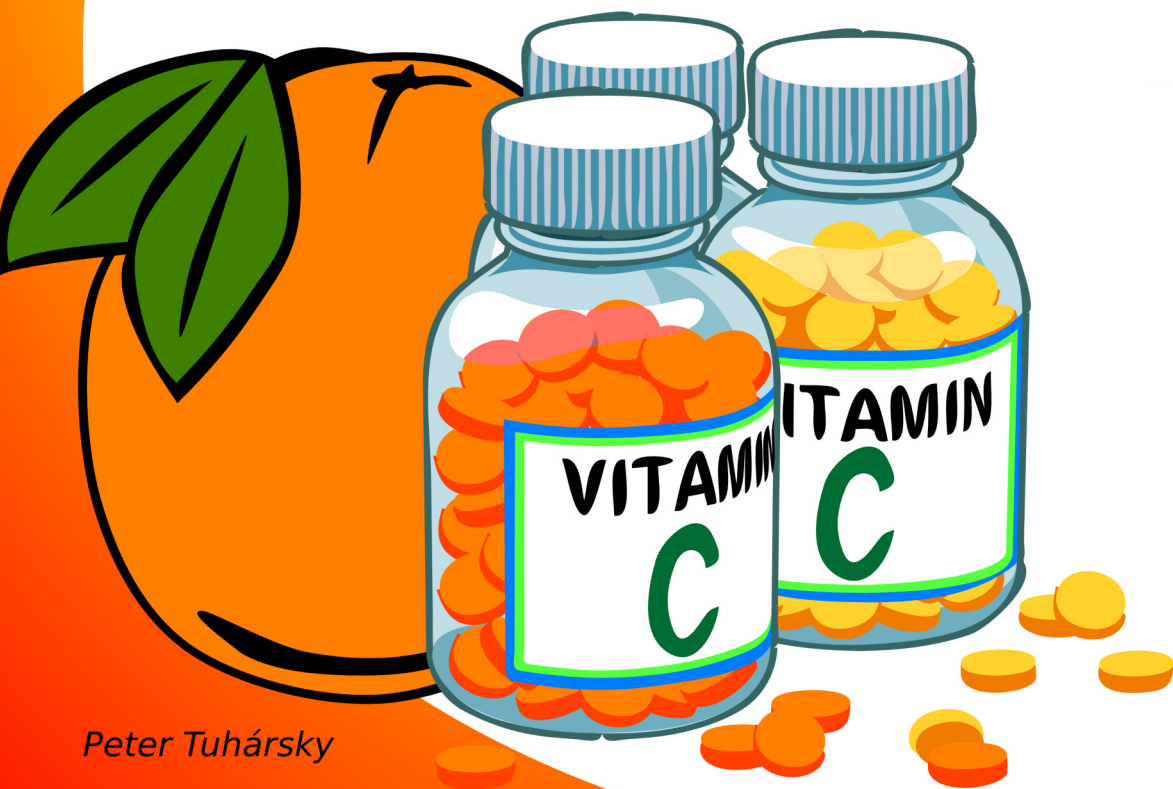


Vitamín C

***a megaskorbická liečba
- zabudnutý poklad***



Peter Tuhársky

Peter Tuhársky

Vitamín C

***a megaskorbická liečba
– zabudnutý poklad***

Rev.140321-3586-472

Copyright 2008-2014 Peter Tuhársky
(predtým pod autorským pseudonymom Peter Novák).

Autorské práva vyhradené.

Ďakujem, že ste zakúpením tejto e-knihy podporili autora i možnosť tlačeneho vydania knihy. Ak oň máte záujem, prosím, napíšte o tom vydavateľovi.
www.perfekt.sk/kontakt

Toto dielo bolo samostatne zverejnené aj pod licenciou Creative Commons BY-NC-ND 3.0, ktorá umožňuje voľné šírenie na nekomerčné účely – nájdete ho na stránke rizikaockovania.sk

Ďakujem mojej vzácnnej manželke Katke, ktorá niesla bremeno domácnosti v čase, keď som ja niesol bremeno tejto knihy. Bez Tvojej trpezlivej dôvery by som to nedokázal. Milujem Ťa.

Ďakujem mojim deťom, kvôli ktorým som začal o téme študovať a písať. Veľmi som sa snažil pracovať tak, aby som vám chýbal čo najmenej; po nociach, po ránoch, cestou do a z práce... Aj tak ste pretrpeli chvíle, kedy som sa vám nemohol venovať a dúfam, že si to spolu vynahradíme. Ste moje poklady.

Ďakujem rodičom za obetavú podporu. Vaša rezervovanosť k môjmu bádaniu ma prinútila k poctivej a namáhavej práci s odbornými zdrojmi, a tým k vyššej kvalite knihy. Mám vás rád.

Ďakujem Bohu za všetko, i za moju povahu, ktorá mi umožňuje zahryznúť sa do témy môjho záujmu a nepustiť, kým ju uspokojivo neobsiahnem. Som rád, že som Ťa mohol spoznať a snažím sa nerobiť Ti hanbu. Si moja Skala.

Ďakujem priateľom a podporovateľom za povzbudenie už v nedokonalých začiatkoch tejto knihy. Keď som mal písania už plnú hlavu a plné zuby, pomohli ste mi zotaviť sa a dokončiť knihu do súčasnej, o niečo lepšej podoby.

Text © Peter Tuhársky
Photographs © Peter Tuhársky
Design © Pavol Janoško, DTP Perfekt
Slovak edition © Perfekt 2014

Vitamín C a megaskorbická liečba – zabudnutý poklad

Text: Mgr. Peter Tuhársky

Obrazový materiál (titulná strana, grafy a schémy): Peter Tuhársky s použitím citovaných zdrojov.

Ďalšie obrázky pochádzajú z verejných zdrojov pod licenciou public domain: Wikipedia (vzorce kyseliny askorbovej), projekt Openclipart.org (pomaranč, vitamíny, menšie obrázky).

V knihe uvedené názvy firiem alebo liekov môžu byť registrovanými ochrannými známkami ich oprávnených držiteľov.

Odborný konzultant: MUDr. Jana Kelová, CSc.

Grafická úprava a zalomenie: Pavol Janoško, DTP Perfekt

Rukopis neprešiel jazykovou úpravou.

Vydal Perfekt, a. s., Karpatská 7, 811 05 Bratislava,

ako svoju 676. publikáciu.

Rok vydania 2014

Prvé vydanie

Elektronickú verziu tejto knihy si môžete kúpiť na portáloch www.martinus.sk, www.dibuk.sk,
www.datart.sk a www.prestigio.sk.

ISBN 978-80-8046-662-6

www.perfekt.sk

Dôležité upozornenia

Kniha sa v žiadnom prípade nesmie chápať ako lekárske odporúčanie!

Kniha slúži len na informačné účely a vyjadruje názor autora. Vytvoril som ju v snahe pomôcť, s nádejou, že bude užitočná. Venoval som jej veľa času, pokúsil som sa zhrnúť najdôležitejšie publikované informácie.

Nevymyslel som ich, a z pochopiteľných dôvodov ani neodskúšal (okrem zreteľne označených výnimiek). Jednotlivé **tvrdenia uvádzam „ako sú“**; mnohé z nich predstavujú **názory, hypotézy a skúsenosti** ich autorov, ktoré nemusia byť v súlade s oficiálne uznávanými paradigmami, ani so súčasným prevládajúcim vedeckým názorom! Táto kniha je prehľadovou prácou a treba ju brať ako zdroj inšpirácie a referencií pre ďalšie štúdium.

Neberiem žiadnu zodpovednosť za správnosť, pravdivosť, ani za dôsledky použitia týchto informácií!

Väčšina uvedených postupov sa považuje za experimentálne, pretože (žiaľ) nebola skúmaná oficiálnymi štúdiami.

Rozhodnutia, týkajúce sa zdravia, konzultujte so svojím lekárom!

*Existuje princíp;
je hrádzou akýmkoľvek informáciám,
odoláva všetkým argumentom,
a úspešne drží ľudí vo večnej ignorancii:*

zavrhnúť vec ešte pred preskúmaním.

Herbert Spencer^{[1][1617]}

Obsah

Abstrakt / Abstract	15
Predslov	16
Príhovor autora	17
Vymedzenie	18
Členenie knihy	19
Úvod	21
I. Výživový koncept.....	23
História	24
<i>Dlhé hľadanie</i>	27
<i>Výskumy a pokrok</i>	29
<i>Zlyhania, predsudky a súčasnosť</i>	31
<i>Zrod ortomolekulárnej medicíny</i>	33
<i>Rezistencia voči inovácii</i>	36
<i>Vitaminofóbia</i>	38
Vitamín C (askorbát).....	39
<i>Zdroje vitamínu C</i>	42
<i>Chemické formy</i>	43
<i>Priemyselná výroba</i>	47
II. Genetický koncept.....	51
Hypoaskorbémia	52
Spotreba vitamínu C.....	54
<i>ODD</i>	54
<i>ODD a dojčenie</i>	56
<i>História a zmysel ODD</i>	57
<i>Problémy ODD</i>	58
<i>Skutočná spotreba</i>	59
<i>Črevná tolerancia</i>	60
<i>Biochemická individualita</i>	61
<i>Nutrigenomika</i>	61
<i>Konzervatívne názory o vitamíne C</i>	63
Nedostatok vitamínu C.....	67
<i>Subklinický skorbut</i>	68
<i>Klinický skorbut</i>	70
<i>SIDS a Barlowova choroba</i>	71
III. Farmakologický koncept	73
Keď na veľkosti záleží	74
Základné fyziologické súvislosti	76
Zberač voľných radikálov	78

Antivirotikum C	84
Antibiotikum C.....	86
Antitoxín C	86
IV. Postup nasadenia pri liečbe	87
Všeobecne o dávkovaní.....	88
Tolerančné ústne dávkovanie.....	89
Farmakokinetika.....	91
<i>Dynamický model</i>	91
Základné charakteristiky režimov podávania	93
<i>Ústne podávanie</i>	93
<i>Ústne podávanie lipozomálnej formy</i>	94
<i>Injekčné podávanie</i>	95
Adjuvans pre vitamín C	99
Vedľajšie účinky, interakcie, kontraindikácie.....	100
<i>Paradox – porovnanie s paracetamolom</i>	101
<i>Predávkovanie vitamínom C</i>	102
<i>Základné opatrenia pri užívaní</i>	105
<i>Cukor</i>	106
<i>Kyslosť – sodík, vápnik, horčík, draslík</i>	106
<i>Paradoxná hypovitaminóza, tehotenstvo</i>	108
<i>Precitlivenosť</i>	109
<i>Obličkové kamene</i>	110
<i>Železo a meď</i>	118
<i>Deficiencia G6PD</i>	119
<i>Predčasne narodené deti</i>	120
<i>Onkologické upozornenia</i>	121
<i>Karcinogenita</i>	121
<i>Kožná aplikácia</i>	123
<i>Ďalšie uvádzané vedľajšie účinky</i>	123
<i>Črevná flóra</i>	125
<i>Stresový paradox</i>	126
<i>Zhrnutie</i>	126
V. Základné námety pre konvenčnú prax.....	129
<i>Hospitalizácia</i>	130
<i>Infekcie</i>	131
<i>Chirurgia</i>	133
<i>Alergia a astma</i>	134
<i>Transfúzia</i>	136
<i>Očkovanie</i>	136
<i>Násilné očkovanie</i>	137

VI. Využitie vitamínu C pri konkrétnych stavoch	139
Vírusové infekcie	140
<i>Nachladnutie</i>	<i>141</i>
<i>Chrípka</i>	<i>143</i>
<i>Akútna mononukleóza</i>	<i>144</i>
<i>Pásový opar (herpes zoster)</i>	<i>145</i>
<i>Ovčie kiahne (varicella)</i>	<i>147</i>
<i>Herpes simplex</i>	<i>147</i>
<i>Osýpky</i>	<i>149</i>
<i>Mumps</i>	<i>151</i>
<i>Polio</i>	<i>151</i>
<i>Vírusový zápal pľúc</i>	<i>156</i>
<i>Vírusová encefalitída</i>	<i>157</i>
<i>Hepatitída A</i>	<i>163</i>
<i>Hepatitída B</i>	<i>167</i>
<i>Chronická hepatitída</i>	<i>167</i>
<i>Vírusová pankarditída</i>	<i>167</i>
<i>AIDS</i>	<i>168</i>
<i>Besnota</i>	<i>169</i>
<i>Ďalšie vírusové ochorenia</i>	<i>170</i>
Rickettsiálne infekcie	171
<i>RMSF</i>	<i>171</i>
Parazitické infekcie	172
<i>Trichinóza</i>	<i>172</i>
Bakteriálne infekcie	173
<i>Záškrt</i>	<i>173</i>
<i>Dyzentéria typu shiga</i>	<i>178</i>
<i>Tuberkulóza</i>	<i>178</i>
<i>Šarlachová horúčka</i>	<i>179</i>
<i>Puerperálna sepsa</i>	<i>179</i>
<i>Čierny kašeľ</i>	<i>179</i>
<i>Tetanus</i>	<i>184</i>
<i>Osteomyelitída</i>	<i>187</i>
<i>Helicobacter pylori</i>	<i>187</i>
<i>Ďalšie ochorenia</i>	<i>188</i>
Otravy, šokové stavy	190
<i>Šok</i>	<i>190</i>
<i>Syndróm dychovej tiesne</i>	<i>192</i>
<i>Otrava alkoholom</i>	<i>192</i>
<i>Otrava oxidom uhľnatým</i>	<i>193</i>
<i>Uhryznutie, uštipnutie</i>	<i>193</i>
<i>Otrava muchotrávkou zelenou</i>	<i>197</i>
<i>Otrava barbiturátmi</i>	<i>198</i>

<i>Otrava amfetamínmi</i>	199
<i>Otrava pesticídmi</i>	199
<i>Otrava ťažkými kovmi</i>	200
<i>Ďalšie otravy</i>	200
Popáleniny	201
<i>Radiačné poškodenie</i>	204
<i>Chronické kožné ochorenia</i>	207
Srdcovocievne ochorenia	208
<i>Význam vitamínu C</i>	210
<i>Jednotná teória SCO</i>	211
<i>SCO a Niacín</i>	215
<i>SCO a Vitamín E</i>	217
<i>Mozgové príhody</i>	218
<i>Zjednodušené zhrnutie</i>	219
Rakovina	219
<i>Vitamín C ako chemoterapia</i>	222
<i>Faktor zlepšenia kvality života</i>	225
<i>Ďalšie informácie</i>	226
<i>Leukémia</i>	229
<i>Niacín a multivitaminové postupy</i>	230
Reumatické problémy	238
Diabetes	240
Psychické ochorenia	243
<i>Schizofrénia</i>	243
<i>Pyrrolúria</i>	246
<i>Depresia</i>	248
<i>Autizmus</i>	248
<i>Alzheimerova a Parkinsonova choroba</i>	254
Drogová závislosť	255
<i>Fajčenie</i>	258
<i>Iné závislosti</i>	260
Myastenia gravis a roztrúsená skleróza	261
<i>Myastenia Gravis</i>	262
<i>Roztrúsená skleróza</i>	264
Očné problémy	268
<i>Šedý zákal (katarakta)</i>	268
<i>Zelený zákal (glaukóm)</i>	270
Ďalšie využitie	272
<i>Downov syndróm</i>	272
<i>Megavitaminové terapie</i>	272
<i>Obličky a močové cesty</i>	272
<i>Pankreatitída</i>	273
<i>Kľče, epilepsia</i>	274

<i>Bolesť</i>	275
<i>Zápalové črevné ochorenia</i>	275
<i>Iné účinky vitamínov</i>	276
VII. Ďalšia prevencia a profylaxia	279
<i>Tehotenstvo a dojčenie</i>	280
<i>Každodenné užívanie</i>	282
<i>C-kalibrácia / C-sprcha</i>	283
<i>Hemodialýza, transfúzia</i>	285
<i>Iné</i>	286
VIII. Ďalšie dôležité látky	287
Vitamíny	289
<i>Prehľad vitamínov a ich označení</i>	289
<i>Súčasná veda vs ODD</i>	289
<i>Flavonoidy</i>	290
<i>Karotenoidy</i>	290
<i>Vitamín A</i>	291
<i>Niacín – vitamín B3</i>	292
<i>Kyselina listová – vitamín B9</i>	294
<i>Vitamín D</i>	296
<i>Vitamín E</i>	303
Podporné metabolity	306
Omega-3 a omega-6 mastné kyseliny	307
Minerály a stopové prvky	307
<i>Vápnik a horčík</i>	307
<i>Zinok a meď</i>	307
<i>Selén</i>	307
<i>Jód</i>	310
<i>Teória mechanizmu AIT</i>	324
Codex Alimentarius	329
Epigenetika	329
Diskusia	331
<i>Prípud Alana Smitha</i>	333
<i>Informovaný súhlas</i>	337
Doslov	343
<i>Hypoaskorbémia – biblické úvahy</i>	344
<i>Médiá od roku 2012</i>	347
<i>Osobné skúsenosti s vitamínom C</i>	347

Zoznam skratiek	365
Zdroje.....	366
Nepoužité zaujímavé zdroje.....	474
Bibliografické zdroje	477
Organizácie	477
Príloha – názor autora na denné užívanie	478
Príloha – rýchlokurz tolerančného užívania	480

Abstrakt / Abstract

Kyselina askorbová (vitamín C) je základnou súčasťou metabolizmu. Väčšina živočíchov naplňa svoju potrebu prostredníctvom autonómnej syntézy. Človek toho nie je schopný kvôli zriedkavej genetickej poruche, je odkázaný na príjem v strave. Nedostatok vitamínu C vedie ku skorbutu; kvôli prevencii terminálneho štádia tejto smrteľnej choroby boli stanovené tzv. Odporúčané Denné Dávky, ktoré vlastne predstavujú skôr množstvá blízke minimu na prežitie. Optimálny denný príjem v záujme udržania dobrého zdravia je vyšší, než sa všeobecne predpokladá. V čase stresu a choroby spotreba niekoľkonásobne stúpa. Telo signalizuje zvýšenú potrebu tým, že podstatne zvyšuje toleranciu tráviacej sústavy voči vysokým dávkam vitamínu C. Celková tolerancia organizmu je veľmi vysoká, nie je známy žiadny prípad toxického predávkovania; jediným známym prejavom nadbytku u bežnej populácie je jednorázová mierna hnačka bez akýchkoľvek následkov. Farmakologické dávky (hyperdávky) majú niektoré účinky, ktoré nesúvisia priamo s „vitamínovou“ funkciou. Žiaľ, ich výskum je na pokraji záujmu medicíny a väčšina lekárov v bežnej praxi takéto využitie nepozná. Dostupné výskumy ukazujú, že pri dosiahnutí a udržaní optimálne vysokej hladiny v krvi a/alebo tkanivách nastáva rapidne odstránenie príznakov mnohých, najmä infekčných a toxických ochorení a šokových stavov; virucidne, baktericídne, protibolestivé a protitoxické účinky. Suboptimálne dávky neprinášajú očakávaný efekt.

The ascorbic acid (vitamin C) is a fundamental part of metabolism. The majority of animals fulfill their vitamin C needs by autonomous synthesis. Humans are unable performing that because of a rare genetic error, and are dependent on daily intake from foods. Vitamin C deficiency leads to the scurvy; in order of preventing the terminal stage of this lethal disease, Recommended Daily Allowance was set, that represent merely a near-minimum survival daily amount. The optimal daily intake promoting good health is higher then generally recognized. During period of stress or illness, the demand for vitamin C increases by several grades. The body indicates the higher need by substantial increase of bowel tolerance to high doses of vitamin C. The overall tolerance of the body is extremely high and no known case of toxic overdose is ever known; the only known symptom of overdose in general population is a mild single diarrhea with no residual effects. The farmacological doses (hyperdoses) possess some effects that are not directly related to the „vitamin“ function. Unfortunately, the research of these effects is out of interest of medicine, and majority of doctors in practice are unaware of this kind of vitamin C employment. The available research suggests, that once the optimally high blood and/or tissue level of vitamin C is achieved and maintained for a reasonable amount of time, a rapid amelioration of symptoms of many infectious, toxical and shock disease takes place; strong virucidal, bactericidal, painrelenting and toxin neutralising activity. If the dosage is suboptimal, these results can't be expected.

Predslov

Vážení čitatelia,

sme šťastní, že žijeme v dobe, ktorá nám umožňuje neobmedzene sa vzdelávať vo všetkých smeroch a jazykoch, zdieľať skúsenosti a informácie bez hraníc. Ak sa na Slovensku nájde človek, ktorý preloží do slovenského jazyka časť medicínskych vedomostí, dá ich voľne na Internet, aby ju sprostredkoval čo najväčšiemu počtu ľudí, je to zásluhný čin. A presne toto pozitívne predstavuje kniha pána *Petra Tuhárskeho – Vitamín C a megaskorbická liečba – zabudnutý poklad*.

Kniha, ktorú čítate, zdôrazňuje koncepciu optimálneho prísunu vitamínu C ako prevencie i ako súčasť liečby infekčných ochorení, ako aj mnohých chronických ochorení vrátane prevencie vážnejších dôsledkov aterosklerózy, napr. srdcových a mozgových infarktov. Vitamín C má v každej bunke nášho tela a v spojivovom tkanive nezastupiteľnú úlohu a na rozdiel od väčšiny zvierat si človek nedokáže tvoriť vitamín C. Prečo by sme nemali skúsiť poskytnúť telu dostatok vitamínu C podľa jeho potrieb, bez zaťaženia organizmu toxickými látkami? Zo svojej praktickej skúsenosti potvrdzujem fakt, že dávok v desiatkach gramov sa netreba báť, vrátane intravenózneho podania.

Kniha pána Tuhárskeho sa striktnie snaží dodržiavať objektivitu, uvedené publikácie sú prekladané vedecky svedomite, autor oddeľuje svoje poznatky a logické závery. Osobne z knihy cítim výzvu lekárom – prečo neskúšať megaskorbickú liečbu, napríklad ak je konvenčná medicína bezradná? Prečo ju nepodať tým ľuďom, ktorí by ju chceli ako súčasť liečby? Máme povinnosť dodržiavať slobodu jednotlivca – prečo potom neskúšať naturálne postupy na základe dostupných znalostí biochémie bunky a spojivového tkaniva?

Treba hľadať odpovede na prirodzené odstránenie príčin ochorení, a tam patrí aj vitamín C.

Odporúčam slovenským a českým čitateľom, aby si knihu stiahli z Internetu do počítača, prípadne si ju vytlačili a premýšľali o nej.

MUDr. Jana Kelová, CSc., neurológ

www.benevita.sk

Príhovor autora

Vážení čitatelia,

táto kniha vznikla takpovediac neúmyselne. Na začiatku bolo hľadanie odpovede na otázku strachu z údajne neliečiteľných chorôb. Následný „objav“ starších článkov o tom, ako ich riešili niektorí lekári, ma viedol k tvorbe stručných poznámok, ktoré sa postupne rozrastali. Cítil som, že tie informácie sú dôležité a mohli by mnohým ľuďom pomôcť, a že sa o ne treba podeliť. Preto som knihu rozšíril o ďalšie ochorenia a doplňujúce informácie, hoci s rastúcim rozsahom bola práca čoraz namáhavejšia.

Knihu som dokončil do ako-tak ucelenej podoby, určenej pre tlač brožúry A5 a dal som ju k dispozícii pre voľné šírenie. Prečo som sa tak rozhodol? V zmysle slov Pána Ježiša Krista: zadarmo ste dostali, zadarmo dávajte. Kniha prezentuje poznatky priekopníkov, ktorí tieto ťažko vybojované informácie dali voľne k dispozícii, preto by bolo nevhodné, keby som ako sprostredkovateľ týchto vedomostí konal ináč. Chcel som docieľiť, aby sa informácie mohli dostať bez prekážok k tým, ktorí ich potrebujú.

Prirodzene, týmto sa komplikuje možnosť tlačenej knihy, na ktoré sa niektorí čitatelia pýtajú. Vydavateľstvo Perfekt sa láskavo podujalo vydať zatiaľ e-knihu pre elektronické čítačky; podľa výsledkov potom zväži tlačenej vydanie. Podrobnosti nájdete v tiráži.

Neustále narážam na množstvo nových, zaujímavých informácií a kniha by sa dala rozširovať ešte strašne dlho. Ale svoje možnosti som už asi vyčerpал a **ďalšie systematické práce na knihe už NEPLÁNUJEM**, s výnimkou opráv a menších doplnení.

Treba si uvedomiť, že v mnohých otázkach vitamínu C doposiaľ neexistuje jednoznačný vedecký konsenzus. Ani odborníci nemajú jednotný názor, a prosím chápťe, že nie je v silách ani možnostiach jedného človeka, overovať tieto informácie, opakovať výskumy stoviek vedcov, alebo za ich prácu akokoľvek zodpovedať. Napokon, aj veda ako taká je omylná, pretože je tvorená ľuďmi. Pri tomto obrovskom množstve informácií som sa aj ja ako spracovateľ mohol dopustiť omylov a nemusel som uniknúť zaujatosti. Navyše, zámerne som neuplatnil žiadnu cenzúru (aj vo svojom vlastnom záujme), pretože mojím cieľom je upozorniť na existenciu názorov a konceptov, ktoré sa dostali do úzadia a neboli riadne preskúmané práve kvôli cenzúre a predsudkom.

Z týchto dôvodov, **uvádzané informácie berte prosím iba ako námet, nie ako jedinú platnú pravdu. Mnohé z nich sú „iba“ názormi, hypotézami alebo prípadovými skúsenosťami citovaných autorov, a môžu byť dokonca v rozpore s oficiálne uznávanými paradigmami.** V tomto duchu treba vnímať **všetky** tvrdenia v knihe, nielen tie, ktoré sú zaobalené do rétoriky „mohlo by“, „domnieva sa“ a podobne.

Skrátka, informácie uvádzam tak, ako ich uvádzajú pôvodní autori. Je už zodpovednosťou lekárov, aby uvedené metódy preskúmali a overili. Dôležité informácie si overujte z viacerých zdrojov.

Najdôležitejším faktorom úspešnosti (alebo neúspešnosti) nasadenia vitamínu C sa zdá byť dávkovanie (výška, časovanie dávok i dĺžka užívania); navyše, človek nie

je stroj, každý reaguje ináč. Aj konvenčným syntetickým liekom sa stáva, že nefungujú. Niekedy pacient hľadá liek, ktorý by mu „sadol“, a niekedy aj lieky s rovnakou účinnou látkou zaberajú rôzne. Hovorí sa, že liek funguje u 50% pacientov podľa predpokladu, a u ostatných celkom nečakanými spôsobmi.

Mojou prvou pohnútkou v hľadaní bolo hľadanie odpovede na rozšírený strach z chorôb. Nie v zmysle prirodzeného rešpektu, ale v zmysle paniky, do ktorej sme, mám taký dojem, tlačení. Dúfam, že vám kniha pomôže získať trochu zdravého sebavedomia v oblasti svojho zdravia. Nakoniec platí, že zdravie má nielen telesnú rovinu...^[Príslovia 4:20-22]

Vymedzenie

Aby sme sa vyhli nedorozumeniam, prosím berte na vedomie:

Táto kniha NIE JE o zázračnom všelieku.

Pojednáva len o konkrétnych možnostiach nasadenia vitamínu C, poťažne iných vitamínov, pri konkrétnych ochoreniach.

Niektoré postupy môžu byť účinnejšie než iné.

Kniha NEPRINÁŠA nové poznatky.

Je len zhrnutím informácií, ktoré už boli publikované.

Prípadné pochybnosti prosím konzultujte s príslušnými zdrojmi.

Autor NIE JE LEKÁR ani liečiteľ; NEPOSKYTUJE poradenstvo.

Kniha vznikla z osobného záujmu, berte ju ako je a užite najlepšie, ako viete a na **vlastnú zodpovednosť**.

Pre konzultácie prosím vyhľadajte lekára, hoci na Slovensku zatiaľ ortomolekulárna medicína nemá primerané zázemie. V tejto súvislosti pozrite tiež kap. *Dostupnosť infúznej liečby*.

Kniha NIE JE vhodná pre úplne každého.

Dúfam, že ponúkané informácie môžu byť užitočné, avšak potrebné je pochopenie súvislostí, zásad použitia, a celkového kontextu zdravotného stavu pacienta: Ak niekto prikróčí k praktickému uplatneniu týchto informácií, napríklad sa rozhodne použiť niektorý z uvedených postupov, a sám nie je lekárom, mal by konať **pod vedením lekára**, alebo prinajmenšom s jeho vedomím.

Hoci som sa podľa možnosti vyhýbal uvádzaniu konkrétnych značiek a výrobcov, v knihe uvedené názvy prípravkov alebo liekov môžu byť ochrannými známkami ich oprávnených držiteľov.

Členenie knihy

Aby ctený čitateľ nestrácal čas a energiu v miestach, ktoré pre neho nie sú zaujímavé, pokúsim sa objasniť povahu jednotlivých častí knihy. Odkazy na kapitoly v texte sú v elektronickej verzii klikateľné.

Po úvodných kapitolách, začíname historickým **vstupom** do sveta vitamínu C a ortomolekulárnej medicíny (*I. Výživový koncept*) a vygradujeme tému v rovine **genetiky**, ktorá nám pomôže rozdiskutovať skutočnú **spotrebu** ľudského tela (*II. Genetický koncept*).

Postupne sa presunieme k tej nezvyčajnejšej rovine – **logike klinického použitia** (*III. Farmakologický koncept*). Potiaľto má kniha tak trochu populárno-náučný charakter.

Téma je ďalej podrobne rozobratá po stránke **metodiky** (*IV. Postup nasadenia pri liečbe*); niekde v týchto miestach kniha už stráca povahu súvisle čítavého textu a nadobúda charakter „učebnice“, „návodu na použitie“ alebo „gigantického príbalového letáku“. Táto kapitola sa totiž snaží vopred odpovedať na všetky dôležité otázky, ktoré môžu vyvstať pri praktickom nasadení liečby.

Nasleduje krátke intermezzo v podobe voľných príkladov vylepšení bežnej lekárskej praxe (*V. Základné námety pre konvenčnú prax*), aby sa vzápätí otvorilo cenné **encyklopedické jadro** knihy, obsahujúce publikované postupy pre jednotlivé ochorenia a zdravotné stavy, vrátane konkrétnych prípadov (*VI. Využitie vitamínu C pri konkrétnych stavoch*). Encyklopedická časť knihy je zakončená príkladmi preventívneho a profylaktického využitia (*VII. Ďalšia prevencia a profylaxia*).

Encyklopedická časť sa asi len ťažko dá súvisle čítať, hoci pozadie niektorých režimov použitia je zaujímavé. V každom prípade, stojí za to si ju prinajmenšom prelistovať, pre získanie základného prehľadu o témach, ktoré obsahuje. Najcennejšou sa zrejme stáva v situácii, keď je nutné čeliť skutočnému ochoreniu.

Ukrytá za ňou je ešte kapitola (*VIII. Ďalšie dôležité látky*), ktorá dokreslí problematiku o širšie súvislosti, za ktorou nasleduje (*Diskusia*) a niekoľko osobných úvah a **skúseností autora** (*Doslov*).

Knih končí **technickými** kapitolami (*Zoznam skratiek, Zdroje, Podmienky použitia diela*).

Na vnútornej strane zadného obalu je kvôli rýchlej dostupnosti ešte zhrnutie pravidiel intenzívneho nasadenia najdostupnejšieho – ústneho vitamínu C (*Príloha – rýchlokurz tolerančného užívania*).

