

Protokół doustnego stosowania witaminy C (dr Robert Cathcart III)

Jak stosować witaminę C? Ci, którzy śledzą witrynę Akademii Witalności już z grubsza wiedzą co potrafi witamina C.

Rzecz jasna musi być podana w odpowiedniej częstotliwości oraz odpowiedniej do zapotrzebowania dawce. Większość czytelników wypróbowała już na sobie jej dobroczynne działanie.

Nadszedł czas, by poszerzyć dzisiaj naszą wiedzę, uzupełnić ją o nowe fakty i zebrać wszystkie informacje w jednym artykule.

Bohaterem dzisiejszego odcinka będzie lekarz, który na podstawie swoich wieloletnich doświadczeń w pracy w pacjentami opracował **protokół doustnego przyjmowania witaminy C** w różnych stanach chorobowych: infekcje wirusowe i bakteryjne, oparzenia, urazy, alergie, astma, stany zapalne ostre i przewlekłe, choroby autoimmunologiczne.

Podzielał pogląd odkrywcy witaminy C, noblisty Alberta Szent-Gyorgyi: witamina C powinna być dostępna w każdym sklepie spożywczym (istotnie jest ona **substancją spożywczą**, występującą naturalnie w naszej żywności) równie powszechnie jak dostępna jest obecnie sól czy cukier, zaś w każdym domu obok cukierniczki powinien stać drugi pojemnik z witaminą C, do stosowania **"na łyżeczki"**, a nie na miligramy w aptecznych pigułkach.

Pozwólcie, że przedstawię Wam tego lekarza: **dr Robert Fulton Cathcart III** (1932-2007).

Był on zwolennikiem doustnego stosowania witaminy C i uważał, że każdy powinien nauczyć się korzystać z niej.

Można uznać go za kontynuatora spuścizny doktora **Freda Klennera** - prekursora stosowania witaminy C przy infekcjach, donoszącego podczas konferencji AMA w 1949 r. (i zignorowanego wymownym milczeniem przez kolegów lekarzy) o swoich sukcesach w uleczeniu witaminą C w ciągu 72 godzin 60 osób chorych na **polio** podczas epidemii polio, która wybuchła w Północnej Karolinie w 1948 r. (o czym pisałam tutaj:

[https:// akademiiawitalnosci.pl/RaportKlennera](https://akademiiawitalnosci.pl/RaportKlennera)).

Jemu jednak poświęcony zostanie osobny odcinek witaminowej sagi, powiązany z opracowanym przez niego protokołem terapii witaminowej dla chorych na stwardnienie rozsiane.

Protokół doustnego stosowania witaminy C dra Cathcarta

Dr R.F. Cathcart III praktykował po ukończeniu studiów jako chirurg ortopeda w stanie Kalifornia. Osiągnął więcej niż przeciętny lekarz w swoim fachu - stworzył między innymi ulepszoną wersję protezy stawu biodrowego (Cathcart Elliptical Orthocentric Endoprosthesis), zwaną właśnie "protezą Cathcarta" - od nazwiska wynalazcy.

Raczej nie planował zajmować się medycyną ortomolekularną, sprawił to przypadek.

Pan doktor często cierpiał na uporczywe przeziębienia - dużo i ciężko pracował i miał w związku z tym obniżoną odporność.

Cierpiał też każdej wiosny na katar sienny jak również dokuczały mu różne inne objawy alergiczne.

Po przeczytaniu w 1969 roku książki Linusa Paulinga "Vitamin C and The Common Cold" ("Witamina C i przeziębienie") w której noblista zachęcał Amerykanów by brali zapobiegawczo kilka gramów witaminy C każdego dnia, dr Cathcart stwierdził, że w

zasadzie nie ma nic do stracenia i... zaufawszy Paulingowi wziął łyżeczkę witaminy C.

Ku zdziwieniu lekarza symptomy kataru siennego przeszły po piętnastu minutach jak ręką odjął!

Po czterech godzinach powróciły, więc pan doktor zaaplikował sobie kolejną łyżeczkę witaminy C i znowu symptomy ustąpiły, po czym sytuacja po kilku godzinach się powtórzyła - tego pierwszego dnia wziął łącznie 16 g witaminy, po czym położył się spać.

Na drugi dzień czuł się jednak znacznie lepiej - nieporównywalnie lepiej.

I żadnych skutków ubocznych w postaci osławionej biegunki - to było doprawdy niewiarygodne.

Przez 9 kolejnych miesięcy kiedy przyjmował duże dawki witaminy C eksperymentując z nimi na własnej osobie, nie zachorował ani jednego razu na żadne przeziębienie (a więc Pauling miał rację...) i pozbył się nie tylko kataru siennego, ale i wszystkich swoich alergii: to było jeszcze bardziej niewiarygodne, ale to się działo - działo się naprawdę!

A co by się stało, gdyby wszyscy alergicy o tym wiedzieli?

Upadłby cały przemysł skierowany na ich potrzeby: leki antyhistaminowe, sterydowe i inne antyalergiczne (z których żaden bezpieczeństwem stosowania witaminie C do pięt nie dorasta), antyalergiczne materace i pościel, antyalergiczne ciuchy, biżuteria i bielizna, antyalergiczne kosmetyki i środki czystości, filtry, specjalne odkurzacze, meble i inne sprzęty AGD, inhalatory, nawilżacze i oczyszczacze powietrza itd.

Ilu specjalistów musiałoby się przekwalifikować, ile antyalergicznych gadżetów straciłoby rację bytu, ilu cierpiących ludzi (w tym dzieci) odzyskałoby normalny, przynależny im z natury komfort życia.

Koniec świata! 😊

Ale po co, skoro my mamy się skupić na symptomach i tak gonić króliczka aby go czasem nie złapać...

To co dodatkowo zrozumiał Cathcart to był fakt, że brać witaminy C należy zawsze na tyle wystarczającą ilość, aby **poczuć różnicę w symptomach**, ale nie na tyle dużą aby doprowadzić do biegunki, czyli - jak oceniał - **ok. 75-80%** tej ilości, która biegunkę by mogła wywołać.

Jeśli weźmiemy mniej, to nie uzyskamy satysfakcjonujących efektów.

Więc należy wziąć tyle, aby owe satysfakcjonujące efekty uzyskać **bez doprowadzania do biegunki** (aczkolwiek dopuszczalne są gazy, lekkie nudności, odgłosy przelewania itp.). Proste i klarowne zasady.

Możemy dowolnie włączać i wyłączać swoje symptomy regulując dawkę i jej częstotliwość!

Później Cathcart zalecał brać w ten sposób witaminę przy różnych okazjach również członkom swojej rodziny i wszystkim przyjaciołom, a kiedy i oni potwierdzali znakomite efekty i brak skutków ubocznych, zaczął wkrótce podawać ją również swoim pacjentom.

W ciągu niemal 40 lat swojej praktyki lekarskiej dr Cathcart zalecił megadawki witaminy C ponad dwudziestu pięciu tysiącom swoich pacjentów ze znakomitymi rezultatami i bez żadnych skutków ubocznych.

Hej, a słynne kamienie nerkowe? Przypniecie chyba, że jeśli ktokolwiek mógł je u pacjentów zaobserwować, to mógł to być niechybnie dr Cathcart - miał na to sporo czasu i olbrzymią rzeszę pacjentów przekładającą się na poważną ilość tzw. pacjentolat.

Nic z tego! Żadnych kamieni w nerkach.

Przy podawaniu zalecanych dawek żadnego z pacjentów doktora Cathcarta przez te wszystkie długie lata praktyki nigdy nie dopadła żadna kamica nerkowa.

Wręcz przeciwnie - gdy w ciągu tych wszystkich lat praktyki dwóch jego pacjentów samowolnie obniżyło dawkę do miernych 500 mg dziennie, zaobserwowano objawy kamicy szczawianowo-wapniowej, które ustąpiły jednak za każdym razem, gdy dr

Cathcart zaordynował niesubordynowanym nieszczęśnikom spore dawki magnezu w połączeniu z witaminą B6 oraz kategorycznie przykazał im trzymanie się przepisanych (dużych, większych nawet niż poprzednio) ilości witaminy C oraz zwiększenie nawodnienia ustroju.

Nie była to zresztą żadna nowość ani nawet odkrycie samego Cathcarta: to, że ZA MAŁA podaż (a nie ZA DUŻA!) witaminy C (jak również za mała podaż magnezu i witamin z grupy B, szczególnie B6) tworzy ryzyko kamicy, oraz że witamina C nie TWORZY lecz ROZPUSZCZA kamienie odkrył i opisywał w swoich pracach już w połowie lat 40-tych kanadyjski lekarz praktykujący w Toronto (i skutecznie swoją metodą leczący pacjentów z kamicy), dr William McCormick.

Ale wróćmy do doktora Cathcarta i tego co on z kolei odkrył.

Otóż wiadomo było, że przyjęta doustnie witamina C ma "skutek uboczny" w postaci luźnego stolca. Nie wiadomo było tylko dlaczego dzieje się tak, że jeden człowiek może przyjąć jedynie kilka gramów C i leci do toalety, a inny aż kilkanaście, a czasem i kilkadziesiąt przyjmie i nic się nie dzieje, albo że ten sam nawet człowiek jednego dnia może przyjąć więcej, a drugiego dnia mniej witaminy C by wywołać u siebie biegunkę, jak również w stanie zdrowia biegunkę wywoła mniejsza ilość witaminy C, podczas gdy w stanie choroby ilość ta może być nawet kilkudziesięciokrotnie większa.

Oczywiście w telewizji różni panowie doktorzy mówili (a encyklopedia internetowa im zawtórowała), że należy brać maksymalnie 500 mg witaminy C i nie wolno pod żadnym pozorem przyjmować więcej niż 2000 mg witaminy C, bo to stanowi groźące biegunką przedawkowanie.

Oprócz tego mówili też, że witamina C to straszne diadostwo, od którego dostaje się kamieni w nerkach. No to teraz już wiemy, że - jak to się powiadało za komuny - telewizja kłamie! Ani jedno ani drugie stwierdzenie nie jest prawdziwe.

Bardzo dba się o to, by w powszechnej świadomości witamina C jawiła się jako substancja mało znacząca, potrzebna w zawsze mniej więcej takich samych (czy to w zdrowiu czy w chorobie)

śladowych mikrogramowych ilościach, całkowicie wystarczających nam gdy pobieramy ją z codziennej diety i zagrażająca ponoć strasznymi (krótko- i długofalowo) konsekwencjami gdyby przyszło nam czasem do głowy sięgnąć po większe jej ilości niż "zalecane".

Sęk w tym, że ci co "zalecają" nie mają żadnej praktyki w stosowaniu witaminy C u pacjentów, a dr Cathcart niewątpliwie tak, i to godną pozazdroszczenia. 😊

Dlaczego w tym kontekście prace dra Cathcarta mają dla nas takie przełomowe znaczenie?

Otóż dr Cathcart jako pierwszy odkrył właśnie to zjawisko: im bardziej ktoś jest chory/zatruty i nasycony wolnymi rodnikami, tym więcej przyjmie witaminy C bez wystąpienia żadnych objawów jelitowych - to po pierwsze, a po drugie - jeśli chcesz uzyskać doskonale efekty terapeutyczne, to musisz przyjmować ją w dawkach małych i częstych.

Jednym słowem musisz zadbać o stały wysoki poziom witaminy C w Twoich tkankach, co oznacza, że NIE możesz oddać jej w toalecie: aby to uczynić należy dozować C tak, by NIE doszło do luźnego stolca, trzymając się zawsze tuż poniżej progu biegunkowego (czyli tej ilości, przy której już nie ma wyjścia innego jak... wizyta w toalecie).

Dlatego właśnie potrzebne są dawki małe, ale częste: im więcej planujemy przyjąć C na tym więcej małych i często podawanych dawek musimy ją podzielić. I wtedy i wilk syty (uniknęliśmy wizyty w toalecie czyli pozbycia się cennej witaminy z ustroju) i owca cała (zdrowiejemy z infekcji czy to bakteryjnej czy to wirusowej, czy to z ukąszenia owadów, czy to z oparzeń, alergii czy grzybicy).

Do takich oto wniosków doszedł dr Robert Fulton Cathcart III na podstawie wieloletniego doświadczenia w aplikowaniu witaminy C u tysięcy swoich pacjentów.

Po czym to co odkrył elegancko przedstawił w łatwych do ogarnięcia (nawet przez osoby nie posiadające medycznego wykształcenia) tabelkach i wykresach w swojej pracy opublikowanej w 1981 roku, zatytułowanej: "Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy."

Oto tabelka dozowania dr Cathcarta:

STAN PACJENTA	ILOŚĆ GRAMÓW C/24H	ILOŚĆ DAWEK
zdrowy	4 - 15	4 - 6
lekko przeziębienie	30 - 60	6 - 10
ciężko przeziębienie	60 - 100+	8 - 15
grypa	100 - 150	8 - 20
ECHO, coxsackievirus	100 - 150	8 - 20
mononukleozą	150 - 200+	12 - 25
wirus. zapalenie płuc	100 - 200+	12 - 25
katar sienny, astma	15 - 50	4 - 8
alergia środowiskowa i pokarmowa	0.5 - 50	4 - 8
oparzenie, uraz, operacja	25 - 150+	6 - 20
stres (niepokój)		
intensywny sport	15 - 25	4 - 6
nowotwór	15 - 100	4 - 15
ankylosing spondylitis	15 - 100	4 - 15
zespół Reitera	15 - 60	4 - 10
ostre anterior uveitis	30 - 100	4 - 15
reumatoidalne zapalenie stawów	15 - 100	4 - 15
infekcje bakteryjne	30 - 200+	10 - 25
żółtaczką zakaźną	30 - 100	6 - 15
kandydoza	15 - 200+	6 - 25

Oczywiście swoje spostrzeżenia dr Cathcart kierował do ludzi posiadających całkowicie zdrowy przewód pokarmowy, czyli nie cierpiących na stany zapalne przełyku, żołądka, dwunastnicy, IBS (Zespół Jelita Drażliwego), chorobę wrzodową itp.

W przypadku tych bowiem zaburzeń podanie kwasu L-askorbinowego uwypukla te problemy (już niewielkie dawki spowodują biegunkę, ale to nie znaczy, że człowiek jest super zdrowy, lecz wręcz przeciwnie - ma chorobliwie zmieniony przewód pokarmowy).

W wielu przypadkach pomocne jest wtedy zastąpienie go buforowanymi solami kwasu L-askorbinowego (askorbinianami) lub postacią liposomalną. Dr Cathcart podkreślał, że kwas L-askorbinowy nigdy nie uczyni szkody dla przewodu pokarmowego, który jest zdrowy.

Ta przełomowa praca dra Cathcarta "Vitamin C, titrating to bowel tolerance, anascorbemia, and acute induced scurvy" dostępna jest również na Pubmedzie:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7321921> (streszczenie, ale cały tekst dla zainteresowanych jest tutaj:

<https://www.doctoryourself.com/titration.html>).

Więc jeśli ktokolwiek i kiedykolwiek będzie chciał Ci wmawiać, że wszyscy potrzebują maksymalnie 500 mg witaminy C na dobę, a 2 gramy witaminy C powodują biegunkę itp., to wiedz, że jest zwyczajnie **niedouczony**. Nie wszyscy, nie zawsze, nie każdego dnia tak samo i z reguły mało kto dzisiaj jest na tyle super zdrowy, że jego progiem biegunkowym będzie ilość 2 g witaminy C.

Mówiąc szczerze, w czasach tak zatrutego środowiska w jakim obecnie żyjemy, to ta wyznaczona przez Cathcarta 35 lat temu ilość minimalna (4 g dla zdrowego) może być już na dzień dzisiejszy cokolwiek nieaktualna, przynajmniej dla Polaków (pozdrawiam czytelników z Krakowa, w którym właśnie ogłoszono alarm smogowy: jak zapewniamy aktywiści powinien on być ogłoszony w całej Polsce, a nie tylko w Krakowie, tyle bowiem mamy rakotwórczych i mutagennych toksyn oraz metali ciężkich w polskim powietrzu!

Oddychanie takim powietrzem równa się rocznie wypaleniu 2500 sztuk papierosów dla każdego jak leci - noworodków, starców oraz kobiet ciężarnych: <https://www.krakowskialarmsmogowy.pl>

A to tylko powietrze, którym oddychamy, a gdzie nasza żywność hodowana na glebach zatrutych i ograbionych z kluczowych dla zdrowia i odporności minerałów takich jak magnez, jod, selen czy cynk lub karmiona paszami wyrosniętymi na tych samych glebach, a gdzie woda, leki, używki, kosmetyki i cała reszta toksycznego śmietnika jaki codziennie miliony Polaków dostarczają do swego wnętrza?

Obawiam się, że [podobnie jak z magnezem](#) - te encyklopedyczne "zalecane maksymalnie 500 mg dziennie witaminy C" w Polsce może wystarczyć co najwyżej mnichowi buddyjskiemu świeżo przybyłemu z dziewiczo czystych gór Tybetu (zakładając, że mamy

jeszcze coś dziewiczego na tej planecie, czego nie zdążyliśmy jeszcze uprzejmię zasyfić).

Dalsze upieranie się i podtrzymywanie **mitów dotyczących witaminy C** (że nie działa, że każdy potrzebuje tyle samo, że nie wolno przekraczać takiej to a takiej dawki dziennej, że dostaje się od niej kamieni w nerkach itp.) jest zwyczajnie głupie i nie znajduje pokrycia w faktach.

Materiały choćby autorstwa dra Cathcarta opublikowane na Pubmedzie (przy czym nie wszystkie są tam publikowane, bo jak wiadomo panuje tam ostra wybiórczość i cenzura gorsza niż w "Trybunie Ludu" za komuny) mówią nam bowiem zgoła coś innego.

A pamiętajmy, że dr Cathcart nie wypadł sroce spod ogona: był **praktykującym lekarzem z długoletnim doświadczeniem** i (co jest chyba najważniejsze w tym wszystkim) pomógł odzyskać zdrowie wielu tysiącom pacjentów, używając do tego celu skromnej i nietoksycznej witaminy C - małej, prostej molekule, której żaden człowiek nie jest w stanie sam sobie *de novo* wyprodukować w ustroju, a która bierze udział w tylu przemianach biochemicznych, że bez dostatecznej jej ilości osiągnięcie pełni zdrowia jak również zadowalającej odporności na choroby zwyczajnie i po prostu nie jest możliwe.

Czy to tak trudno co poniektórym "betonom" zrozumieć?
Najwyraźniej trudno - dużo za trudno!

Spójrzmy **co nam pożera nasze zapasy witaminy C**, jakie czynniki mogą powodować jej szybkie "spalanie" i w jakich warunkach łatwo będzie w związku z tym o jej niedobory:

- infekcje,
- urazy (skaleczenia, oparzenia, ukąszenia itp.),
- przerwanie ciągłości tkanek (operacje chirurgiczne),
- starzenie się,
- stres (największe stężenie wit. C mamy w nadnerczach),
- nadmierna aktywność fizyczna,

- palenie tytoniu,
- terapie hormonalne,
- metale ciężkie,
- ciąża i poród,
- promieniowanie jonizujące,
- alkohol,
- leki,
- i jeszcze parę innych.

Witamina C jak widzimy z prac Cathcarta, podana w odpowiednich dawkach i częstotliwości jest **zbyt dobra na zbyt wiele rzeczy**.

Praktycznie na cokolwiek by Ci nie dolegało.

To się przecież nie godzi, no jak to tak!

Tylko że kiedy lekarz przepisuje drogi antybiotyk o szerokim spektrum działania to nikt się nie dziwi ani nie zadaje pytań i jest dobrze, jest cacy. Ale jeśli zaleci dostępną bez recepty i tanią witaminę C o szerokim (mówiąc uczciwie nawet **dużo szerszym** niż antybiotyk) spektrum działania to jest źle, bardzo źle.

A jeszcze gorzej jak ją zaleci w jakichś nieprawdopodobnie wysokich dawkach, megadawkach. Bo to zakrawa na cuda na kiju, a nie medycynę.

Tymczasem to JEST medycyna i to ta najprawdziwsza - zapewniam Was. Z życia wzięta.

Cytuję **definicję medycyny** z encyklopedii: "*Medycyna (łac. medicina „sztuka lekarska”) – nauka empiryczna (oparta na doświadczeniu) obejmująca całość wiedzy o zdrowiu i chorobach człowieka oraz sposobach ich zapobiegania, oraz ich leczenia.*"

Czy nie za bardzo więc daliśmy się (szczególnie w ostatnim półwieczu) uwieść badaniom naukowym robionym w laboratoriach, a za mało poświęcamy uwagi doniesieniom **lekarzy-praktyków** mających za sobą całe dziesięciolecia doświadczeń?

A może zbyt często w grę wchodzi tzw. **wielki biznes** (wiadomo jaki), który potrafi doskonale pilnować swoich interesów wmawiając ludziom (w tym przede wszystkim lekarzom) nieprawdy i półprawdy na temat witaminy C lub dopuszczając się manipulacji poprzez wykonywanie (finansowanie) "kontrbadań", w których użyto ilości witaminy **zbyt małej lub podanej zbyt rzadko** (a najczęściej i jedno i drugie), aby mogła wywołać oczekiwany efekt.

Jak powiedział Bertold Brecht: „*Kto nie zna prawdy lub nie chce jej poznać, jest głupcem. Zaś ten, kto ją zna i nazywa kłamstwem, jest ostatnim łotrem.*”.

Świat nauki i współcześnie uprawianej medycyny (która pomimo encyklopedycznej definicji ze sztuką ma już najczęściej bardzo mało wspólnego) jest dziś tak silnie powiązany ze światem biznesu, że łotrów nie brakuje.

Jak wiadomo wielki biznes nie zna kompromisów.

Jednak my bądźmy mądrzejsi i miejmy oczy i uszy otwarte: długoletnie obserwacje doktora Cathcarta dotyczące stosowania witaminy C są niezwykle dla nas cenne, **sprawdzają się w praktyce** (o czym może zaświadczyć również olbrzymia rzesza czytelników mojej witryny) i nie można ich sobie dłużej ot tak, ignorować.

I nieważne, czy jego obserwacje zostały potwierdzone "randomizowanymi badaniami z podwójnie ślełą próbą i użyciem placebo" czy też nie.

Nie ma zresztą chętnych do prowadzenia tego typu kosztownych badań na substancjach **niemożliwych do opatentowania**.

Ten człowiek pomógł dziesiątkom tysięcy chorych ludzi, przez dziesięciolecia swojej praktyki skutecznie przywracał im zdrowie poprawiając komfort życia i opisywał jak to zrobił.

Opisał na dobrą sprawę **jak każdy z nas może to zrobić** - czy to z pomocą lekarza (w przypadkach bardzo ciężkich chorób dr Cathcart stosował np. łączenie koniecznego antybiotyku razem z dużą ilością witaminy C) czy nawet zwyczajnie samemu w domu.

Czyż nie jest to godne uwagi każdego - i lekarza i pacjenta?

Pełen indeks opublikowanych przez niego na Pubmedzie prac znajduje się pod tym linkiem:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=Cathcart%20RF%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=7321921

Pełna bibliografia (włączając w to prace nieopublikowane przez Pubmed) tutaj:

https://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html

Najczęściej zadawane pytania dotyczące stosowania witaminy C znajdują się w tym artykule:

<https://akademiawitalnosci.pl/qa-001-najczestsze-pytania-na-temat-witaminy-c/>

Na koniec jeszcze na przykładzie astmy zobaczymy jak powinno wyglądać ustalanie dawkowania: zalecane mamy przy astmie 15-50 gramów podzielonych na 4-8 dawek. Nie oznacza to, że mamy brać 4 dawki po 15 gramów każda (minimalnie) aż do 8 dawek po 50 gramów (maksymalnie). W ten sposób szybko doprowadzimy się do biegunki.

Prawidłowo powinno wyglądać to tak:

- program minimum - mamy brać 15 gramów na dobę podzielone na 4 dawki = średnio 3,75 g w jednej dawce, powiedzmy niech to będzie co 4 godziny (o 8.00, 12.00, 16.00 i 20.00);
- program maximum - mamy brać 50 g na dobę podzielone na 8 dawek = 6,25g średnio na jedną dawkę, powiedzmy co 2 godz.;

oraz oczywiście wiele możliwości będących "pomiędzy" min. a maks., bo każdy człowiek jest inny.

Zazwyczaj będzie działało się tak, że jak zaczniemy przy potężnych symptomach od programu maks. to organizm sam po jakimś czasie poinformuje nas, że z tym programem należy już powolutku przesuwąć się w kierunku min.

Po prostu w miarę zdrowienia biegunka będzie występować szybciej, będzie można zmniejszyć dawkę i częstotliwość przyjmowania C. Będą też ustępować symptomy choroby.

Jak wiadomo zdrowi ludzie mają mniejsze zapotrzebowanie na C niż chorzy, dlatego **w miarę zdrowienia dawkowanie będzie musiało się zmieniać**, a o wszystkim będzie Was na bieżąco informował Wasz organizm.

Gdy zapomnisz wziąć dawki albo się zaniedbasz z regularnością, to organizm też Ci na pewno o tym sam przypomni: po prostu powrócą z większym natężeniem te symptomy, które już udało się wcześniej pożegnać.

Przydatne linki:

1. https://www.doctoryourself.com/biblio_mccormick.html
2. http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html
3. <https://www.doctoryourself.com/colds.html>
4. Wykład doktora Cathcarta: https://www.youtube.com/watch?v=VkkWDDSti_s
5. Spis publikacji doktora Cathcarta:
<https://vitamincfoundation.org/>

Copyright © Marlena Bhandari AkademiaWitalnosci.pl 2023
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Całe opracowanie zawierające wszystkie 10 protokołów witaminowych (jako e-book lub drukowana książka) jest do nabycia tutaj:

<https://akademiawitalnosci.pl/10Protokolow>

O AUTORCE:



Marlena Bhandari: naturoterapeutka i pedagog, autorka książek, e-booków i szkoleń.

Niestrudzona promotorka i pasjonatka zdrowego stylu życia. Od 2012 r. prowadzi poczytny blog **Akademia Witalności**, poświęcony tematyce profilaktyki zdrowotnej.

Potrzebujesz indywidualnych konsultacji w zakresie naturoterapii?

Zapytaj o wolne terminy pisząc maila na adres:

kontakt@akademiawitalnosci.pl