

C CUDOWNNA WITAMINA:-)

Droga Młodzieży, czas grypowy...inne paskudztwa w powietrzu, które zawsze

były ale się zmieniają...podobno niczego nie wywołują (to naukowa

teoria Beshampa, który twierdzi, że to środowisko decyduje a w tym środowisko naszych jelit, o które w szczególności powinniśmy dbać – tak jest np. głosi ją też dr Shiva Ayyadurai) ale gdy słabnie nam układ odpornościowy, to nie daje rady bez witamin D3, którą nasza skóra wytwarza pod wpływem Słońca, bez minerałów, mikroelementów a dodatkowo niszczy



nas izolacja, strach mogący wywoływać stany lękowe, zły przepływ energii, wyłączenie logicznego, krytycznego myślenia, hipochondrię i udział w ryzykownych, ładnie nazwanych niezgodnie z prawdą eksperymentalnych procedurach. Zamiast nas uspokajać, wprowadzać w dobry nastrój, niszczy się nas wi. usem strachu czyli najgorszym z możliwych...a tyle jest form poprawy odporności, leczenia a nie tylko wątpliwa, eksperymentalna, jedynie słuszna. Już od dawna wiadomo, jak skuteczna i tania jest witamina C, oczywiście w odpowiednich formach i dawkach, umiejętnie, zalecana, podana w odpowiednich dawkach. Wyśmiewanie tej bardzo taniej metody polegało głównie na zastosowaniu za małych dawek albo po prostu na bezczelnym kłamstwie powtarzonym wiele razy przez pseudoekspertów...Taki świat:- (...ale możemy go zmienić np. przez nie banie się pisanie takich artykułów:-) Poczytajcie a nawet przeczytajcie (w całości i to ni raz). Zachęcam do lektury!:-)

Witamina C jest związkem chemicznym niezbędnym do życia. Ze wszystkich istot żywych jedynie świnka morska i człowiek nie są w stanie sami jej syntetyzować. Dlatego też jest ona dla nas substancją egzogenną, przyjmowaną ze środowiska zewnętrznego. By lepiej zobrazować jak bardzo i w jakich ilościach jest ona potrzebna, wystarczy wspomnieć, że na przykład pies ważący 30 kg syntetyzuje jej około 25 g dziennie. Dlatego też może się wydać zaskakujące, że Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje spożywanie witaminy C w ilości od 45 do 90 mg na dobę dla dorosłego, w pełni zdrowego człowieka ważącego przeciętnie 75 kg.

Wielu uznanych lekarzy uważa, że wpływ witaminy C na nasz organizm jest niedoceniany, a wręcz ignorowany. Wielkimi propagatorami suplementacji i terapii dużymi dawkami witaminy C był Linus Pauling, naukowiec i dwukrotny noblista jak również Albert Szent-Györgyi, który za prace na temat witaminy C został wyróżniony **nagrodą Nobla**.

Linus Pauling wraz z Ewanem Cameronem przeprowadzili badania na około 100 pacjentach w terminalnym stadium choroby nowotworowej. Eksperyment polegał na podawaniu chorym 10 g witaminy C dziennie. Ta grupa chorych przeżyła średnio 10 miesięcy dłużej niż pacjenci, którym witaminy C nie podawano. Po roku, żyło 22% leczonych wysokimi dawkami witaminy C a pacjentów bez tej suplementacji tylko 0,4%. Przez ponad 2 lata żyło średnio około 20 pacjentów, a 8 z nich żyło nadal w momencie publikowania badania. Na tej podstawie Narodowy Instytut Raka w Stanach Zjednoczonych przeprowadził własne badania kliniczne nad wpływem wit. C. Niestety w badaniach tych Instytut nie zastosował formy dożylniej witaminy a jedynie jej formę doustną. Jak

wiadomo okres półtrwania witaminy C wynosi około pół godziny, więc nie ma możliwości, by przy takiej formie podaży utrzymać poziom terapeutyczny. Co więcej, tak wysokie, lecznicze stężenie witaminy C we krwi musi utrzymywać się przez dłuższy czas. Dlatego też badanie przeprowadzone przez Narodowy Instytut Raka nie wykazało jej działania terapeutycznego. Ostatnio jednak pojawiły się głosy, że dyrektor oddziału alternatywnych terapii nowotworowych Jeffrey White, w oparciu o najnowsze wyniki badań udowadniające nie tylko skuteczność, ale też tłumaczące cały mechanizm tej metody, zabiega o ponowne przeanalizowanie tej terapii.

Nie ma natomiast najmniejszych wątpliwości, że każdy lek, czy ten na receptę, czy ten powszechnie dostępny nawet na stacjach benzynowych, posiadają całą listę skutków ubocznych, niejednokrotnie dłuższą niż potencjalnych korzyści. Natomiast witamina C skutków ubocznych prawie nie ma. Prawie, gdyż może się zdarzyć, że przy nasyceniu organizmu witaminą C pojawi się lekka biegunka lub wzdęcia. W leczeniu stosuje się dawki nieco niższe od tych, które wywołałyby biegunkę. Jednak u każdego dawka ta jest inna. Ocenia się, że u tej samej osoby dawka witaminy C, która nie wywoła biegunki jest 10-krotnie wyższa w sytuacji choroby. Na przykład jeśli u osoby zdrowej podanie doustnie 2 g witaminy C wywołuje biegunkę to w trakcie infekcji bakteryjnej podanie 20 g nie wywoła biegunki. Poza tym nie udowodniono żadnych z kiedyś przypisywanych witaminie C, skutków ubocznych, takich jak tworzenie kamieni nerkowych, obniżania poziomu witaminy B12 czy erozji szkliwa.

Witamina C dożylnie zastosowanie

Dr Robert Cathcart, ekspert w dziedzinie leczenia witaminą C dożylnie, leczący kilkanaście tysięcy pacjentów, nigdy nie opisał żadnego, innego od biegunki, skutku ubocznego. Opracował on również konkretne dawki i częstotliwość ich podawania. I tak na przykład przy przeziębieniu zaleca 30-40 g/dobę w 6-10 dawkach, a w reumatoidalnym zapaleniu stawów 15-100 g/dobę w 4-15 dawkach.



Wielu lekarzy, stosujący witaminoterapię w

swojej codziennej praktyce, uważa, że stosowanie dużych, gramowych dawek witaminy C jest znacznie mniej niebezpieczne niż powikłania związane ze stosowaniem innych konwencjonalnych leków. Poza tym w leczeniu dożylnym (stosowanym zwykle w terapii, a nie suplementacji) stosuje się askorbinian sodu, nie zaś kwas askorbinowy, gdyż jest on lepiej tolerowany w dużych dawkach.

Udowodniono wiele korzyści z długoterminowego suplementowania witaminy C w ilości 2-3 g/dobę, takich jak:

- zmniejszenie ryzyka raka,
- chorób układu krążenia,
- zaćmy,
- wzrost frakcji HDL cholesterolu (tzw. "dobrego"),
- zmniejszeniem frakcji LDL cholesterolu (tzw. "złego"),

- obniżenie ciśnienia krwi,
- zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

Lekarzem szeroko stosującym witaminę C był dr Frederick R. Klenner. Leczył skutecznie choroby bakteryjne i wirusowe takie jak ospa, odra, świnka, tężec czy polio. Uważał on, że dopóki białe krwinki nie zostaną wysycone witaminą C, nie są w stanie spełniać swojej roli. Zadaniem kwasu askorbinowego jest łączenie się z białkową otoczką wirusa (kapsydem), hamowanie jego rozwoju a stopień neutralizacji drobnoustroju jest proporcjonalny do stężenia i jego czasu trwania. Doktor Klenner nie wykluczał możliwości podawania antybiotyku równocześnie z witaminą C w przypadku przedłużających się infekcji. Stosował ją również w zatruciach tlenkiem węgla, ołowiem oraz użądleniach owadów, reakcjach alergicznych i infekcjach grzybiczych.

Witamina C a choroba nowotworowa

Witamina C dożylnie jest z powodzeniem stosowana w leczeniu onkologicznym. Już na początku terapii pacjenci odczuwają znaczną redukcję bólu, który prawie zawsze towarzyszy chorobie nowotworowej oraz poprawę komfortu życia, poprzez wzmocnienie organizmu do walki z chorobą. Jednak na tym nie koniec. Pacjenci otrzymujący wysokie dożylnie dawki żyją znacznie dłużej niż przewidywana przed terapią długość życia. Istnieją wiele badań wskazujących, że taka terapia hamuje rozwój komórek rakowych. Poza zwiększeniem odpowiedzi immunologicznej organizmu, prawdopodobnie odpowiada za to powstawanie wody utlenionej w komórkach jako wynik końcowego etapu metabolizmu witaminy C. Niszczy ona wybiórczo komórki nowotworowe w tzw. reakcji Fentona. Woda utleniona w połączeniu z jonami żelaza tworzy wolne rodniki. W wyniku powstałego stresu oksydacyjnego komórka rakowa ginie.

Powstało wiele prac naukowych, które pokazują, że warto włączyć witaminoterapię do tradycyjnych metod leczenia raka, jakimi są radio- i chemioterapia. Witamina C zwiększa efektywność działania powyższych metod, co więcej chroni ona zdrowe komórki przed skutkami



ubocznymi ich działania. Większość lekarzy zajmujących się leczeniem integracyjnym chorób nowotworowych zaleca dożylnie podawanie wysokich dawek askorbinianu sodu i codzienne uzupełnianie doustne formą liposomalną witaminy C przez co najmniej rok. Ostateczny plan leczenia, dawkowanie i zalecane zabiegi zawsze jednak pozostaje do decyzji lekarza prowadzącego. Witamina C a wirusowe zapalenie wątroby

Później Klenner odkrył, że **witamina C** jest skutecznym lekiem na inne tzw. "nieuleczalne" choroby wirusowe i bakteryjne, które co roku zabijają miliony ludzi na całym świecie.

W późniejszych latach kariery Klenner opracował różne kuracje oparte na kombinacji podawanych doustnie i dożylnie ogromnych dawek kwasu askorbinowego (patrz ramka "[Ile witaminy powinno się brać?](#)"), które z sukcesami stosował do leczenia konkretnych chorób.

Znalazło się wśród nich wirusowe zapalenie wątroby, uważane za jedną z najpoważniejszych infekcji tego organu. Klenner opublikował historie wielu wyleczonych pacjentów. **Podawał im dożylnie 135-270 g, a jednocześnie doustnie - 45-180 g witaminy C w ciągu doby. W każdym z opisanych przypadków, wszystkie symptomy zanikały i pacjent wracał do pełni zdrowia przed upływem 4 dni.**

Dożylne infuzje (kroplówki) witaminą C :

- ogólna poprawa stanu zdrowia
- leczenie infekcji
- wspomaganie leczenia stanów zapalnych stawów
- profilaktyka nowotworowa (zapobiegania rozwojowi nowotworu przełyku, krtani, odbytnicy, okrężnicy, płuc, pęcherza moczowego, sutka).
- wspomaganie regeneracji po chorobach
- leczenia przewlekłych zapaleń
- **zapobieganie chorobom serca i układu krążenia** (zawał serca, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, niewydolność serca, arytmia)
- **ułatwianie gojenia się ran oraz zrostania złamań**
- eliminacja stresu
- w medycynie przeciwstarzeniowej: jest odpowiedzialna za produkcję kolagenu obecnego m.in w mięśniach i kościach
- witamin C bierze udział w zewnątrzkomórkowej produkcji kolagenu.

Dzięki wlewowi witaminy C uzyskujemy:

- **wzmoczoną produkcję kolagenu**, który chroni zdrowe komórki przed wzrostem i przerzutami nowotworu.
- wspomaganie działania układu odpornościowego

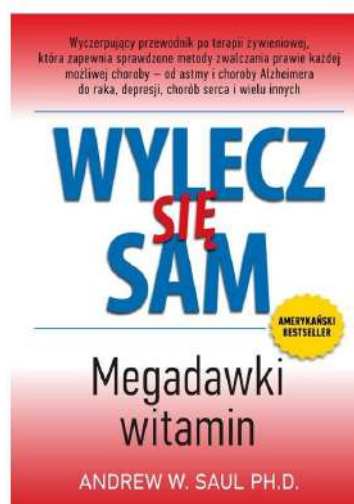
Dzięki dożylnym wlewowi witaminowym następuje poprawa samopoczucia pacjentów po chemioterapii!

Należy pamiętać, iż witamina C jest silnym antyoksydantem wspomagającym działanie układu immunologicznego (odpornościowego).

Wlewy z witaminy C są bezpieczne i nie wywołują działań niepożądanych.

Znacząco poprawiają jakość życia pacjentów:

- zmniejszają zmęczenie,
- zmniejszają uczucie mdłości,
- redukują stany depresyjne,
- redukują zaburzenia snu,
- poprawiają apetyt.



Przyswajalność witaminy C w wlewach dożylnych jest 100 %

Dr Riordan, który całe swe życie skupiał się na dobroczynnych działaniach [witaminy C](#), podczas długoletniej obserwacji pacjentów onkologicznych zauważył, że chorujący na raka mają tendencję do deficytów witaminy C.

Witamina C jest rozpuszczalna w wodzie, a jej przyswajalność w przypadku podawania doustnego jest ograniczona.

Podczas gdy kwas askorbinowy gromadzi się w [nadnerczach](#), mózgu i niektórych typach białych komórek, jego stężenie w osoczu pozostaje relatywnie niskie.

Biorąc pod uwagę rolę witaminy C w produkcji kolagenu, prawidłowym funkcjonowaniu systemu odpornościowego i ochronę antyoksydacyjną nie dziwi fakt, iż chorzy posiadający deficyty askorbinianu przegrywali szybciej [walkę z rakiem](#).

Dlatego też dr Riordan doszedł do wniosku, że dożylna suplementacja witaminy C w celu uzupełnienia jej poziomu, może być dla takich pacjentów wspomagająca terapią.

Protokół IVC dr Riordana

Dożylny [protokół Riordana](#) (IVC) polega na powolnym wlewie (infuzji) witaminy C (askorbinianu sodu) w dawkach od 0,1 do 1,0 g na kg mc.

Lekarz prowadzący rozpoczyna terapię serią trzech następujących po sobie wlewów, w dawkach 15, 25 i 50 g.

Po przyjęciu tych dawek następuje oznaczenie poziomów witaminy C (po IVC) celem ustalenia obciążenia pacjenta, aby odpowiednio ustalić kolejne dawki.

Trzy pierwsze wlewy są monitorowane w obszarze stężenia witaminy C w osoczu po infuzji.

Cytotoksyczny poziom witaminy C musi we krwi osiągnąć stężenie wynoszące minimum 350-400 mg/dL, wtedy wlewy są najbardziej skuteczne.

Po trzech pierwszych sesjach IVC pacjent kontynuuje terapię z dawką 25 g lub 50 g (w zależności od zaleceń lekarza) dwa razy w tygodniu, aż wyniki dotyczące stężenia po IVC będą dostępne w laboratorium.

Jeśli początkowy poziom (50 g) nie osiągnął terapeutycznego zakresu 350-400 mg/dl, należy przy kolejnym wlewie to poprawić i zastosować dawkę 50 g.

Jeśli poziom ten został osiągnięty, pacjent kontynuuje terapię 50 g raz w tygodniu, z comiesięcznymi pomiarami stężenia, by zapewnić stałą skuteczność.

Jeśli zaś poziom nie został stale osiągnięty, dawka IVC zostaje zwiększona do 75 g witaminy C na infuzję, przez cztery wlewy, po których poziom stężenia zostaje uzyskany.

Dzieci i pacjenci ważący mniej niż 50 kg z niewielkimi obciążeniami [nowotworowymi](#) i bez infekcji potrzebują mniejszych dawek, jedynie 25 g witaminy C podawanej dwa razy w tygodniu, by utrzymać odpowiedni poziom jej stężenia.

Natomiast pacjenci otyli, ważący więcej niż 100 kg z dużymi obciążeniami lub infekcjami, wymagają zwykle dawek na poziomie 100 g, podawanych trzy razy w tygodniu.

Większość pacjentów chorych na raka potrzebuje 2-3 wlewów w tygodniu, w dawkach po 50 g.

Dr Riordan sugerował także jednoczesne przyjmowanie witaminy C doustnie (minimalna ilość 4 g dziennie w dniach, gdy nie ma wlewów) oraz indywidualnie dobranych do potrzeb pacjenta suplementów np. [koenzymu Q10](#), witaminy E, beta-karotenu, witaminy A, [witamin z grupy B](#), witamin D, selenu, chromu, magnezu, [oleju](#) lnianego i niekiedy również leków przeciwpasożytniczych.

Zdumiewające rezultaty

Sukces i skuteczność wlewów dożylnych z witaminy C (protokół IVC) zaskoczyły cały zespół dr Riordana.

Ustalono, że guzy zniknęły, a sama witamina okazała się toksyczna tylko dla komórek nowotworowych (jest nietoksyczna, bezpieczna dla zdrowych komórek).

Poza tym podawana dożylnie witamina C u pacjentów onkologicznych:

- skutecznie uzupełnia niedobory witaminy C;
- pomaga przywrócić pacjentom jakość życia na wielu płaszczyznach;
- działa przeciwbólowo;
- silnie wzmacnia [układ odpornościowy](#);
- zmniejsza stan zapalny w organizmie oraz zmniejsza produkcję cytokin prozapalnych;
- jest w stanie zahamować przerzuty, ponieważ jest niezbędna w tworzeniu kolagenu, który wzmacnia zdrowe tkanki.

Uwaga! Wlewów dożylnych z witaminy C dokonuje się tylko pod ścisłą kontrolą lekarza, pozostając pod stałą opieką medyczną odpowiedniej kliniki, która oferuje pacjentom zabiegi z zakresu medycyny ortomolekularnej.

A teraz trochę przykładów z historii...

Jest rok 1948. Amerykański lekarz Frederick R. Klenner pracuje w szpitalu Annie Penn Memorial Hospital w **Reidsville, w Północnej Karolinie (USA)** gdy wybucha epidemia polio obejmująca cały stan.

Do szpitala zaczynają się zgłaszać dziesiątki pacjentów z typowymi objawami. Dr Klenner musi dokonać wyboru: po zdiagnozowaniu odstawić chorych na polio pacjentów do centrum kwarantanny (skazując ich na pewne kalectwo) lub rozpocząć na własną rękę **leczenie polio megadawkami witaminy C**.

Jako lekarz z powołania wybiera to drugie rozwiązanie.

Już wcześniej leczył tego typu terapią pacjentów chorych na **wirusowe zapalenie płuc** odnosząc stuprocentowy sukces, więc... czemu nie spróbować z innym wirusem? **Bingo!**



Po 72 godzinach terapii 60 pacjentów chorych na polio wróciło do domu, wszyscy zdrowi i wolni od polio!

Idea uniwersalnego lekarstwa, które może leczyć choroby szerokiej gamy jest marzeniem każdego z nas. A co jeśli to lekarstwo już istnieje i ukrywa się pod postacią witaminy C, askorbinianu?

Dr Klenner odkrył niesamowitą zdolność witaminy C w leczeniu wszystkiego od polio do **stwardnienia rozsianego**, i reakcji z jadowitych **ukąszeń węży**. Jego udokumentowane sukcesy są lepsze w obliczu medycyny konwencjonalnej, która wzywa do ryzykownych (inwazyjnych zabiegów medycznych), takich jak szczepionki przeciw odrze, śwince i różyczce (MMR).

Z wieloletnich badań dr Klennera wynika, że witamina C działa jako środek przeciwiinfekcyjny, redukujący, utleniający i przeciwhistaminowy.

Dr Klenner oznajmił, że każda osoba, czy chora, czy nie, nie powinna polegać na małej “zalecanej” dawce witaminy C. Takie dawki są użyteczne tylko w odpieraniu małych infekcji; nie dotyczą one przewlekłego niedoboru witaminy C nasilającego się pod wpływem stresu, zanieczyszczenia środowiska i różnych chorób zakaźnych.

Dlatego zaleca on profilaktyczne zażywanie witaminy C o dawce od 10000 do 15000 mg / na dzień. Dla dzieci 1 gram, gdzie dziecko mające 1 rok zażywało 1000 mg =1 gram. Oznacza to, że czterolatek będzie zażywał 4000 mg / dzień lub dziewięcioletek otrzyma 9,000 mg dziennie, przy stałej dawce 10000 mg dziennie dla starszych dzieci.

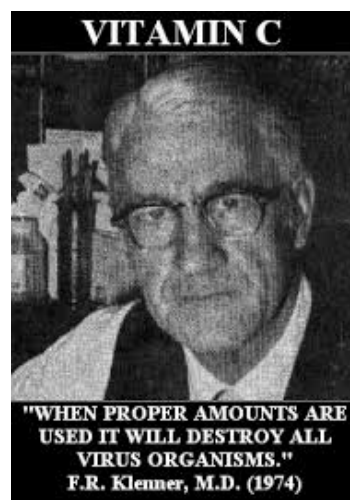
Jednak nawet te zalecane dawki mogą być zmienne. Dr Klenner zaleca pacjentom zażywanie odpowiedniej ilości witaminy C dla ich organizmu, aby pozostać zdrowym. Ta dawka może być różna dla każdego.

Warto zauważyć, że nawet przy bardzo wysokich dawkach, nie zaobserwowano negatywnych skutków ubocznych witaminy C. Cofanie objawów chorobowych z witaminą C może pomóc organizmowi ustanowić „dożywotnią odporność”, której szczepionki i wiele innych toksycznych leków nigdy nie uczynią.

Wielu genialnych ludzi zmieniło oblicze tej planety zadając sobie jedno bardzo ważne pytanie: „a co jeśli...?”.

Gdyby Klenner nie zadał sobie tego pytania, to zgodnie z obowiązującymi podówczas procedurami po zdiagnozowaniu 60 pacjentów z objawami polio odesłałby ich do ośrodka kwarantanny, gdzie narażeni byłiby na dalsze cierpienia i kalectwo, a my nigdy nie dowiedzielibyśmy się jaki potencjał ma podawana w odpowiednio wysokich i częstych dawkach substancja, która oprócz bycia witaminą potrafi działać antybiotycznie i rozprawić się skutecznie z drobnoustrojami, w tym wirusami. Doktor Klenner **leczył pacjentów chorych na AIDS** w początkach lat 80 - tych, aż do swojej śmierci w 1984 roku.

Jest rok **1949**, dnia 10 czerwca w Atlantic City odbywa się doroczny zjazd Stowarzyszenia Lekarzy Amerykańskich (**AMA – American**



Medical Association). Dr Fred Klenner publicznie prezentuje swój raport na temat dokonanego przez niego podczas epidemii polio całkowitego wyleczenia 60 pacjentów terapią **wysokich i często podawanych dawek witaminy C**. Żaden, ale to żaden z kolegów nie miał nic do powiedzenia, w żaden sposób nie ustosunkował się do ogłoszonego przez Klennera raportu. Nie zrażony tym Klenner miesiąc później, w lipcu 1949 publikuje dokument w czasopiśmie medycznym "*Southern Medicine & Surgery*", niestety również **bez echa**.

Sami widzicie - są tysiące publikacji w tym temacie, miliony wyleczonych ludzi a mimo to mam wrażenie, że robi się (prawie) wszystko, żeby metod wymienionych w tym artykule nie używać, bo nie można na nich zarobić? Za tanie?...no przynajmniej w niektórych krajach bo np. w tym słynnym z pewnego małego bakcyłka mieście w Chinach, skąd podobno pochodzi przyczyna chorób płuc, właśnie dawką 24 gramy witaminy C dożylnie na dobę, przez co szybko leczyli chorych na tą modną ostatnio niewydolność oddechową. Wszystko można znaleźć na stronie internetowej tamtejszego szpitala.

W Polsce najbardziej znany z leczenia witaminą C jest **profesor Frydrychowski** - autor ponad 150 publikacji i właściciel 5 patentów, który będzie miał za leczenie skuteczne i wyleczanie zabrane prawo do wykonywania zawodu? Takie mamy czasy? Na niedawnym wykładzie nie mogłem zrozumieć, dlaczego jest wzywany i musi tłumaczyć się z tego, że wylecza ludzi. W przeciwieństwie do, sami wiecie, on nie leczy chorób (wtedy choroby mają się dobrze), tylko leczy ludzi i to skutecznie! Profesor radzi sobie z ostatnio modnymi i innymi chorobami płuc w ciągu do 4 dni.! Polecam zgłębienie, przestudiowanie tematu! A jak już studiować, to po co przeciążać najbardziej popularną przeglądarkę i wyszukiwarkę. Trzeba ją odciążać i zainstalować przeglądarkę Mozilla Firefox a jako wyszukiwarkę ustawić DuckDuckGo. Zobaczycie różnicę, zwłaszcza w kwestiach naukowych. Polecam! Polecam też stronę starego, mądrego **profesora Dakowskiego**: dakowski.pl

P. S. Na końcu, to co muszę napisać bo...wiecie...Informacje przedstawione w artykule są prywatnymi opiniami i poglądami. Nie są pisane przez lekarza. Nie są one fachową opinią, ani poradą medyczną. Nie mogą zastąpić opinii i wiedzy pracownika służby zdrowia, np. lekarza. Wszelkie rady, które są na moim artykule stosujesz wyłącznie na własną odpowiedzialność.

Arkadiusz Kędzior za: https://imc.wroc.pl/baza_wiedzy/witamina-c-dozylnie/,
<https://www.institutwitaminowy.pl/wlewy-dozylnie-witaminy-c/>,
<https://akademiiawitalnosci.pl/raport-klennera-czyli-czego-prawie-nikt-nie-wie-o-witaminie-c/>
<https://www.odkrywamyzakryte.com/wlewy-dozylnie-witaminy-c/>,
<https://www.infozdrowie.com/dr-klenner-wyleczyl-wiele-chorob-witamina-c/?v=7516fd43adaa>,
<https://ktociewyleczy.pl/wiedza/leczenie/suplementy-diety/3145-witamina-c-lek-na-wszystkie-choroby-od-odry-do-aids>