



OSOBNÍHO ROZVOJE A ZDRAVÍ

# VITAMÍNEM C PROTI RAKOVINĚ

Tomáš Prokeš

Co doporučují lékaři přírodní medicíny



čistá kyselina askorbová  
(vitamín C) 1 kg  
lze užívat jen se 100%  
domácími šťávami  
nebo smoothies

kyselina askorbová  
(vitamín C) 140 g  
s medem, šípkem a rutinem  
lze užívat přímo,  
např. když jste mimo domov



askorbát  
hořečnatý  
100 g



100% domácí zeleninové  
a ovocné šťávy nebo  
smoothies



## **DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ**

Informace obsažené v těchto vzdělávacích skriptech jsou určeny všem příznivcům přírodní medicíny, zdravého životního stylu a osobního rozvoje.

### **Mají tedy pouze informační a vzdělávací účel.**

Znamená to, že v žádném případě nenahrazují jakoukoliv lékařskou péči či jakýkoliv terapeutický program doporučený lékařem.

Jestliže v současnosti užíváte nějaké léky, nepřestávejte je užívat ani je ničím nenahrazujte na základě jakékoliv informace nebo doporučení uváděných v této knize, aniž byste se předtím poradili se svým lékařem.

Autor nezodpovídá za jakékoliv škody, které vznikly na základě použití metod popsanych v této knize, a nenese odpovědnost ani za zlepšení nebo jakoukoliv změnu vašeho zdravotního stavu.

## **JAK PRACOVAT S ODKAZY V TĚTO PUBLIKACI**

Pravým tlačítkem myši najedte do odkazu, který je zbarven modře, a klikněte na něj. Ve vzniklé roletce dále klikněte levým tlačítkem myši do: otevřít odkaz v novém okně. V ten moment budete přesměrováni na webovou stránku, která vás zajímá.

Pokud už na webové stránce nebudete chtít být, zavřete ji křížkem vlevo nahoře. Tím se vrátíte zpět do těchto vzdělávacích skriptů.

## VITAMÍNEM C PROTI RAKOVINĚ

Při onkologickém onemocnění velké dávky vitamínu C doporučují:

**Dr. Frederick R. Klenner** (americký lékař), **Dr. Abram Hoffer** (kanadský biochemik a lékař), **Linus Carl Pauling** (americký kvantový chemik a biochemik, nositel dvou Nobelových cen), **profesor Alphy A. Fowler** (americký odborník na respirační onemocnění, který vysokými dávkami vitamínu C úspěšně vyléčil pacienty, např. s onemocněním covid), **Dr. Suzanne Humphries** (americká lékařka, která je také známa svou nelítostnou kritikou očkování a další stovky lékařů kteří se orientují na přírodní a komplementární medicínu.

### Vysoké dávky vitamínu C :

- výrazně podporují přirozené metabolické a imunitní funkce
- ochraňují před infekcemi a virózy
- zlepšují krevní obraz
- aktivují geny, které jsou potřebné pro normální činnost imunitního a nervového systému a naopak vypínají geny, které se spolupodílejí na vzniku civilizačních chorob
- chrání před vážnými komplikacemi jako je zápal plic, pooperační infekce apod.
- **u některých typů nádorů zvyšují účinnost a efektivitu léčby**
- **podporují pevnost mezibuněčného kolagenu a tím zabraňují metastázování**
- **můžou způsobovat postupné odumírání nádoru**
- **výrazně snižují nežádoucí účinky chemoterapie a radioterapie** jako je nevolnost zvracení, únava, poruchy spánku a bolest
- **zvyšují kvalitu života – pacient je fyzicky i psychicky odolnější**
- nemají při správném užívání žádné vedlejší účinky
- **zabraňují návratu onemocnění.**

Většina lidí ale trpí jeho stálým nedostatkem. Patří sem obzvláště kuřáci a nemocní lidé, ze všeho nejvíce pak schází onkologickým pacientům.

Zatímco podle konvenční medicíny stačí zdravému a psychicky vyrovnanému člověku asi 120 mg vitamínu C denně, **podle lékařů přírodní medicíny to je 1000 až 2000 mg denně**. Nemocný nebo stresovaný člověk už potřebuje okolo 4.000 mg vitamínu C denně a **organismus onkologicky nemocného si dokonce žádá od 10.000 mg vitamínu C denně**. Dávka od 30.000 do 100.000 mg denně pak působí jako přírodní chemoterapeutikum bez jakýchkoliv vedlejších účinků.

*„Pokud lékaři použijí dávku 0,6 g vitamínu C na jeden kilogram tělesné hmotnosti, pak infuze působí antioxidantně - a tedy účinkuje protizánětlivě. Při dávce 0,75-1,5 g/kg tělesné hmotnosti vykazuje prooxidační účinky - působí jako netoxické chemoterapeutikum bez nežádoucích účinků.“*

*MUDr. Marta Holíková*

*20 gramů vitamínu C denně a vydatné omývání děložního čípku 3% roztokem kyseliny askorbové (vitamínu C) každé 2 hodiny vedlo ve většině případů k úplnému uzdravení z rakoviny děložního čípku.*

*Lendon H. Smith, M.D. - Clinical Guide to the Use of Vitamin C. Tacoma , WA: Life Sciences Press . 1991*

*Například ve vysoce prestižním vědeckém časopise **Science** byla v roce 2015 uveřejněna studie, která prokázala úspěšné cílené cytotoxické působení gramových dávek vitamínu C na nádorové buňky tlustého střeva (kolorektální karcinom) s mutací genu KRAS/BRAF, na které je základní protinádorová léčba de facto rezistentní (neúčinná).*

*Injekce velkých dávek vitamínu C přímo aplikovaného myším do nádoru, se u rakoviny vaječníků, slinivky a mozku snížila velikost i hmotnost tumoru cca o 50% a to bez jakýchkoliv vedlejších účinků. Na lidech se tyto studie nikdy neuskutečnily.*

**Tak velké množství vitamínu C ale nelze do těla dostat běžným způsobem** (to je jednorázovou dávkou ve vodě nebo čaji).



## RŮZNÉ FORMY VITAMÍNU C

### Vitamín C v bio ovoci a zelenině

**Výhody:** to nejlepší, co se týče složení. Společně s vitamínem C tělo vstřebává i další prospěšné mikroživiny, které se vzájemně doplňují.

**Nevýhody:** vlivem zušlechtování, chemickému hnojení, postřiků a předčasné sklizně dnes zelenina a ovoce obsahují jen nepatrné množství vitamínu C. Např. citróny ho mají jen cca 40 mg na 100 gramů, za to přebývá velké množství - 5 až 7 druhů nejrozličnějších pesticidů (např. chlorpyrifos, imazalil, imidacloprid, pyrimethanil, pyriproxifen, thiabendazol, 2-phenylphenol, acetamiprid, buprofezin). O něco lépe jsou na tom s vitamínem C BIO citróny, které neobsahují žádné pesticidy. Podobně je na tom i ostatní šlechtěné ovoce, výjimkou je lesní ovoce (samozřejmě ne supermarketové, ale ručně nasbírané v lese).

**Dá se koupit:** nejlepší ovoce a zelenina je ta, kterou si sami doma vypěstujete. Ovoce a zelenina se dá jinak sehnat na farmářských trzích od pěstitelů. Pozor na překupníky. V zimě nezbude, než asi zajít do supermarketů nebo si objednat **Acerolu**, což je stále zelený keř, který je jedním z nejbohatších přirozených zdrojů vitamínu C, má jej až 30 x více než pomeranč.

V doplňku stravy **Acerola** se nachází 90 kapslí po 500 mg. Kapsle obsahuje 125 mg přírodního vitamínu C, zbytek jsou vitamíny skupiny B, betakaroten, vitamíny A, E, minerály jako např. draslík, hořčík, zinek, vápník, železo, měď, fosfor a další.

Kvalitní Acerola se dá objednat v e-shopu Mycomedica zde:

<https://www.mycomedica.cz/>

**Doporučené množství:** se zušlechtěným ovocem to nepřehánějte, obsahuje velké množství fruktózy, lesní ovoce lze konzumovat bez omezení. A Acerola? Přestože obsahuje nejlepší přírodní vitamín C, **není schopna pokrýt denní potřebu nemocného.**

### Vitamín C v šumivých tabletách

**Výhody:** je velmi levný a snadno se užívá – tabletu stačí rozpustit ve vodě.

**Nevýhody:** je to nejhorší forma vitamínu C, kde negativní účinky vlivem přídatných látek a sladidel převládají nad těmi pozitivními. Naprosto nevhodná forma i pro zdravého člověka.

**Tuto formu vitamínu nedoporučuji vůbec konzumovat**

## Vitamín C v injekcích – intravenózní léčba

Proč nejsem příznivcem intravenózního podávání vitamínu C

Intravenózní léčba je absolutně nedostačující, která nic neřeší, neboť dávka 7,5 g vitamínu podaná jednou až třikrát týdně (někteří lékaři přírodních terapií doporučují cca 1 g vitamínu C na 1 kg tělesné váhy pacienta na den) není schopna zajistit a udržet stálou koncentraci vitamínu C v organismu. Další nevýhoda je časová náročnost (pacient většinou na kliniku, která mu vitamín C aplikuje, dojíždí) a fakt, že léčba většinou není hrazena zdravotními pojišťovkami.

**Zákonem stanovené množství:** jednorázově max. 7,5 g.

## Vitamín C 1000 mg se šípkem a pozvolným uvolňováním

**Výhody:** dá se užívat přímo, stačí pouze zapít vodou, čajem nebo šťávou

**Dá se koupit:** většina lékáren a e-shopů

**Doporučené množství:**

v rámci prevence (nejen) rakoviny - 1 tobolečku cca 3x denně,

V rámci prevence (nejen) onkologického onemocnění se doporučuje užívat lepší forma vitamínu C, a to **Vitamín C + Med Vitality**, při onkologickém onemocnění pak **čistý práškový vitamín C** nebo **askorbát sodný** či **hořečnatý**

### 👍 **Vitamín C + Med Vitality**

V tomto doplňku se vyskytuje práškový vitamín C společně s medem, šípkem a rutinem. Tato unikátní kombinace podporuje vstřebávání a využitelnost vitamínu, chrání cévy.

**Výhody:** dá se užívat přímo, stačí rozmíchat ve vodě nebo čaji a vypít

**Dá se koupit:** e-shop Vitality, viz. tabulka na str. 6

**Doporučené množství:**

v rámci prevence respiračních a civilizačních chorob stačí jednu čajovou lžičku (3,27 g) rozpustit v 1 až 1,5 dl. vody nebo čaje. V rámci prevence návratu onkologického onemocnění se pak užívá 1 čajová lžička cca 3 x denně (ráno, odpoledne a večer).

Při onkologickém onemocnění lze tímto doplňkem **krátkodobě** nahradit i čistý práškový vitamín C ve 100% domácí šťávě nebo smoothies.



## **Práškový vitamín C jako čistá kyselina askorbová**

Na rozdíl od předešlé směsi, se nemůže čistý práškový vitamín C užívat ve větším množství přímo, ale je potřeba ho vždy rozmíchat ve 100% doma vylisované zeleninové či ovocné šťávě nebo se dá také vzít společně se smoothies. Domácí šťávy a smoothies podporují vstřebávání vitamínu C a také zabraňují jeho rychlému vylučování močí. Eliminují vedlejší účinky, které by se při velkých dávkách, mohly u některých jedinců vyskytnout. Šťávy také do organismu dodávají prospěšné mikroživiny a odkyselují ho. Domácí šťávu s vitamínem je nutné skladovat v tmavé uzavřené lahvi v lednici. **V žádném případě nezapijte čistý práškový vitamín jen vodou, čajem, limonádou nebo pasterizací znehodnocenou supermarketovou 100 % šťávou).**

**Výhody:** Práškový vitamín C je velmi levný.

**Nevýhody:** každý den je potřeba, nejlépe na šnekovém odšťavňovači, připravit čerstvou domácí 100% šťávu nebo na výkonném mixéru smoothies. U některých jedinců může vitamín C, společně s koncentrovanými šťávami nebo smoothies, zatěžovat ledviny. Proto je potřeba při oslabených nebo nemocných ledvinách, užívat menší naředěná množství nebo se poradit s ošetřujícím lékařem.

### **Dá se koupit:**

e-shop 4fitness, viz. tabulka na str. 6

e-shop Fichema

### **Doporučené množství:**

V rámci prevence respiračních a civilizačních chorob: 1 g vitamínu C, 2 x až 4 x denně, nejlépe v 100% domácí rajčatové šťávě (lze ale použít i 100% šťávu z malin, ostružin, borůvek, jeřabin, červených hroznů, citrusových plodů i s bílou částí dužiny, červených vodních melounů, žlutých melounů, mrkve a brokolice).

Při respiračním nebo onkologickém onemocnění se dávka může navýšit na 12 až 20 g (někde se uvádí až na 30 g) denně.

### **Například 16 g vitamínu C se dá do organismu dostat tímto způsobem:**

Ráno se vylisuje, nejlépe na šnekovém odšťavňovači, 1,2 l šťávy ve které se následně rozpustí 16 g čistého vitamínu C. První dávka, 1,5 dl. se vypije např. v 8 hodin, další stejná dávka v 10hodin a takto se pokračuje každé 2 hodiny, až do 22 hodin. Celkem



se vezme 8 dávek po 1,5 dl (po 2 g vitamínu C). Každou dávku je dobré ještě naředit čistou vodou, např. v poměru 1 : 1.

**Pozor! Vitamin C je potřeba navyšovat vždy postupně, nejlépe o 1 g denně.**

Čistým práškovým vitamínem (užívá-li se společně se 100% domácími šťávami nebo smoothies) lze docílit ještě většího účinku, než je tomu u nitrožilního podávání, **navíc se stálou hladinou vitamínu v organismu** a za zlomek ceny lipozomálního vitamínu nebo vitamínu aplikovaného nitrožilně.



**👍** Ještě lepší biologickou dostupnost má **askorbát hořečnatý** nebo **askorbát sodný** – tedy za předpokladu, že jste jej též rozmíchali ve 100% domácí šťávě nebo smoothies. Askorbát sodný je levnější, ale nedoporučuje se užívat při vysokém krevním tlaku, askorbát hořečnatý je dražší, ale dodá do organismu i tolik potřebný hořčík. Askorbát vápenatý se při onkologickém onemocnění nedoporučuje užívat vůbec.

### TABULKA S VITAMÍNY, KTERÉ LZE UŽÍVAT VE VĚTŠÍM MNOŽSTVÍ

FORMA VITAMÍNU	POZNÁMKA	CENA ceny jsou orientační	E-SHOP
<b>Vitamin C + Med Vitality</b> med + šípek + rutin	Lze užívat i s vodou nebo čajem	340 Kč / 140 g cena po zaregistrování	<a href="https://32.hcy-vitality.cz/detail/hcy21-c-med-vitality/">https://32.hcy-vitality.cz/detail/hcy21-c-med-vitality/</a>
<b>Čistý práškový vit. C</b> kyselina askorbová	Užívat jen ve 100% domácí šťávě nebo se smoothies	200 až 400 Kč / 1000 g	<a href="https://4fitness.cz/vitamin-c-1-kg/">https://4fitness.cz/vitamin-c-1-kg/</a>
<b>Askorbát sodný</b>	Užívat jen ve 100% domácí šťávě nebo se smoothies. Neužívat při vysokém krevním tlaku	200 Kč / 400 g	<a href="http://www.fichema.cz">www.fichema.cz</a>
		200 Kč / 100 g	<a href="http://www.drhoffmann.cz">www.drhoffmann.cz</a>
<b>Askorbát hořečnatý</b>	Užívat jen ve 100% domácí šťávě nebo se smoothies.	400 Kč / 100 g	<a href="http://www.drhoffmann.cz">www.drhoffmann.cz</a>



Každá forma vitamínu má své výhody a nevýhody. Nejvhodněji se užívá vitamín C + Med Vitality, stačí ho zapít vodou nebo čajem. Jinak je tomu u čistého práškového vitamínu. Je ale nejlépejší, stejně jako askorbát sodný, který ale není vhodný pro lidi s hypertenzí. Naopak nejdražší je vitamín ve formě askorbátu hořečnatého, je ale neúčinnější a navíc dodává do organismu i tolik potřebný hořčík.

### **Různé formy vitamínů lze mezi sebou kombinovat**

např. domácí 100% šťávu s práškovým vitamínem C (nebo askorbátem) si lze připravit doma... a tam, kde tato možnost není, např. na výletě v lese, na návštěvě, v práci nebo v nemocnici si lze vzít Vitamín C + Med vitality.

A právě z toho důvodu byste měli mít k dispozici oba vitamíny.

### **A jak vitamín odvažovat?**

1g vitamínu = 1000 mg vitamínu

$\frac{1}{4}$  až  $\frac{1}{2}$  čajové lžičky je přibližně 1 g vitamínu C. Nejpřesnější je ale váha, např. váha pro domácnost, která odvažuje po 0,1 gramu, stojí asi 1000 Kč.

Lze ji objednat např. na e-shopu: [www.profivahy.cz](http://www.profivahy.cz)

### **Zásady při užívání vitamínu C**

- **Jakékoliv vyšší dávky vitamínu C se navyšují vždy postupně,** např. každý den se přidá max.  $\frac{1}{4}$  až  $\frac{1}{2}$  čajové lžičky práškového vitamínu C nebo max. 2 g práškového askorbátu.
- **Nikdy se neužívá naráz víc než 1 g práškového vit. C** ve vodě nebo v čaji, víc než 2 g ve 100% domácí zeleninové nebo ovocné šťávě či smoothies, víc než 3 g práškového askorbátu ve 100% domácí zeleninové nebo ovocné šťávě či smoothies. Další dávka se může vzít nejdříve za 2 hodiny (vitamín C ve vodě, čaji) nebo za hodinu (vitamín C nebo askorbát se šťávami nebo se smoothies). Přes noc není nutné vitamín C brát, ale kdo chce, tak může.
- **Při dlouhodobém užívání vitamínu C je nutné užívat i kyselinu listovou, vitamín B6 a B12, zinek a hořčík,** nejlépe v chelátové formě. Všechny „béčka“ s větším množstvím vitamínů B6, B12 a B9 (kyselina listová), najdete v doplňku stravy Homocystein Vitality s Aloe Vera a lze je společně s hořčíkem a zinkem objednat v e-shopu Vitality zde:

<https://32.hcy-vitality.cz/>

Do e-shopu se doporučuji napřed zaregistrovat, nakupujete pak za zvýhodněné ceny. Registrace je zdarma a neplynou z ní žádné závazky.

## Projevy předávkování

Pokud někdo jednorázově přijme více vitamínu C než je jeho organismus schopen zpracovat, projeví se to zpravidla průjmem. V méně častých případech kopřivkou nebo zčervenáním v okolí kloubů. Pokud se něco takového stane, stačí následující dávku vynechat a ty ostatní snížit např. o 20 až 30%. Po pár dnech se může dávka na zkoušku opět navýšit.

**Pokud se vitamín C nebo askorbát užije s jídlem (nejlépe s doma vylisovanými šťávami nebo smoothies), zvýší se jeho biologická aktivita až 25 x, snižuje se i možnost předávkování.**

Světznámý biochemik a dvojnásobný nositel Nobelovy ceny **Linus Pauling**, velký vyznavač užívání megadávek vitamínu C, bral 12 g práškového vitamínu C denně, během nemoci až 40 g denně!

Myslíte si, že mu mohl vitamín C v tak velkém množství uškodit, když se úspěšně vyléčil z rakoviny a dožil se 93 let?

OSOBNÍHO PŘÍJEMU A ZDRAVÍ

PŘÍRODNÍ PODPŮRNÁ LÉČBA RAKOVINY


**JAK VLASTNÍM PŘIČINĚNÍM  
PODPOŘIT ONKOLOGICKOU LÉČBU  
A ZVÝŠIT ŠANCI NA ÚSPĚŠNÉ UZDRAVENÍ**

Tomáš Prokeš

MANUÁL K DOMÁCÍ PODPŮRNÉ LÉČBĚ RAKOVINY PODLE LÉKAŘŮ PŘÍRODNÍ MEDICÍNY

přirozené zásadotvorné stravy, nápoje  
jedlá soda, koupelie, xanzenní hydrogenuhličitánová terapie, měření pH moči  
očista střev a podpora trávení  
vysoké dávky vitamínu C, vitamín D 3  
injekční a tabletová forma vitamínu B 17, děvkování  
aloe vera, celostrum a vitální houby  
homeopatie, eterické oleje  
zahraníční kliniky - přírodní léčbou  
szbopřjeti a sebeléka  
odkazy na kliniky, knihy a e-shopy

O tom, jak dostat velké dávky vitamínu C do organismu i jiným způsobem nebo jak si doma vyrobit askorbát sodný, jak správně askorbáty užívat a mnoho dalších užitečných informací a návodů, nejen o tomto vitamínu, se dozvíte v knize – manuálu:

Alternativní léčba rakoviny 

**Jak vlastním přičiněním podpořit onkologickou léčbu a zvýšit šanci na úspěšné uzdravení.**

Jak jinak, než podle lékařů přírodní medicíny.

<https://www.onlineskolazdravi.cz/p/alternativni-lecba-rakoviny/>

Autor © Tomáš Prokeš

[www.onlineskolazdravi.cz](http://www.onlineskolazdravi.cz)