

COMITATO SCIENTIFICO PER LA SALUTE

in collaborazione con:

**- C. N. R. di Avellino – Istituto di Scienze
dell'alimentazione**

**- Prof. Augusto Parente - Facoltà di Scienze
Matematiche,**

**Fisiche e Naturali - Seconda Università agli studi di
Napoli;**

presenta

AGGIORNAMENTI, STUDI, RICERCHE SULLA VITAMINA C

La Vitamina C

**Vitamina C, o antiscorbutica, o acido ascorbico
(idrosolubile).**

**La vitamina C é indispensabile all'organismo. Essa agisce nei fenomeni di
ossidazione riduzione (distrugge i radicali liberi).**

**È antinfettiva, tonificante; partecipa alla distruzione delle tossine,
all'utilizzazione del ferro, all'azione delle surrenali.**

Influenza anche le funzioni della tiroide.

**Esalta le facoltà intellettuali e fisiche, agisce su malattie gravi, croniche,
difende l'organismo da banali malattie virali e batteriche.**

**La vitamina C svolge una funzione insostituibile per la crescita e nella
conservazione della struttura normale delle ossa, delle cartilagini e dei
denti.**

**La vitamina C favorisce il fissaggio del calcio sull'osso e perciò deve essere
somministrata nella calcioterapia.**

Le sue proprietà di calciofissatore sono state dimostrate clinicamente e sperimentalmente ampiamente.

Quale fissatore del calcio osseo, l'acido ascorbico deve essere considerato un elemento ancora più importante della vitamina D della quale è stato dimostrata solo l'azione di riassorbimento intestinale del calcio.

La vitamina C è necessaria alla sintesi del collagene e interviene in tutti i fenomeni di cicatrizzazione. Mantiene la resistenza capillare ed ha anche proprietà desensibilizzanti.

La vitamina C si trova in tutti gli organi del nostro corpo, anche se in diverso grado di concentrazione: ne sono particolarmente ricche tutte le ghiandole a secrezione interna (come l'ipofisi, i surreni, il fegato), i globuli bianchi del sangue, le ovaie (corpo giallo).

La vitamina C è un eccellente regolatore metabolico: attiva numerosi enzimi e protegge contro eventuali carenze di altre vitamine (A, B₁, B₂, D, E, K, acido pantotenico, biotina, acido folico).

Se le cellule ne dispongono in quantità sufficiente, funzionano normalmente; in caso contrario mettono in circolo prodotti degradati che danneggiano l'organismo.

Un apporto ottimale di vitamina C favorisce la produzione di lipoproteine ad alta densità (HDL), che aiutano la prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Nella ghiandola surrenale la vitamina C è coinvolta nella trasformazione del colesterolo in ormoni (cortisone, deossi corticosterone, etc...) e interviene al suo interno nella sintesi della noradrenalina (che facilita il lavoro).

È di primaria importanza in tutti i fenomeni di stress, in casi di ferite, bruciature, emorragie, operazioni chirurgiche, sovraffaticamento, infezioni.

La vitamina C incrementa inoltre la tolleranza al calore.

Alcuni studiosi hanno scoperto che, ad alte dosi, la vitamina C permette un notevole abbassamento del colesterolo in eccesso.

Questa vitamina contrasta l'ossidazione delle cellule che provocano malattie degenerative dovute all' invecchiamento.

La vitamina C, poiché non è tossica, si può assumere a dosi fino a 10 grammi al giorno a tempo indeterminato.

In una persona sana, l'assunzione di 10 grammi al giorno di vitamina C raddoppia in meno di due settimane, la concentrazione di vitamina C nei globuli bianchi (da circa 70 gamma a 100.10⁸ leucociti) , ma non va oltre: questo è il livello di saturazione.

La vitamina C presa come terapia può combinarsi con tutte le altre terapie moderne e aggressive , anzi la sua presenza ne aumenta l'efficacia , diminuendone la tossicità.

La vitamina C possiede anche proprietà disintossicanti contro il tabacco e gli agenti cancerogeni, inoltre funge da ottimo lassativo.

É di grande importanza sapere che se si è iniziata una terapia con vitamina C, non bisogna mai smetterne improvvisamente l'assunzione nelle proporzioni stabilite all'inizio della terapia stessa.

Se l'apporto di vitamina C rimane elevato, l'organismo aumenta la quantità di enzimi utili alla loro conversione; se invece diminuisce improvvisamente la dose , anche solo per qualche giorno, subentra un eccesso di enzimi da conversione e quindi un tasso troppo basso di vitamina C nel sangue e si mettono in moto tutta una serie di disturbi, come ad esempio una più alta sensibilità alle infezioni, ecc..

Quindi le dosi giornaliere vanno diminuite lentamente e solo quando l'affezione é scomparsa.

1) La vitamina C (uso e dosaggio).

1

Il quantitativo necessario di vitamina C può stabilirlo solo la salute dell'organismo (struttura genetica: DNA); se il quantitativo assunto supera il fabbisogno dell'organismo, esso reagisce eliminando il superfluo con la diarrea (che, però, non deve preoccupare assolutamente). L'assunzione ottimale sarebbe: iniziare con un grammo da prendere prima dei pasti 3 volte al giorno, poi si può aumentare la dose fino a che non si arriva a provocare diarrea; solo in quel momento si deve diminuire il quantitativo. Un individuo sano tollera fino a 8 – 10 grammi di vitamina C al giorno; per altri con patologie gravi (come cancro, ecc.), l'assunzione può arrivare fino a 40 / 70 grammi al giorno. (Leggere a pag.46 del mio libro e pag.47, al secondo capoverso, si dice anche che “Un apporto di vitamina C favorisce la produzione di lipoproteine ad alta densità (HDL) che aiutano nella prevenzione delle malattie cardiovascolari”).

L'infarto e l'ictus sono curabili o prevenibili con l'uso costante della vitamina C . La carenza di vitamina C causa l'arteriosclerosi e, se questa carenza si protrae per molti anni, i depositi aterosclerotici nelle coronarie provocano l'attacco cardiaco, il deposito nelle arterie del cervello provocano l'ictus. E' facile capire che il collegamento fra prevenzione e buona salute è sempre la vitamina C.

La causa principale della malattia cardiovascolare è la carenza di vitamina C; fare uso della vitamina ed altre vitamine, accoppiata a minerali, aminoacidi significa curare la malattia cardiovascolare e ridurre i depositi aterosclerotici senza ricorrere all'angioplastica o all'intervento di bypass.Quando la parete arteriosa è indebolita a causa di carenza di

vitamine, milioni di particelle di grasso (lipoproteine) vi si depositano attraverso una specie di nastro adesivo biologico che, a lungo andare, porta ad arterosclerosi, ad attacchi cardiaci ed ictus.

Per quanto riguarda i dosaggi di assunzione di vitamine, minerali, aminoacidi, ecc., devo dire che le teorie tradizionali sono molto contrastanti. Personalmente ho assunto queste sostanze, da anni, fino a dosaggi molto forti . Stando alla letteratura medica avrei dovuto morire almeno un centinaio di volte invece sono vivo e, relativamente alla mia età, in buona salute.

Si trova scritto su riviste mediche e sui testi di medicina che i mega dosaggi di vitamine sono pericolosi; agenzie di consulenza nutrizionale hanno sostenuto per decenni che anche 60 mg di vitamina C al giorno sono un quantitativo sufficiente per la salute e, nello stesso modo, generazioni di medici hanno trasmesso queste false informazioni ai propri pazienti. Io sono stato sempre convinto del contrario ed oggi la scienza mi ha dato ragione.

Oggi si è giunti a poter dimostrare che:

Non esisteva e non esiste nessuna ricerca scientifica o clinica che giustifichi quanto sostenuto circa il quantitativo di vitamina C, anzi il ridotto dosaggio non può garantire il consolidamento del tessuto connettivo necessario per prevenire il diffondersi delle malattie. Si deduce quindi che tali agenzie spesso sono strumenti dell' industria farmaceutica che consigliano intenzionalmente quantitativi insufficienti della vitamina C perché questo è il modo migliore per lasciar prosperare le malattie in milioni di persone e creare così un sempre più florido mercato di massa per le medicine.

Un esempio della falsità di ciò che professano: una sola sigaretta distrugge nel corpo 25mg di vitamina C; ma chi fuma non si limita ad una sigaretta al giorno. Vi lascio calcolare.....quindi come possono essere sufficienti i 60 mg di vitamina C al giorno consigliati dai medici o dalle agenzie nutrizionali. Io credo che i grandi fumatori siano più soggetti degli altri a malattie degenerative proprio perché nel loro corpo la vitamina C è del tutto assente.

La vitamina C previene le infezioni fino al 70% ed è tre volte più efficace, nella prevenzione delle malattie influenzali, dei classici vaccini anti-influenzali (studi condotti e provati da: Nichel KL; Lind A; MargolisKL; Murdoch M; McFadden R; Hauge M; Magnan S; Drake M;

Section of General Medicine (1110),Medical Center, Minneapolis, MN 55417,USA.

Balz Frei, Linus Pauling Institute , Oregon State University, Corvallis,USA

Il consiglio migliore è quello di assumere un dosaggio più alto (5/7 grammi al giorno) nei mesi invernali e più basso (2/5 grammi al giorno) negli altri mesi dell'anno.

Il nostro sistema di vasi sanguigni è lungo 96.000 km e sapevate che il nostro cuore pompa 100.000 volte al giorno e che è l'organo che lavora di più ?

L'instabilità dei vasi sanguigni e le lesioni nelle pareti dei vasi sanguigni sono le cause principali della malattia cardiovascolare. La vitamina C è il calcestruzzo delle pareti dei vasi sanguigni e li stabilizza.

Depositi e spasmi delle pareti dei vasi sanguigni sono la causa dell'ipertensione. Un'integrazione alimentare di vitamina C , di vitamina B6 da 50 mg, di magnesio, degli aminoacidi lisina e prolina contribuisce a rilassare le pareti dei vasi sanguigni e, quindi, a normalizzare la pressione alta. L'aminoacido naturale arginina può essere anche di grande aiuto.

Gli stress fisici ed emotivi sono fattori di rischio cardiovascolare. Si sa inoltre che, a lungo andare, la produzione di adrenalina causata dallo stress fisico ed emotivo svuota le riserve di vitamine e in special modo di vitamina C dell'organismo che ne richiede un'integrazione.

Una carenza cronica di vitamine e di altre sostanze nutritive essenziali in milioni di cellule del muscolo cardiaco può contribuire a danneggiare seriamente la funzionalità cardiaca. Le conseguenze più frequenti sono l'aritmia e l'insufficienza cardiaca (affanno, edema ed affaticamento).

La vitamina C contribuisce in molti modi diversi a prevenire la malattia cardiovascolare. E' un importante antiossidante e serve come cofattore per molte reazioni biochimiche nelle cellule del corpo. La funzione più importante della vitamina C è quella di prevenire gli attacchi cardiaci e gli ictus nonché quella di aumentare la produzione del collagene, dell'elastina e di altre molecole che rafforzano il corpo.

Il collagene ha la stessa struttura corporea che hanno le colonne portanti di un grattacielo . Un aumento nella produzione del collagene significa una maggiore stabilità per i nostri 96.000 km di pareti arteriose, vene e capillari.

Il Dr James Enstrom ed i suoi colleghi dell'Università della California a Los Angeles hanno studiato per un periodo di 10 anni il modo e la quantità di assunzione di vitamine in oltre 11.000 persone. Questo studio, sostenuto dal governo, ha dimostrato che chi assumeva, nell'alimentazione o con integratori, una dose di almeno 300 mg di vitamina C al giorno, vedeva ridotto, rispetto all'americano medio che ne assume solo 50 mg al giorno, il rischio di cardiopatie del 50 % negli uomini e del 40% nelle donne. La stessa ricerca ha dimostrato che un aumento dell'apporto di vitamina C era associato ad aumento della vita media di 6 anni.

L'effetto della vitamina C sui livelli del colesterolo e degli altri grassi è

stato dimostrato in numerosi studi clinici . Più di 40 di questi studi sono stati valutati dal Dr Hemiliä dell'Università di Helsinki, in Finlandia.

In uno studio sponsorizzato dall'Associazione Cardiologica Americana, il Dr Sokolov ha dimostrato che 2- 3 grammi di vitamina C al giorno possono abbassare il livello dei trigliceridi nel sangue di una percentuale media che va dal 50% al 70% . È' stato provato che la Vitamina C aumenta la produzione di enzimi (lipasi) in grado di ridurre i trigliceridi e di abbassarne il livello.

È bene sapere che

L'uso della vitamina C di sintesi, come integratore alimentare, non deve far dimenticare l'uso dei prodotti naturali che la contengono. La vitamina C contenuta in natura si chiama vitamina C2 (o vitamina P).

Ricordate di bere succo di limone almeno due volte la settimana.

BIBLIOGRAFIA

La seguente lista di pubblicazioni di riferimenti viene proposta per relazionare lo speciale sostegno alla medicina nutrizionale e cellulare. Le pubblicazioni qui di seguito riportate si possono consultare nelle più grandi biblioteche pubbliche e in tutte le facoltà di medicina.

Armstrong VW, Cremer P, Eberle E, et al. (1986) The association between serum Lp (a) concentrations and angiographically assessed coronary atherosclerosis. Dependence on serum LDL-levels. Atherosclerosis 62:249-257.

Altschul R, Hoffer A, Stephen JD. (1995) Influence of nicotinic acid on serum cholesterol in man. Archives of Biochemistry and Biophysics 54: 558-559.

Aulinskas TH, Van Westhuyzn DR, Coetzee GA. (1983) Ascorbate increases the number of low density lipoprotein receptors in cultured arterial smooth muscle cell. Atherosclerosis 47: 159-171.

Avogaro P, Bon G B, Fusello M. (1983) Effect of pantethine on lipids, lipoproteins in man. Current Therapeutic Research 33: 488-493.

Bates CJ, Mandal AR, Cole Tj. (1977) HDL. Cholesterol and vitamin-C status. *The Lancet* 11: 611.

Beamish R. (1993) Vitamin E – then and now. *Canadian Journal of Cardiology* 9: 29-31.

Beisiegel U, Niendorf A, Wolf K, Reblin T, Rath M. (1990) Lipoprotein (a) in arterial wal. *European Heart Journal* 11 (Supplemnt E) : 174-183.

Berg K. (1963) A new serum type system in man – the Lp system. *Acta Pathologica Scandinavia* 59:369-382.

Blumberg A, Hanck A, Sandner G. (1983) Vitamin nutrition in patients on continuous ambulatory peritoneal dialysis (CAPD). *Clinical Nephrology* 20: 244-250.

Braunwald E, Hrsg. (1992)

Dahlquist G, Mustonen L Analysis of 20 years of prospective registration of childhood onset diabetes time trends and birth cohort effects. Swedish Childhood Diabetes Study Group, *Acta Paediatr* 2000 Oct; 89(10):1231-7.

Fort P, Lanes R, Dahlem S, Recker B, Weyman-Daum M, Pugliese M, Lifshitz F Breast feeding and insulin-dependent diabetes mellitus in children, *J Am Coll Nutr* 1986 ; 5(5):439-41.

Gimeno SG, de Souza JM IDDM and milk consumption. A case-control study in Sao Paulo, Brazil, *Diabetes Care* 1997 Aug; 20(8):1256-60.

Golding J, Haslum M, Breast feeding and diabetes, *Med Sci Res* 1987 ; 15:1135 (letter).

Jones ME, Swerdlow AJ, Gill LE, Goldacre MJ Pre-natal and early life risk factors for childhood onset diabetes mellitus: a record linkage study, *Int J Epidemiol* 1998 Jun; 27(3):444-9.

King H, Aubert RE, Herman WH Global burden of diabetes, 1995-2025: prevalence, numerical estimates, and projections, *Diabetes Care* 1998 Sep; 21(9):1414-31.

Monetini L, Cavallo MG, Stefanini L, Ferrazzoli F, Bizzarri C, Marietti G, Curro V, Cervoni M, Pozzilli P; IMDIAB Group Bovine beta-casein antibodies in breast- and bottle-fed infants: their relevance in Type 1 diabetes, *Diabetes Metab Res Rev* 2001 Jan-Feb; 17(1):51-4.

Nigro G, Campea L, De Novellis A, Orsini M Breast-feeding and insulin-dependent diabetes mellitus, *Lancet* 1985 Feb 23; 1(8426):467.

Pettitt DJ, Forman MR, Hanson RL, Knowler WC, Bennett PH Breastfeeding and incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus in Pima Indians, *Lancet* 1997 Jul 19; 350(9072):166-8.

Samuelsson U, Ludvigsson J Seasonal variation of birth month and breastfeeding in children with diabetes mellitus, *J Pediatr Endocrinol Metab* 2001 Jan; 14(1):43-6.

Piu' di 15 milioni di americani sono morti di cancro dal 1976. Nello stesso anno Linus Pauling e Ewan Cameron avevano esposto in uno studio come la vitamina C per via endovenosa prolunga la vita in maniera significativa dei pazienti di cancro in stadio avanzato altrimenti senza speranza [Proceedings National Academy of Science 73: 3685-89, 1976]. La medicina moderna ha completamente rifiutato l'idea ed ha compiuto ricerche usando solo vitamina C per via orale per poi liquidare in toto la terapia per il cancro a base di vitamina C. Solo che per via orale la vitamina C non puo' raggiungere la concentrazione necessaria per uccidere le cellule cancerose come fa invece la vitamina C endovenosa. Uno studio sorprendente pubblicato negli Annals of Internal Medicine del 2004 ha rivelato che la vitamina C endovena puo' portare a concentrazioni di vitamina C nel sangue sufficienti per uccidere le cellule cancerose e ha sollecitato il riesame della terapia con vitamina C [Annals Internal Medicine 140:533-7, 2004]. La vitamina C endovenosa e' tossica solo per le cellule cancerose, non per quelle sane. La medicina moderna ha reagito a questo studio ignorandolo.

Adesso uno studio pubblicato nel Canadian Medical Association Journal mostra in maniera convincente come la vitamina C per via endovenosa abbia represso in maniera documentata il cancro avanzato in tre casi riguardanti cancro alla vescica, polmone, rene e

linfoma. Questi tre casi sono stati trattati con i rigidi standards dei case report stabiliti dall'U.S. National Cancer Institute. Con la terapia di vitamina C endovenosa i tempi di sopravvivenza sono stati di 4, 9 e 10 anni! [Canadian Medical Assn Journal 174: 937-42, 2006] Per contro, oggi gli oncologi prescrivono farmaci chemioterapici che, nella migliore ipotesi, prolungano la vita dei pazienti di cancro di 1-2 mesi a un costo di 5.000 dollari al mese. Copyright 2006 Bill Sardi, Knowledge of Health, Inc. Autore: Bill Sardi