

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 28 de Mayo, 2020**

**Orthomolecular Medicine News Service, May 28, 2020**

### **Sofocar el Fuego: Como la Vitamina C Puede Detener Rápidamente las Infecciones Virales**

**Por Tom Taylor**

(OMNS 28 de mayo de 2020) ¿"Sofocando el fuego"? ¿Te acuerdas de las viejas películas de lucha contra incendios forestales? Alguien en una torre de incendios ve humo y un avión lleno de puentes de incendios se apaga y apaga el fuego antes de que realmente se ponga en marcha. Luego, ocasionalmente, el fuego se establece demasiado antes de que los paracaidistas puedan llegar allí y se convierte en una operación importante que dura semanas. Al final, una buena tormenta de la madre naturaleza finalmente apaga el fuego. Ésta es una buena metáfora de lo que la vitamina C puede hacer para las infecciones virales.

En este artículo presentaré la técnica de saltar / sofocar fuego aplicada a las infecciones virales. Sin embargo, los saltadores son vitamina C y el controlador de incendios eres tú. Si sus saltadores de vitamina C llegan rápidamente al fuego viral, pueden apagarlo y el incidente pronto se olvida. Sin embargo, si reacciona con lentitud al problema, la infección puede durar una semana o más.

Los artículos anteriores de OMNS sobre este tema recomiendan 3 gramos al día de vitamina C para una persona sana. [\[1-8\]](#) ¿Qué sucede si comienza a sentirse mal? La solución es enviar sus saltadores de fuego de vitamina C antes de que la infección viral se salga de control.

La siguiente es mi recomendación basada en años de tomar vitamina C. Esta no es ciencia original. El Dr. Robert Cathcart resolvió esto en los años 70 y 80 porque dirigía su práctica médica familiar basada en el tratamiento de enfermedades con vitamina C. [\[9,10\]](#) El video de él resumiendo la práctica se puede encontrar aquí. [\[11\]](#) Desde entonces, muchos otros han replicado estas técnicas. Aquí solo estoy resumiendo la técnica y dándole el nombre de "Sofocar el fuego".

#### **La Técnica para Sofocar el Fuego con Vitamina C: Cuatro Claves**

**La primera clave** es prestar atención a los primeros indicadores de que está a punto de enfermarse. Para mí, eso es congestión en la fosa nasal izquierda. Hace años, era un punto doloroso en la parte posterior de mi garganta. Para ti puede ser diferente. Lo importante es conocer los indicadores de alerta temprana de enfermedad.

**La segunda clave** es comenzar rápidamente con la dosis alta de vitamina C en la primera indicación de enfermedad. Mi experiencia me ha enseñado a pasar inmediatamente a 2 gramos por hora (no por día) y mantener el ritmo durante unas horas o durante todo el día o la noche. Cuando esto le proporciona suficiente vitamina C, su primer indicio de un cambio es que de repente se anima y se siente, tal vez no muy bien, pero mejor.

Para algunas enfermedades desagradables, cuatro gramos por hora o un gramo cada quince minutos será la solución para detener la infección viral. El Dr. Cathart en su video y artículos informa sobre una joven que tomó alrededor de 450 gramos en dos días para controlar un caso de mononucleosis. Recuerdo que era una cucharadita llena (es decir, cuatro gramos) cada media hora.

**La tercera clave** es espaciar las dosis de manera cercana o uniforme. Todas las fuentes coinciden en que la vitamina C tiene una vida media muy corta en su cuerpo. En el orden de unas pocas horas cuando te encuentres bien. Cuando está enfermo y muy estresado, las fuentes dicen que el cuerpo puede consumir fácilmente un gramo o más en quince minutos.

¿Qué pasa si tomas demasiado? Después de comenzar a sentirse mejor, el siguiente indicador es que comienza a sentirse un poco gaseoso con algo de flatulencia. Esto es molesto pero está bien. Sin embargo, en el raro caso de que exagere mucho, limpiará sus intestinos durante unas horas, pero este suele ser un evento a muy corto plazo. Aunque desagradable, supera con creces la alternativa de estar enfermo y podría considerarse como una desintoxicación. El Dr. Cathart llamó a este método de prueba y error con la dosis "tolerancia intestinal",

**La cuarta clave** es tener vitamina C a mano. Igual que lo haría con pequeñas vendas o bálsamo labial. Cuando lo necesite, la rapidez es muy importante.

### **Coronavirus?**

No lo he tenido y no conozco a nadie que lo haya tenido. Los artículos anteriores de OMNS explican que la vitamina C ha detenido todas las infecciones virales cuando se administra en cantidad suficiente. [\[1-10\]](#) Hace aproximadamente 70 años, el Dr. Fred Klenner detuvo 49 de 49 casos de polio viral con vitamina C. [\[12\]](#) Ese fue y es un virus muy desagradable. ¿No había escuchado que la vitamina C era una solución robusta probada desde hace mucho tiempo? Las buenas noticias viajan despacio, supongo. Mi apuesta es: en lo que a vitamina C se refiere, un virus es un virus.

### **Otros Requerimientos:**

1. El Dr. Cathart explicó en su video que se necesita un tracto gastrointestinal saludable para tomar el volumen de vitamina C requerido. [\[11\]](#)
2. El Dr. Thomas Levy en su libro "The Toxic Tooth" - El Diente Tóxico- dice que usted debe estar absolutamente libre de infecciones bucales para que

esto tenga una buena probabilidad de éxito. [\[13\]](#) Any oral infections absorb antioxidants (e.g. vitamin C) at a great rate. It's difficult to overcome a viral infection when combined with an oral infection.

3. Probablemente sea muy prudente dejar el azúcar, el alcohol y el tabaco mientras dure la enfermedad. Estos elementos restan valor a la eficacia de la vitamina C.
4. ¿Qué pasa con otras condiciones, p. Ej. enfermedades metabólicas? La vitamina C generalmente funciona bien con cualquier cosa, pero consulte con otros consultores según corresponda. No recuerdo ninguna literatura que cite conflictos. Habla con tu doctor.

### **Caso de estudio:**

En el verano de 2019, mi esposa / pareja y yo abordamos un avión de Atlanta a Seattle para un viaje de vacaciones. Estábamos estresados para prepararnos para el viaje. Fue un vuelo largo y en el instante en que despegamos pude sentir que me estaba deteriorando con signos de una infección viral. Por supuesto, la vitamina C estaba empaquetada en el equipaje. Cuando aterrizamos, me sentía muy mal y me di cuenta de que se trataba de una enfermedad viral. Temiendo exagerar y causar un golpe en el baño en un aeropuerto, comencé modestamente con la vitamina C. Sin embargo, en muy poco tiempo pasé a 2 gramos / hora. Mi hijo nos recogió e hicimos planes para la cena. Después de un rato me di cuenta de que todavía estaba perdiendo la batalla. Pasamos por la tienda de suplementos y compramos más C. Fui a un gramo cada 15 minutos. Durante la cena, fue ligero en la comida más vitamina C constante y agua. Pensé que aguanté bastante bien, no me sentía bien, pero tampoco tenía fiebre, secreción nasal o tos. Nadie se dio cuenta, excepto que yo estaba bastante abatido. Al final, una buena noche de sueño, luego dos días de altas dosis de vitamina C me mantuvieron muy funcional. Siendo que yo era el piloto / capitán de nuestro barco alquilado, no tuve la opción de dormirlo durante dos días. En general, la vitamina C funcionó muy bien, sin fiebre, tos o secreción nasal notables. Recuerdo un leve dolor de cabeza sinusal. La enfermedad no se transmitió a nadie más a pesar de que seis de nosotros estuvimos juntos en un bote durante una semana. No hubo estornudos para esparcirlo.

### **¿Qué pasa con los bebés?**

Experts like Helen Saul Case say a gram of vitamin C per year of age is no trouble at all for a healthy baby. [\[14-15\]](#) I have nothing to add except one interesting data point. A young mom working in my shop came in with a one-year old that had been kicked out of day care due to a cold. The baby was clingy and did not look very happy. I had a few one-gram packets of liposomal vitamin C in my desk and said, "Hey, let's see if she will take this." So fearless mom, rips open the packet and puts it to the lips of the baby. To my amazement, the child just started sucking the liposomal oil straight out of the packet and consumed the whole dang thing without noticeably stopping. In a few minutes, the baby perked up, started doing standard content toddler stuff and we were able to get a few other things done.

## **Perros, gatos y periquitos?**

No puedo ayudarte con esto. La mayoría de los animales producen su propia vitamina C de forma natural. La excepción en el mundo de las mascotas es el conejillo de indias. Ellos, como los humanos y otros primates, no producen su propia vitamina C.

## **IV- Vitamina C?**

La vía intravenosa tiene el beneficio de un buen flujo constante de antioxidantes y evita el sistema gastrointestinal. En las principales ciudades, estoy empezando a ver aparecer clínicas de infusión intravenosa. Si estuviera enfermo y pensara que la organización del viaje y el horario es práctica, probaría esto.

## **¿Debo esperar a que un médico me diga esto?**

Un médico podría decir: "Ven mañana". Estoy diciendo que esto debe iniciarse dentro de la primera hora después de los signos de una infección viral o, de lo contrario, no funcionará tan bien. Si espera a los médicos, la cantidad de vitamina C necesaria puede llegar a ser tan grande que no resulte práctico tomarla.

## **Resumen:**

Si aprende esta técnica de extinción de incendios para tomar vitamina C y, por lo demás, está razonablemente sano, debería poder apagar cualquier infección viral que pueda contraer y seguir con su vida. Sé que me he ahorrado semanas de sufrimiento cada año con solo aprender lo que el Dr. Cathcart enseñó hace décadas.

## **Referencias**

1. Orthomolecular Medicine News Service (2020) Rationale for Vitamin C Treatment of COVID-19 and Other Viruses. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n21.shtml>
2. Downing D, Schuitemaker G. (2020) Vitamin C and COVID-19 Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n14.shtml>
3. Saul AW. (2020) Nutritional Treatment of Coronavirus. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml>
4. Smith RG, Saul AW. (2019) Vitamin C Supplementation Improves Chronic Kidney Disease. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n18.shtml>

5. Rasmussen MPF. (2020) Vitamin C Evidence for Treating Complications of COVID-19 and other Viral Infections. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
6. Smith RG. (2020) Forms, Doses, and Effects of Vitamins C and E. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n26.shtml>
7. Taylor T. (2017) Vitamin C Material: Where to Start, What to Watch. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>
8. Saul AW. (2013) Ascorbic Acid Vitamin C: What's the Real Story? Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>
9. Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>
10. Cathcart RF. (1981) The Method of Determining Proper Doses of Vitamin C for the Treatment of Disease by Titrating to Bowel Tolerance. J Orthomol Psychiat, 10:125-132. <http://orthomolecular.org/library/jom/1981/pdf/1981-v10n02-p125.pdf>
11. Dr. Robert Cathcart, vitamin C pioneer. Online video: [https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti_s)
12. Klenner FR. (1949) The treatment of poliomyelitis and other virus diseases with vitamin C. South Med Surg. 111:209-214. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18147027> <http://www.whale.to/v/c/klenner3.html>
13. Kulacz R, Levy T. (2014) The Toxic Tooth: How a root canal could be making you sick. Medfox Pub. ASIN: B00TZ9L1JQ
14. Case HS. (2016) Vitamin C Prevents Side Effects from the MMR Vaccine. Orthomolecular Medicine News Service. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v12n16.shtml>
15. Case, HS. (2018) Vitamin C Questions: Answered. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

### **Información adicional proporcionada por la Junta de OMNS**

**Mecanismos antivirales de vitamina C (ácido ascórbico, AA):**

**Mecanismos antivirales directo**

1. Interrupción de la cápside viral al interferir estructuralmente con la porción de azúcar de su envoltura de glicoproteína.
2. Daño a la cápside viral debido a la capacidad AA Red-Ox cuando se administra en dosis farmacológicas.
3. Inhibición de la replicación viral cuando se administra en dosis farmacológicas creando un ambiente hostil para que ocurra esta actividad, además de inhibir las enzimas de replicación viral.

### **Mecanismos fisiológicos indirectos**

1. Aumenta la inmunidad celular (glóbulos blancos, neutrófilos, macrófagos, linfocitos, células Nk).
2. Aumenta la inmunidad humoral (células B, anticuerpos).
3. Mejora la expresión de proteínas antivirales (interferón).
4. Acción antioxidante rápida y potente cuando se administra en dosis adecuadas para prevenir la peligrosa y severa cascada patológica de una tormenta de citoquinas.
5. Mantiene la integridad estructural de las células y tejidos favoreciendo la formación de colágeno.
6. Modula la expresión génica: la administración de vitamina C disminuye la expresión de genes de susceptibilidad, incluida la señalización antiviral mitocondrial (MAVS) y el factor regulador de interferón 3 (IRF3), y el aumento de la expresión de NF- $\kappa$ B. Estos en conjunto inducen interferones de tipo I (IFN) y provocan una respuesta antiviral innata.

### **Lecturas adicionales sobre efectos antivirales:**

1. Gonzalez MJ, Miranda-Massari JR, Berdiel MJ, et al. (2014) High dose intravenous vitamin C and chikungunya fever: A case report. J Orthomolec Med, 29:154-156. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25705076> <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-and-Chikungunya-Fever-A-Case-Report-29.4.pdf>
2. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Miranda-Massari JR, et al. (2016) High dose intravenous vitamin C treatment for zika fever. J Orthomolec Med, 31:19-22. <https://www.isom.ca/wp-content/uploads/High-Dose-Intravenous-Vitamin-C-Treatment-for-Zika-Fever-31.1.pdf>
3. Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J, Levy TE, et al. (2018) High Dose Intravenous Vitamin C and Influenza: A Case Report. J Orthomolec Med, 33:1-3. <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report>
4. Hunt C, Chakravorty NK, Annan G, et al. (1994) The clinical effects of vitamin C supplementation in elderly hospitalized patients with acute respiratory infections. Int J Vitamin Nutr Res. 64:212-219 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7814237>

5. Kim Y, Kim H, Bae S, et al (2013) Vitamin C Is an Essential Factor on the Anti-viral Immune Responses through the Production of Interferon- $\alpha/\beta$  at the Initial Stage of Influenza A Virus (H3N2) Infection. *Immune Netw.* 13:70-74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23700397>
6. Hemila H. (1994) Does vitamin C alleviate the symptoms of the common cold? A review of current evidence. *Scand J Infect Dis* 26:1-6. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8191227>
7. Peters EM, Goetzsche JM, Grobbelaar B, Noakes TD. (1993) Vitamin C supplementation reduces the incidence of post-race symptoms of upper-respiratory-tract infection in ultramarathon runners. *Am J Clin Nutr* 57:170-174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8185726>
8. Mandl J, Szarka A, Banhegyi G. (2009) Vitamin C: Update on physiology and pharmacology. *Br. J. Pharmacol.* 157:1097-1110. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19508394>
9. Englard S, Seifter S. (1986) The biochemical functions of ascorbic acid. *Annu. Rev. Nutr.* 6:365-406. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3015170>
10. Bergsten P, Amitai G, Kehrl J. et al. (1990) Millimolar concentrations of ascorbic acid in purified human mononuclear leukocytes. Depletion and reaccumulation. *J. Biol. Chem.* 265:2584-2587. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2303417>
11. Evans RM, Currie L, Campbell, A. (1982) The distribution of ascorbic acid between various cellular components of blood, in normal individuals, and its relation to the plasma concentration. *Br. J. Nutr.* 1982, 47:473-482. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7082619> <https://pdfs.semanticscholar.org/13b5/1ce2f0aa6424288a3f66fe61371d9d0cd2f4.pdf>
12. Tanaka M, Muto N, Gohda E, Yamamoto I. (1994) Enhancement by ascorbic acid 2-glucoside or repeated additions of ascorbate of mitogen-induced IgM and IgG productions by human peripheral blood lymphocytes. *Jpn. J. Pharmacol.* 66:451-456. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7723222>
13. Chen Y, Luo G, Yuan J, et al. (2014) Vitamin C mitigates oxidative stress and tumor necrosis factor- $\alpha$  in severe community-acquired pneumonia and LPS-induced macrophages. *Mediators Inflamm.* 2014:426740. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25253919>
14. Hajishengallis G. (2010) Too old to fight? Aging and its toll on innate immunity. *Mol. Oral Microbiol.* 25:25-37. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20305805>

15. Cheng L, Cohen M, Bhagavan H. (1985) Vitamin C and the elderly. In CRC Handbook of Nutrition in the Aged; Watson, R., Ed.; CRC Press Inc.: Boca Raton, FL, USA, 1985; pp. 157-185.
16. Simon J, Hudes E, Tice J. (2001) Relation of serum ascorbic acid to mortality among US adults. *J. Am. Coll. Nutr.* 20:255-263. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11444422>
17. Fletcher A, Breeze E, Shetty P. Antioxidant vitamins and mortality in older persons: Findings from the nutrition add-on study to the Medical Research Council Trial of Assessment and Management of Older People in the Community. *Am. J. Clin. Nutr.* 2003, 78, 999-1010. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14594788>
18. Bharara A, Grossman C, Grinnan D, et al. (2016) Intravenous vitamin C administered as adjunctive therapy for recurrent acute respiratory distress syndrome. *Case Rep. Crit. Care* 2016:8560871. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27891260>
19. Fowler AA, Kim C, Lepler L, et al. (2107) Intravenous vitamin C as adjunctive therapy for enterovirus/rhinovirus induced acute respiratory distress syndrome. *World J. Crit. Care Med.* 6:85-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28224112>
20. Vissers MC, Wilkie RP. (2007) Ascorbate deficiency results in impaired neutrophil apoptosis and clearance and is associated with up-regulation of hypoxia-inducible factor 1alpha. *J. Leukoc. Biol.* 81:1236-1244. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29350811>
21. Schwager J, Bompard A, Weber P, Raederstorff D. (2015) Ascorbic acid modulates cell migration in differentiated HL-60 cells and peripheral blood leukocytes. *Mol Nutr Food Res.* 59:1513-1523. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25808314> [https://www.nutrifacts.org/content/dam/nutrifacts/media/Nutrients/Studies/Shared/2015.03.18\\_Ascorbic%20acid%20modulates%20cell%20migration.pdf](https://www.nutrifacts.org/content/dam/nutrifacts/media/Nutrients/Studies/Shared/2015.03.18_Ascorbic%20acid%20modulates%20cell%20migration.pdf)
22. Shilotri PG. (1977) Phagocytosis and leukocyte enzymes in ascorbic acid deficient guinea pigs. *J. Nutr.* 107:1513-1516. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/196059>
23. Anderson R. (1982) Effects of ascorbate on normal and abnormal leucocyte functions. *Int J Vitam Nutr Res Suppl.* 23:23-34. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6811483>
24. Sharma P, Raghavan SA, Saini R, Dikshit M. (2004) Ascorbate-mediated enhancement of reactive oxygen species generation from polymorphonuclear leukocytes: Modulatory effect of nitric oxide. *J. Leukoc. Biol.* 75:1070-1078. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15039465>



