%, wskazuje osoby z całkowitym niedoborem, na granicy szkorbutu, przy 11,4 mikromolach lub mniej.