

Sursa: <https://www.activenews.ro/stiri-sanatate/Virgiliu-Gheorghe-Vitamina-C-sau-despre-cum-sa-tratam-Corona-virus-Covid-19-160540>; Data: 20.03.2020

Virgiliu Gheorghe: Vitamina C sau despre cum să tratăm Corona virus Covid-19

În contextul în care discuțiile pe seama coronavirusului sunt din ce în ce mai diverse, iar zvonurile își fac apariția cu lejeritate, **ActiveNews** a stat de vorbă cu cunoscutul cercetător în domeniul medical, biofizicianul Virgiliu Gheorghe, pe tema vitaminei C și a efectelor sale în cazul Covid-19.

Iată dialogul ce a urmat:

Domnule Virgiliu Gheorghe, în societatea românească s-a născut în ultima săptămână o adevărată controversă privind vitamina C ca mijloc de prevenție și tratament al noului virus care se răspândește rapid în populație. Care credeți că sunt resorturile acesteia și cum vedeți efectele administrării vitaminei C?

În primul rând, nu cred că este vorba de o controversă adevărată, ci de un atac mediatic fără precedent care, din câte se pare, urmărește să-i țină pe oameni departe de unul dintre cele mai puternice mijloace de prevenție a bolilor infecțioase, și nu numai. Vitamina C este un antioxidant reductibil care ne poate apăra de multe boli prin întărirea imunității și prin alte mecanisme moleculare care au fost elucidate sau sunt în curs de elucidare. De la descoperirea ei în anii '50 și până astăzi s-au publicat cel puțin 59 000 de articole care au în titlu vitamina C, iar în 3 000 000 de articole este abordată tema vitaminei C sau cel puțin sunt amintite efectele ei. Nu știu dacă există multe medicamente sau vitamine cărora mediile științifice să le fi acordat o asemenea atenție. În comparație, de pildă, aspirina este amintită în 1 200 000 studii.

Atunci, care este motivul pentru care este exprimată această rețineră și de ce nu este mai prezentă Vitamina C în tratarea pacienților?

De la descoperirea efectelor ei și până astăzi, mass-media a atacat vitamina C, iar motivele nu pot fi altele decât faptul că Vitamina C poate să protejeze sănătatea populației și ar fi un bun înlocuitor pentru multe medicamente. Evident, asta ar scădea vânzările, deci profitul Pharma. Este, deci, la mijloc un interes economic. De pildă, Linus Pauling, părintele biologiei moleculare, considerat unul dintre cei mai mari oameni de știință din toate timpurile, cu descoperiri și invenții care au marcat istoria biologiei, fizicii, chimiei și biologiei moleculare, din momentul în care a descoperit importanța vitaminei C pentru sănătatea umană a luptat până la moartea sa pentru promovarea acesteia. Desigur, cea mai mare parte a presei i-a stat împotriva. A fost denigrat, ostracizat, el pentru care ziarele se băteau înainte ca să-i ia un interviu. Și avea două premii Nobel, singurul din istoria lumii cu două premii Nobel, din câte știu, luate singur, deci nu în echipă cu altcineva. Știți ce spunea Pauling în anul 1990 la vârsta de 90 de ani? „Oamenii care vor lua aceste vitamine în cantitatea optimă vor trăi cu 25 sau 35 ani mai mult decât ceilalți. Și mai mult decât aceasta, vor fi feriți de boli.”

Au apărut în presă mai mulți medici care susțin că Vitamina C are efecte adverse majore și că e mai bine să nu se consume. Care ar fi efectele adverse și în ce măsură trebuie să ne temem de ele?

Știați că și apa are efecte adverse? Dacă se consumă în cantități foarte mari, te poate scoate foarte des la toaletă, ceea ce se reproșează și vitaminei C. E și acesta un efect advers. Sarea, indispensabilă sănătății umane, dacă e consumată în cantitate mare poate conduce la o retenție a apei în organism și altele. Deci nu există nimic care să nu aibă efecte adverse după un anumit prag sau dacă nu este administrat cum trebuie. Ei bine, vitamina C este unul dintre suplimentele – căci nu este un medicament – care are efecte adverse mai mici decât oricare alt medicament existent în lumea aceasta, chiar la doze extrem de mari, de zeci de grame luate injectabil în fiecare zi. Există, așadar, studii de siguranță privind administrarea vitaminei C

intravenos până la 1.5 grame pe kilogram corp pe zi, [adică până pe la 100 grame pe zi](#). Efectele adverse sunt minore. Pentru administrarea intravenoasă în doze foarte mari trebuie avută o singură prevedere, să se facă analiza Glucoză 6 fosfat. Este o enzimă care la unii oameni, majoritatea bărbați, poate să fie scăzută în organism din cauza mutației unei gene (**G6PD**). În cazul unei deficiențe majore, sub 10% activitate, trebuie evitate dozele mari intravenoase. Pentru administrarea orală nu sunt însă probleme.

În administrarea orală, până la 2-3 grame luate odată nu sunt efecte adverse. Doza poate fi repetată la fiecare patru ore, iar lucrul acesta este demonstrat într-un [studiu realizat în anul 2004](#).

Și, totuși, au ieșit medici în presă care au spus că poate afecta stomacul și altele. Cum vedeți aceasta?

V-am spus, depinde de cantitate și de calitatea vitaminei C. Dacă este tamponată, nu sunt probleme. Dacă nu este tamponată, doar acid ascorbic, trebuie combinată cu dicarbonat de sodiu și își pierde aciditatea, iar asta dacă se administrează de la 2-3 grame în sus. Într-un pahar cu apă, dacă se pune vitamina C pisată, în cazul în care este sub formă de comprimate, și se amestecă cu dicarbonat de sodiu, un vârf de cuțit, nu vor mai fi probleme. Sau să se ia la masă, odată cu alimentele consumate. La 2-3 grame odată nu va fi nici un efect advers. Privitor la deranjamentul stomacal, acesta poate să apară numai la cei foarte sensibili la doza recomandată. Dacă apare, trebuie micșorată doza și împărțită și luată de-a lungul zilei. Nu vor mai fi probleme. De altfel se constată că organismul se adaptează, încât pot fi consumate și doze de 6-7 grame odată și chiar mai mult fără nici un efect advers. De asemenea, în cazul bolnavilor, aceștia nu vor avea efecte adverse, pentru că vitamina C va fi mult mai repede asimilată, organismul având nevoie stringentă de aceasta.

S-a mai afirmat că poate produce pietre la rinichi.

La administrarea de cantități mari pe durată îndelungată poate apărea această problemă. Îndelungată însemnând luni de zile, iar cantități mari zeci de grame administrate intravenos. Oricum este un fenomen rar întâlnit, și numai la cei care au sensibilitatea aceasta, anume că fac pietre de oxalați. Dar aceste persoane fac pietre de oxalați și dacă consumă spanac, ciocolată sau cartofi prăjiți. Acestor persoane, vitamina C le poate dăuna în aceeași măsură ca și alimentele descrise anterior. Însă în perioada unei epidemii, raportul risc/beneficiu poate să încline balanța în favoarea consumării vitaminei C. Oricum, când se administrează oral doze foarte mari, dar mai ales intravenos, trebuie consumat lichid mai mult ca de obicei ca să asiguri o bună eliminare. Timpul de înjumătățire al vitamine C este cam de 2 ore, iar în șase ore nu se mai poate găsi decât o mică cantitate în sânge.

Cam câte grame ar trebui consumate pe zi pentru protecția în fața infecțiilor, pentru o imunitate puternică?

Oamenii înainte consumau mult mai multe alimente crude care aduceau un aport mult mai mare de vitamina C. Prelucrarea termică o distruge. Pentru a avea o idee, gorilele care au un organism asemănător omului, consumă zilnic 6,5 grame de vitamina C din hrana pe care o au. Aceasta pentru că, la fel ca și omului, le lipsește o enzimă necesară sintezei organice a vitaminei C. O capră sintetizează în mod obișnuit 13 grame de vitamina C zilnic, iar când suferă o infecție până la 100 grame zilnic. Așadar, vă dați seama cam care ar trebui să fie cantitățile necesare și în cazul omului.

Linus Pauling, despre care v-am vorbit mai devreme a consumat până la moarte 18 grame zilnic de vitamina C. A trăit 93 de ani, ultimii 20 având cancer de prostată, iar în ultimii ani de viață încă mai avea preocupări științifice. Într-o discuție purtată cu președintele Food Drug Administration, Linus Pauling afirmă pe față că este o crimă să nu fie informată populația asupra avantajelor consumului de vitamina C zilnic.

Așadar, cam care ar fi cantitatea ce poate și trebuie să fie consumată zilnic, mai ales în sezonul virozelor?

Un review desfășurat în 2013 ne arată că dozele mici nu ne sunt de mare folos. Aceste review ia în considerare toate studiile desfășurate în care sunt administrate sub 200 mg de vitamina C zilnic. Efectul este slab până la nesemnificativ.

În schimb, la doze mai mari, de la un gram în sus, efectele sunt proporțional mai bune. De pildă, într-un [review al studiilor realizate pe personal militar](#) se arată că vitamina C poate preveni apariția gripelor obișnuite între 45% și 91%, proporțional cu vitamina C administrată, iar incidența pneumoniilor scade pentru grupul vitaminei C de la 80% până la 100%, în funcție de cantitatea consumată. Așadar, un efect foarte puternic.

Într-un [studiu desfășurat în anul 1999](#) pe 432 de studenți cu vârste cuprinse între 23 și 32 de ani cărora li s-au administrat 6 grame pe zi de vitamina C, la fiecare oră un gram, au avut cu 85% mai puține simptome ale virozelor de care sufereau.

Așadar, ca o medie, consumul zilnic de vitamina C cu un minim de 6 grame este foarte sigur și recomandat mai ales în perioada sezonului gripal, dar și în tot timpul anului, dată fiind importanța acesteia pentru sănătatea noastră, în general. E bine de luat minim un gram, dar se pot lua și două și chiar trei grame odată, iar aceasta de câte ori se dorește, până la 6 ori pe zi. Dacă vreți, un minim 3-6 grame zilnic poate fi suficient.

Cum vedeți efectele vitaminei C în infecțiile virale, mai ales în cea cu Corona virus Covid-19?

Această vitamină este esențială pentru [funcționarea sistemului imunitar](#). Este ca un fel de combustibil pentru leucocite care consumă enorm de multă vitamina C. De aceea, pe parcursul infecțiilor scade semnificativ nivelul vitaminei C, de aceea aceasta trebuie suplimentată masiv pentru a întreține imunitatea.

Surpriza însă este că efectele dozelor mari de vitamina C în prevenirea și în tratarea infecției cu Covid-19 sunt mai puternice decât la celelalte virusuri, cel puțin în acest caz există deja multă experiență clinică în China, Coreea și Japonia. În prezent, se desfășoară în China [trei mari studii clinice pe efectele vitaminei C în tratarea infecțiilor cu Covid-19](#) și rezultatele se anunță a fi foarte bune. [Primul a fost postat în 11 februarie](#) și are în vedere rezultatele avute la o administrare de 24 grame pe zi intravenos, două perfuzii de câte 12 grame, puse pe infuzomat. Rezultatele se pare că sunt deja extraordinar de concludente. Iată ce declară unul dintre autorii studiului, colaborator al Guvernului Chinez în lupta cu pandemia Covid-19. [Urmăriți vă rog canalul](#), căci furnizează informații privind aplicarea vitaminei C în lupta cu virusul.

După cum se știe, virusul pune în pericol viața omului prin *Sindromul de Detresă Respiratorie Acută* (ARDS) și *Sindromul Respirator Acut Sever* (SARS) pe care le declanșează. Ei bine, exact pe aceste două sindroame [ARDS](#) și [SARS](#) vitamin C își demonstrează eficiența, existând deja studii.

„Vitamina C este foarte promițătoare pentru prevenire și este deosebit de importantă pentru tratarea pacienților care sunt pe moarte și nu se găsește pentru ei nici un tratament mai bun. Peste 2.000 de oameni au murit în urma focarului de COV-19 și totuși nu am văzut sau auzit doză mare de vitamina C intravenosă fiind folosit în niciunul dintre cazuri.” (Richard Z. Cheng, MD, PhD China)

De altfel, se pare că vitamina C a ajutat mult la stoparea epidemiei în China. Asta a determinat Guvernul Chinei să declare oficial că vitamina C joacă un rol foarte important în combaterea acestei pandemii. Pe 1 martie, jurnalul chinez de boli infecțioase, găzduit de Asociația Medicală din Shanghai, a publicat [„Consensul de expertiză privind tratamentul complet al coronavirusului în Shanghai 2019”](#). Documentul este de o importanță extraordinară, pentru că în acesta este concentrată întreaga experiență chineză în lupta cu acest virus. În acest document, pe lângă celelalte medicamente folosite, dintre care menționăm hidrocloroquina, se recomandă administrarea a 100-200 mg pe kg corp de vitamin C intravenos, mai ales în cazul furtunei de citokine produsă în organism ca reacție la virus. Iar pentru prevenție, zeci de tone de vitamina C au fost [puse la dispoziția populației din Wuhan](#).

„Trebuie să difuzăm rapid un mesaj în toată lumea: Vitamina C (doză mică sau mare) nu dăunează oamenilor și este unul dintre puținii, dacă nu chiar singurul, agent care ne poate ajuta în prevenția și tratamentul infecției cu COVID-19. Când putem, noi medicii și oamenii de știință, trebuie să punem viața pacienților pe primul loc!” (Richard Z. Cheng, MD, PhD China)

Există o înregistrare cu o presupusă doctoriță de la Spitalul Matei Balș, care insistă să nu se ia deloc vitamina C, cum că acesta pune în pericol viața bolnavilor.

– Am primit și eu mesajul, căci a fost viral pe internet. În primul rând, nu pot să cred că e vorba de o doctoriță, pentru că, nu numai că vorbește ca o analfabetă, dar dovedește și o pregătire medicală și științifică sub nivelul unui elev care se pregătește să intre la medicină. În primul rând, afirmă că organismul nu recunoaște acest virus. Dar *influenza* sau precedentul corona virus erau recunoscute? Sau ce virusuri sunt recunoscute de organismul uman înainte de a intra în contact cu ele? Pe urmă, sugerează că la copii și adolescenții până la 18 ani – la care efectele virusului sunt minore – imunitatea nu ar fi complet dezvoltată, și de aceea aceștia nu se îmbolnăvesc. Adică răspunsul imunitar e slab, spune ea. În schimb, la cei cu o imunitate puternică cum ar fi, după ea, adulții și bătrânii, imunitatea fiind puternică, reacția e foarte agresivă. Așa că, recomandă să nu se ia vitamina C, pentru că aceasta crește imunitatea, deci pune viața omului în pericol. O asemenea perlă e bună de pus la Gazeta de perete de la Facultatea de Medicină. Dacă e adevărat că femeia aceasta este medic, atunci Colegiul Medicilor ar trebui să se autosesizeze. În fine, este de la sine înțeles că la copii și tineri imunitatea este mult mai puternică decât la bătrâni, de aceea bătrânii se îmbolnăvesc și mai repede, iar viața lor este pusă în primejdie la orice infecție. În genere, o imunitate puternică este o condiție necesară pentru lupta cu orice boală infecțioasă. Așadar [avem nevoie de vitamina C pentru a preveni această boală](#).

„La spitalul meu din Daegu, Coreea de Sud, toți pacienții internați și toți membrii personalului folosesc oral vitamina C încă de săptămâna trecută. Unii oameni au avut săptămâna trecută febră ușoară, dureri de cap și tuse, iar cei care aveau simptome au primit 30.000 mg vitamina C intravenoasă. Unii au fost mai bine după aproximativ două zile, dar la majoritatea simptomele au dispărut după o singură perfuzie.”
(Hyoungjoo Shin, MD)

Dar ea afirmă că apare o reacție imunitară foarte puternică, deci întărirea imunității prin administrarea vitaminei C este foarte periculoasă.

Apare o reacție imunitară proinflamatorie, dar aici este confuzia, pentru că importantă este reglarea imunității, nu inhibarea ei. Asta pentru că pe lângă citokinele proinflamatorii IL 2 și IL 6 [care cresc în mod deosebit în infecția cu Covid-19](#) există și alte citokine antiinflamatorii. Mai există, de asemenea, [macrofage M 1 proinflamatorii](#) și macrofage M 2 antiinflamatorii sau există celulele imunitare T reg care inhibă această reacție imunitară proinflamatorie. Vitamina C este, potrivit studiilor, un puternic antiinflamator, iar aceasta prin mai multe mecanisme.

În primul rând, într-un [review publicat în 2018](#) se constată că Vitamina C scade proteina C reactivă, care este crescută puternic în cazul Covid-19, unul dintre cei mai importanți markeri proinflamatorii. Inhibă, [de asemenea, COX 2](#). Acea furtună de citokine apărută în urma atacului viral, care pune în pericol viața omului, acționează prin intermediul radicalilor liberi. Ei bine, vitamina C este un puternic antioxidant care neutralizează acești radicali salvând astfel viața pacienților. Studiile arată deja efectul extraordinar al vitaminei C în sepsis, unde crește cu 32% supraviețuirea. În combinație cu tiamina și hidrocortizonul. Lucrul acesta l-au constatat chinezii, motiv pentru care recomandă ca de la început să se dea bolnavului o cantitate mare de vitamina C.

Pe de altă parte, [multiplicarea virusului](#), dar și a [celulelor imune](#) presupune o amplificare a glicolizei. Însă vitamina C este un inhibitor al glicolizei, iar prin aceasta inhibă atât multiplicarea celulelor imune mecanism care stă la baza furtunei de citokine proinflamatorii care distrug plămâni și alte organe, dar și a virușilor înșiși.

„În după-amiaza zilei de 20 februarie 2020, alți 4 pacienți cu pneumonie coronovirală severă s-au recuperat de la C10 West Ward din Spitalul Tongji. Ultimii 8 pacienți au fost eliberați din spital. Considerăm că pentru pacienții cu pneumonie severă și bolnavii critici, tratamentul cu vitamina C trebuie inițiat cât mai curând posibil după internare. Aplicarea cât mai devreme a unor doze mari de vitamina C poate avea un efect antioxidant puternic, reduce răspunsurile inflamatorii și îmbunătățește funcția endotelială. Vitamina C doze mari nu numai că îmbunătățește răspunsul antiviral, dar mai important, poate preveni și trata tratamentul leziunilor pulmonare acute și al detresei respiratorii acute (ARDS).”
Declarația oficială a Xi'an Jiaotong University Second Hospital, China.

Ce suplimente sunt recomandate pentru protecția împotriva acestei pandemii?

În primul rând vitamina C, între 3 și 6 grame zilnic. Cu cât mai multă, cu atât mai bine. Pe urmă, Vitamina D minim 2000 UI pe zi până la 5000 UI pe zi. Cea mai are parte a populației României are deficit de

Vitamina D, ceea ce o expune la infecții și alte boli. De asemenea, sunt importante două oligominerale seleniu 100-200 ug pe zi și zinc 20 mg pe zi. Magneziu 400-1000 mg zilnic și Vitamina E 400 UI zilnic. Pentru cine dorește mai multe trimiteri la studii care susțin aceste recomandări poate găsi pe site-ul orthomolecular.org. Un review publicat pe 13 februarie trece în revistă atât vitaminele, oligomineralele cât și medicamentele [care au fost folosite în lupta cu Corona virusul Covid-19](#).

De asemenea, am cunoscut un mare profesor și doctor american, decanul uneia dintre cele mai mari universități medicale din lume, care pe lângă vitamina C și Zinc consumă zilnic și un ceai de cuișoare, scorțișoară și ghimbir. Toate acestea sunt foarte puternice imunostimulatoare și antiinfecțioase.

Dacă se vine în contact cu mulți oameni sau se circulă cu avionul este recomandată clătirea gurii cu argint coloidal, el însuși un bun antiviral. Mai există un antiviral și antiinflamator natural foarte puternic, [oleuropeinul](#), extrasul de frunze de măslin. Este de asemenea foarte bun.

Pentru neutralizarea radicalilor liberi produși de infecție, care pun viața omului în pericol, sunt recomandați polifenolii, precum curcuminul și resveratrolul, fiind puternici antioxidanți, imunomodulatori și antiinflamatori.

Cred din toată inima că persoanele care vor consuma măcar o parte dintre acestea, vor sta cât mai mult la soare și vor face puțină mișcare în aer liber nu vor avea probleme cu Covid-19, iar dacă îl vor contacta, vor face o formă foarte ușoară, pe care în multe cazuri nici nu va ajunge până la diagnosticare, datorită lipsei simptomelor specifice.

De ce credeți că atâția s-au pronunțat săptămâna care a trecut împotriva administrării vitaminei C în prevenirea și tratarea lui Covid-19?

În primul moment m-am gândit că efectul colateral pozitiv al acestei epidemii este acela că oamenii de pretutindeni au prilejul să descopere efectele miraculoase ale vitaminei C pentru sănătate, mai ales pentru prevenirea bolilor infecțioase. Cunosc de pildă câteva persoane care consumă constant 3-6 grame zilnic în sezonul gripal și au mai mult de un an de când nu au mai cunoscut virozele. Așadar, odată descoperită, vitamina C ar putea deveni un sprijin pentru sănătatea oamenilor de pretutindeni, care nu vor mai asculta avertizările mediatiche ale mercenarilor Pharma. Astfel și mai puține medicamente se vor consuma, și sănătatea oamenilor, imunitatea acestora va fi mai puternică. Nu numai în România, dar și în celelalte țări europene și în America, s-au epuizat rezervele de vitamina C. Este „out of stock” în majoritatea magazinelor din Occident.

În încheiere dorim să vă mai întrebăm despre cum vedeți pericolul acestei viroze. Credeți că se va ajunge la milioane de morți după cum se antcipa în luna octombrie într-o simulare realizată la New York de trei mari jucători din domeniul sănătății din America?

Nu, nu cred. Este o viroză agresivă, dar dacă întâlnește oameni cu o imunitate bună și nu ajunge la bătrâni imunocompromiși sau la alte persoane care se află în risc, nu cred că va face victime. Trebuie să știm însă că patogenia acestei viroze este mai mică decât cea a virusului SARS-CoV-2, dar [se transmite mult mai rapid](#). De fapt, de aceea sperie atât de mult. Așadar, nu cred că va face victime mai multe decât au făcut coronavirusii anteriori dacă este tratată nu numai cu antivirale și hidroxiclorochină, ci și cu doze mari de vitamina C sau alți antioxidanți puternici cum este glutatationul injectabil ce pot proteja în fața efectelor furtunei de citokine ce pot pune în pericol viața omului.

Foarte important, și subliniez acest lucru, să ne uităm cât mai puțin la televizor sau la internet, pentru că acestea amplifică panica și pot genera un stres care să ducă până la chiar la Stresul Post Traumatic, chiar dacă nu se vor îmbolnăvi. Acest stres este asociat cu scădere puternică a [imunității](#) și o [stare inflamatorie](#), exact de ceea ce are nevoie virusul pentru a se dezvolta și doborâ organismul. Așadar, cei care vor găsi pacea în toată nebunia care se anunță, cu siguranță vor câștiga din toate punctele de vedere.