

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 31 de diciembre de 2017**

### **La Gran Publicidad de las Grandes Farmacéuticas Ese "aura científica" realmente mueve la mercancía Comentario de Ralph Campbell, MD**

(OMNS 31 de diciembre de 2017) La publicidad en televisión y en revistas, a veces de 2 a 3 páginas estándar para un solo medicamento, es costosa. Entonces, ¿por qué lo hacen los fabricantes de medicamentos? Simple, porque es efectivo. Los expertos en publicidad elaboran cuidadosamente sus anuncios para un público o lector de televisión específico. Los observadores de las noticias vespertinas están sujetos a una serie de anuncios dirigidos a los ciudadanos mayores para el tratamiento de muchos problemas de salud, especialmente los grandes: enfermedades cardíacas, diabetes, Alzheimer y cáncer, problemas de esta generación anterior que es más propensa a sintonizar. Los espectadores deportivos están sujetos a un conjunto de anuncios bastante diferente. No ve anuncios sobre los beneficios de las dosis adecuadas de nutrientes esenciales, porque no se pueden patentar y, en la mayoría de los casos, funcionan mejor que los medicamentos para tratar enfermedades progresivas. [1,2]

#### **Formato del anuncio**

Sorprendentemente, todos los anuncios de drogas en las noticias nocturnas tienen el mismo formato. Se presentan un nombre comercial y el nombre genérico, ambos con un toque científico inteligente. En términos sencillos, se nos dice qué se espera que haga el medicamento. Luego, una voz nueva, más suave y relajante que es muchos decibelios más suave, suena al anunciar los efectos adversos. A lo largo de la larga lista de efectos adversos, somos testigos de que el receptor de la droga muestra un tremendo entusiasmo por la vida mientras participa en cosas divertidas como fiestas o picnics y lo más popular, retozando con el perro de la familia. Steven Colbert, escribiendo en Reader's Digest, ofreció esto: "A veces me gustaría tener más problemas de salud, porque la gente en los anuncios farmacéuticos tiene más picnics que yo".

La voz tranquilizadora desciende aún más y se acelera cuando pasa por encima de efectos adversos graves, como la "muerte ocasional". Muchos de estos medicamentos pueden causar angioedema, una afección muy grave que contrae las vías respiratorias y debe tratarse de inmediato con adrenalina. La advertencia es: "Si tiene problemas para respirar, llame a su médico de inmediato o vaya a una sala de emergencias". Un problema con esto: si vive en los palos, es posible que no se comunique con su médico o no llegue a la sala de emergencias lo suficientemente pronto para evitar la muerte. Los fabricantes de medicamentos saben muy bien que el tratamiento de enfermedades autoinmunes con medicamentos puede deprimir una respuesta inmune necesaria que alentaría una serie de enfermedades graves, por lo que deben incluir el mensaje "dígame a su médico si tiene ---". Aunque algunas de las posibilidades se descartarán mediante pruebas (tuberculosis, hepatitis B), otras pueden pasar desapercibidas. Lo que puede resultar desconcertante es que el

médico moderno tenga acceso a todo el historial médico electrónico; entonces uno se pregunta, ¿por qué hay que decírselo? Finalmente, está la exhortación, "Pregúntele a su médico acerca de fulano de tal", la implicación es, *Quisiera su opinión, doctor, pero quiero este medicamento.*

### **Beneficios de los nutrientes esenciales no anunciados**

Los médicos no comprenden ampliamente el conocimiento de la base nutricional de muchas enfermedades progresivas en la generación anterior, ya que no se les enseñó esta materia en la escuela de medicina y no tienen tiempo para mantenerse al día con la literatura reciente. Las dosis adecuadas de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales pueden prevenir o revertir muchas de las enfermedades mencionadas en los anuncios de televisión, pero como no se pueden patentar, no hay razón para producir anuncios que ensalcen sus beneficios. El sistema digestivo de las personas mayores no puede absorber los nutrientes tan bien como antes, por lo que prácticamente todas las generaciones mayores necesitan consumir una mayor dosis de nutrientes de su dieta. La artritis reumatoide puede tratarse con éxito con remedios naturales como suplementos de vitaminas y minerales y evitando los grupos de alimentos que causan los brotes. [3]

### **Jerga médica**

El uso de jerga médica y acrónimos parece ser un intento de ganarse la confianza del público colocando al paciente a la par del médico. Por ejemplo, el término EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) se utiliza actualmente de forma generalizada, casi un término familiar. Al enfatizar que el acrónimo "es lo que los médicos llaman..." pone al televidente a la par del médico. Los acrónimos de ciertos resultados de pruebas promueven la causa. Agregue confianza ciega para las agencias gubernamentales supervisoras, como la Administración Federal de Medicamentos (FDA), y muchos, después de creer que ahora saben todo lo que necesitan saber sobre un medicamento o el trastorno, renuncian a su actitud curiosa y perspicaz, exigente para una completa venta. *Doctor, adelante. Haga lo que crea que es mejor, pero prescriba el mejor medicamento.*

### **Enfermedad autoinmune**

A continuación se ofrecen algunos ejemplos: Los medicamentos inmunosupresores, que a menudo se utilizan para tratar la artritis reumatoide, son motivo de gran preocupación. Hace cuatro años en esta clase solo existía Humira, (nombre médico, adalimumab). Los nombres de las drogas se seleccionan por su byte de sonido; ser difícil de pronunciar aumenta el color científico, y "mab" al final significa "anticuerpo monoclonal" (una forma de anticuerpo que se vende como fármaco). Si se usa para tratar una enfermedad autoinmune (en la que el sistema inmunológico se vuelve un poco loco y comienza a atacar los tejidos sanos), podría invitar a otra a estallar. Esto debe explicarse completamente al paciente. Doy crédito al intento de informar al espectador de televisión sobre su mecanismo de acción: "un bloqueador del factor de necrosis tumoral que reduce la inflamación". Pero el anuncio de Humira puede ser un ganador al enumerar los eventos más adversos, siendo los más graves: "

Tan pronto como un medicamento se vuelva genérico (cuando su patente se agote), uno nuevo similar tomará su lugar. A menudo hay una campaña publicitaria activa que intenta demostrar la superioridad de la nueva sobre su predecesora. El fármaco inmunosupresor más nuevo es Xeljanz / Xeljanz XR, que se utiliza específicamente para la artritis reumatoide. La forma XR es una forma de liberación lenta y sostenida del fármaco. Se enumeran las mismas advertencias que para Humira, incluida la posibilidad de desarrollar linfoma, además de algunas más: "puede desarrollar cáncer de piel, herpes o problemas hepáticos" --- y una grave: "puede causar perforación del estómago o intestino, especialmente si se usa con aspirina u otros medicamentos AINE. Durante el tratamiento, evite recibir una vacuna con virus vivo (*no todas las vacunas*)". La Agencia Europea de Medicamentos (contraparte de nuestra FDA) no encuentra pruebas suficientes de la eficacia de este medicamento. ¿Son más inteligentes que nosotros o simplemente son más honestos en su investigación?

El niño más nuevo de la cuadra en esta categoría es Taltz o ixekizumab (¿puede pronunciar eso?). Nuevamente, la lista "dígame a su médico si tiene" es larga: tuberculosis, enfermedad de Chron, colitis ulcerosa, infección reciente, alergias, medicamentos que usted está tomando, si está embarazada o planea quedar embarazada. Los efectos adversos son similares a los de otros medicamentos, pero en el anuncio de televisión de Taltz hacen un mejor trabajo al explicar cómo hace que uno sea más susceptible a las infecciones: "Puede causar neutropenia, una reducción de los glóbulos blancos que combaten las infecciones". . Fueron diligentes en encontrar más efectos adversos que Humira, pero brindan estas palabras reconfortantes: "Su médico puede poder decirle cómo prevenir o reducir algunos de estos efectos secundarios". Han calculado la tasa de incidencia de algunos de estos: dolor y eritema (enrojecimiento), 10-17%, problemas respiratorios, 10% o más. Pero no conocen la tasa de incidencia del angioedema más grave. Este medicamento podría ganar el premio por tener la mayoría y los peores efectos adversos. Si uno va a un médico que desconoce las afecciones enumeradas aquí, sería mejor para cambiar a un médico que escuche atentamente y se tome el tiempo de mirar el registro médico electrónico.

## **Diabetes**

La diabetes tipo II y la prediabetes se pueden tratar eficazmente con nutrición y algunos tipos de ayuno. [4] La diabetes autoinmune tipo I puede requerir insulina, pero se puede mejorar en gran medida con una nutrición y ejercicio adecuados. Conseguir el equilibrio correcto puede requerir un esfuerzo concentrado por parte del médico y el paciente. Si la dieta incluye una gran proporción de verduras de hojas verdes y coloridas, y dosis adecuadas de todos los nutrientes esenciales, incluidas las vitaminas C, D, E, las vitaminas B, los ácidos grasos omega-3 y minerales como el zinc y el magnesio junto con una cantidad adecuada de ejercicio beneficioso, las condiciones que inician la diabetes en personas con síndrome metabólico se pueden prevenir, incluso en ausencia de tratamiento farmacológico. Pero probablemente no verá esta información en anuncios televisivos producidos de forma extravagante.

Hay muchos anuncios de medicamentos para reducir la glucosa, ya que a muchos estadounidenses se les ha diagnosticado diabetes tipo II o prediabetes. Toujeo es simplemente una insulina de acción prolongada y ocasionalmente se puede usar para la diabetes tipo II, pero es principalmente para personas autoinmunes, tipo I. Dado que está diseñado para reducir el nivel de glucosa en sangre, una sobredosis producirá hipoglucemia. Los eventos adversos incluyen: Pueden causar deshidratación (al igual que la diabetes), porque la glucosa en la orina requiere agua para acompañarla. Describen los síntomas como sensación de debilidad o mareos, especialmente al ponerse de pie. Puede provocar una infección de la vejiga y los genitales. (La orina con una concentración alta de glucosa promueve el crecimiento de aftas, una infección por hongos). Nuevamente, la lista "dígame a su médico si ha tenido" es extensa: enfermedad hepática o renal, cáncer o infección de vejiga, presión arterial baja, problemas cardíacos, problemas de páncreas o si sigue una dieta baja en sal o bebe alcohol. Apenas se menciona la cetoacidosis en la que la dieta o el metabolismo de la glucosa del cuerpo están tan fuera de control que el cuerpo tiene que metabolizar la grasa para suministrar al cerebro suficiente glucosa para mantener la vida.

La metformina, el fármaco reductor del nivel de glucosa en sangre más popular en ese momento, tenía un problema de acidosis láctica, una afección que puede provocar atrofia muscular. La seriedad de la misma llevó a la FDA a ponerle una advertencia de recuadro negro. La forma normal en que funciona el metabolismo de la glucosa es tener un subproducto del metabolismo de la glucosa, el ácido láctico, procesado en el hígado para convertirlo de nuevo en piruvato, que puede entrar en el ciclo de producción de energía (ciclo de Krebs). Al inhibir este proceso, puede haber efectos profundos, incluido el desgaste muscular. La advertencia de "recuadro negro" ya no está presente. El comprador tenga cuidado.

He guardado lo peor como último. Victoza es un fármaco hipoglucemiante inyectable. Los anuncios dejan en claro que el medicamento no es un sustituto de la insulina, pero no intentan explicar cómo funciona. También afirma que con una dieta y ejercicio *adecuados*, puede funcionar. Esta recomendación débil se contrarresta con "puede causar problemas de tiroides o cáncer o pancreatitis" (lo que genera una advertencia para notificar al médico si tiene un dolor de estómago severo).

### **Presión sanguínea**

La presión arterial alta se puede prevenir optimizando la salud de los vasos sanguíneos. La fuerza y elasticidad de las arterias se sustenta en gran medida en el colágeno, la proteína estructural más común del cuerpo. Sin embargo, para mantener el colágeno en excelente forma, la dieta debe contener dosis diarias adecuadas de vitamina C, que es un cofactor necesario para reticular el colágeno en una fuerte matriz 3D. Se ha demostrado que tanto la vitamina C como la E apoyan la salud de las arterias y previenen la presión arterial alta. [1,5-8] La vitamina C es soluble en agua y, por lo tanto, está ampliamente disponible para las arterias, venas y órganos a través de la sangre. La vitamina E, un antioxidante sinérgico con la vitamina C, es liposoluble, por lo que se distribuye en las membranas celulares de todo el cuerpo. Estos son útiles en

dosis que aumentan hasta 3000 mg de vitamina C por día en dosis divididas y 400-1200 UI de vitamina E por día. El magnesio y el zinc también son beneficiosos para prevenir la presión arterial alta. Muchas personas tienen deficiencia de estos minerales esenciales. [9,10] Los suplementos de magnesio se toman comúnmente en dosis de 300 a 600 mg / día, y el zinc se toma comúnmente en dosis de 15 a 50 mg / día. La forma de cloruro de magnesio se absorbe mejor, minimizando el efecto laxante observado con otras formas. Junto con los suplementos de magnesio, a menudo se recomienda la vitamina D (2000-5000 UI / día) porque muchas personas tienen deficiencia, especialmente durante el invierno y la primavera. [9,11] Muchas personas tienen deficiencia de estos nutrientes esenciales y toman suplementos durante varios meses pueden normalizar la presión arterial alta, a menudo reduciéndola entre un 20% y un 30%. 10] Los suplementos de magnesio se toman comúnmente en dosis de 300 a 600 mg / día, y el zinc se toma comúnmente en dosis de 15 a 50 mg / día. La forma de cloruro de magnesio se absorbe mejor, minimizando el efecto laxante observado con otras formas. Junto con los suplementos de magnesio, a menudo se recomienda la vitamina D (2000-5000 UI / día) porque muchas personas tienen deficiencia, especialmente durante el invierno y la primavera. [9,11] Muchas personas tienen deficiencia de estos nutrientes esenciales y toman suplementos durante varios meses pueden normalizar la presión arterial alta, a menudo reduciéndola entre un 20% y un 30%. 10] Los suplementos de magnesio se toman comúnmente en dosis de 300 a 600 mg / día, y el zinc se toma comúnmente en dosis de 15 a 50 mg / día. La forma de cloruro de magnesio se absorbe mejor, minimizando el efecto laxante observado con otras formas. Junto con los suplementos de magnesio, a menudo se recomienda la vitamina D (2000-5000 UI / día) porque muchas personas tienen deficiencia, especialmente durante el invierno y la primavera. [9,11] Muchas personas tienen deficiencia de estos nutrientes esenciales y toman suplementos durante varios meses pueden normalizar la presión arterial alta, a menudo reduciéndola entre un 20% y un 30%.

Hay muchos medicamentos para bajar la presión arterial en el mercado que funcionan de diferentes maneras. Actualmente, uno de los más populares es el lisinopril, un inhibidor de la ECA (enzima convertidora de angiotensina). La angiotensina es producida por los riñones para promover una presión arterial normal (ni demasiado alta ni demasiado baja), pero a veces hace que la presión arterial sea demasiado alta. De ahí la necesidad percibida de una droga que la calme. Si el medicamento funciona demasiado bien y la presión arterial desciende demasiado, el efecto deseado se convierte en un "efecto adverso". Otra categoría son los bloqueadores beta, que bloquean las sustancias químicas liberadas por el sistema nervioso simpático, como las hormonas adrenalina y norepinefrina que elevan la presión arterial y se liberan en respuesta al estrés. El problema es que la droga no puede bloquear solo una de las acciones de estas hormonas. Entonces, Se sabe que los betabloqueantes producen efectos adversos; al igual que con los inhibidores de la ECA, una sobredosis puede producir hipotensión. Este grupo de medicamentos debe ser recetado por un médico en estrecho contacto con el paciente, ya que los efectos de estos medicamentos pueden variar de una persona a otra. La dosis inicial siempre debe ser baja. Si no está haciendo el trabajo esperado, aumente la dosis. Algunos pacientes necesitan cuatro veces

la dosis inicial; otros encuentran que la dosis más baja funciona mejor. Por supuesto, si está causando algún efecto grave, se debe considerar un medicamento diferente. Pero (aunque la mayoría de los médicos no se lo dirán) antes de probar medicamentos para bajar la presión arterial, debe probar una dieta excelente que incluya dosis adecuadas de vitaminas C, D y E junto con minerales esenciales como zinc y magnesio. [1,5 -11] una sobredosis puede producir hipotensión. Este grupo de medicamentos debe ser recetado por un médico en estrecho contacto con el paciente, ya que los efectos de estos medicamentos pueden variar de una persona a otra. La dosis inicial siempre debe ser baja. Si no está haciendo el trabajo esperado, aumente la dosis. Algunos pacientes necesitan cuatro veces la dosis inicial; otros encuentran que la dosis más baja funciona mejor. Por supuesto, si está causando algún efecto grave, se debe considerar un medicamento diferente. Pero (aunque la mayoría de los médicos no se lo dirán) antes de probar medicamentos para bajar la presión arterial, debe probar una dieta excelente que incluya dosis adecuadas de vitaminas C, D y E junto con minerales esenciales como zinc y magnesio. [1,5 -11] una sobredosis puede producir hipotensión. Este grupo de medicamentos debe ser recetado por un médico en estrecho contacto con el paciente, ya que los efectos de estos medicamentos pueden variar de una persona a otra. La dosis inicial siempre debe ser baja. Si no está haciendo el trabajo esperado, aumente la dosis. Algunos pacientes necesitan cuatro veces la dosis inicial; otros encuentran que la dosis más baja funciona mejor. Por supuesto, si está causando algún efecto grave, se debe considerar un medicamento diferente. Pero (aunque la mayoría de los médicos no se lo dirán) antes de probar medicamentos para bajar la presión arterial, debe probar una dieta excelente que incluya dosis adecuadas de vitaminas C, D y E junto con minerales esenciales como zinc y magnesio. [1,5 -11] dado que los efectos de estos medicamentos pueden variar de una persona a otra. La dosis inicial siempre debe ser baja. Si no está haciendo el trabajo esperado, aumente la dosis. Algunos pacientes necesitan cuatro veces la dosis inicial; otros encuentran que la dosis más baja funciona mejor. Por supuesto, si está causando algún efecto grave, se debe considerar un medicamento diferente. Pero (aunque la mayoría de los médicos no se lo dirán) antes de probar medicamentos para bajar la presión arterial, debe probar una dieta excelente que incluya dosis adecuadas de vitaminas C, D y E junto con minerales esenciales como zinc y magnesio. [1,5 -11] dado que los efectos de estos medicamentos pueden variar de una persona a otra. La dosis inicial siempre debe ser baja. Si no está haciendo el trabajo esperado, aumente la dosis. Algunos pacientes necesitan cuatro veces la dosis inicial; otros encuentran que la dosis más baja funciona mejor. Por supuesto, si está causando algún efecto grave, se debe considerar un medicamento diferente. Pero (aunque la mayoría de los médicos no se lo dirán) antes de probar medicamentos para bajar la presión arterial, debe probar una dieta excelente que incluya dosis adecuadas de vitaminas C, D y E junto con minerales esenciales como zinc y magnesio. [1,5 -11] se debe considerar un medicamento diferente. Pero (aunque la mayoría de los médicos no se lo dirán) antes de probar medicamentos para bajar la presión arterial, debe probar una dieta excelente que incluya dosis adecuadas de vitaminas C, D y E junto con minerales esenciales como zinc y magnesio. [1,5 -11] se debe considerar un medicamento diferente. Pero (aunque la mayoría de los médicos no se lo dirán) antes de probar

medicamentos para bajar la presión arterial, debe probar una dieta excelente que incluya dosis adecuadas de vitaminas C, D y E junto con minerales esenciales como zinc y magnesio. [1,5 -11]

### **Anticoagulantes**

Los coágulos de sangre son cada vez más comunes en las generaciones mayores. Pueden causar accidentes cerebro vasculares isquémicos, que son el tipo más común. [12] Se sabe que la vitamina E reduce el riesgo de coagulación al desacelerar la agregación de plaquetas en la sangre. [13] Aunque la vitamina E, así como los medicamentos anticoagulantes, pueden aumentar el riesgo de accidente cerebro vascular hemorrágico, la vitamina C reduce el riesgo de accidente cerebro vascular hemorrágico al ayudar a mantener la fuerza de las arterias. [5,6,14] La vitamina C puede regenerar la vitamina E oxidada, por lo que las vitaminas C y E actúan sinérgicamente para prevenir la hipertensión arterial y ambos tipos de accidentes cerebro vasculares. Aunque los médicos pueden recomendar evitar los suplementos de vitamina E a los pacientes que toman un anticoagulante para prevenir accidentes cerebro vasculares, a menudo es preferible tomar vitamina E (400-1200 UI / día), pero bajo el cuidado del médico, reduzca la dosis del fármaco anticoagulante.

Los anuncios de anticoagulantes proporcionan un "aura científica" al promover su efecto sobre "TVP" y "EP" (siglas de trombosis venosa profunda y embolia pulmonar). Pero, irónicamente, ese aura se contrarresta cuando el anuncio llama a la droga un "diluyente de la sangre" (un término muy "laico"). La única forma de "diluir la sangre" es tomar agua en exceso, lo que puede provocar niveles bajos de sodio (hiponatremia), una afección grave que pone en peligro la vida.

La warfarina, muy utilizada, exige considerar la ingesta de vitamina K que puede atenuar el efecto del medicamento. La prueba del tiempo de protrombina (la protrombina es la enzima que inicia la coagulación y depende de la vitamina K como cofactor) permite al médico estar seguro de que la dosis no es demasiado alta. Pero los médicos a menudo le darán al paciente la opción de dos recomendaciones diferentes: 1) Eliminar totalmente la vitamina K de la dieta, o 2) Ajustar la dosis de warfarina, no la dieta. Los anuncios del fármaco más nuevo, Xarelto, hablan de su superioridad sobre la warfarina en el sentido de que funciona con un mecanismo diferente al de la warfarina para evitar la preocupación por la vitamina K. Los anuncios de ambos fármacos advierten que aumentan el riesgo de hemorragia. Obviamente, hay ocasiones en las que ralentizar la coagulación no es algo bueno, por ejemplo (como se mencionó anteriormente) abrir un paquete a prueba de niños con un objeto afilado, resbalar en el hielo, golpearse la cabeza con fuerza, lo que puede causar sangrado en el cerebro (cefalhematoma). Además, la inhibición del efecto aglutinante de las plaquetas con una aspirina diaria puede producir un resultado similar, pero en muchas personas la aspirina que se toma a largo plazo es dañina para el intestino. Por lo general, ambos medicamentos se toman al mismo tiempo, lo que puede aumentar el riesgo de hemorragia.

### **Conclusión**

En comparación con estos medicamentos, la vitamina E utilizada como anticoagulante (a menudo se toma como se describió anteriormente con vitamina C, vitamina D, magnesio y zinc) tiene un historial de seguridad excelente. [15] Una nutrición adecuada puede prevenir y revertir muchas enfermedades progresivas sin el uso de tratamiento farmacológico. Los suplementos de nutrientes esenciales pueden ayudar, cuando se usan en dosis adecuadas y con conocimiento sobre posibles contraindicaciones. En muchos casos, los suplementos de vitaminas y minerales son más seguros y eficaces que los medicamentos. [16,17] Cuestan menos, pero no los encontrará anunciados como medicamentos en la televisión.

### **Aprender más**

Angell M. LA VERDAD SOBRE LAS EMPRESAS DE DROGAS. NY: Random House, 2004. Revisado en <http://www.doctoryourself.com/news/v5n8.html>

También: Angell M. ¿Se vende medicina académica? N Engl J Med. 2000 18 de mayo; 342 (20): 1516-8.

Ensayos manipulados: los estudios farmacológicos favorecen al fabricante <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n20.shtml>

### **Referencias**

1. Caso HS. (2017) Nutrición ortomolecular para todos: megavitaminas y su mejor salud. Pub de salud básica. ISBN-13: 978-1681626574
2. Smith RG., Penberthy T. (2015) Cura vitamínica para la artritis. Pub de salud básica. ISBN-13: 978-1591203124
3. Un científico revela qué tratamientos naturales para la artritis reumatoide pueden mejorar su salud. <http://www.rheumatoid-arthritis-decisions.com>
4. Brighthope I. Cura vitamínica para la diabetes. (2012) Publicación básica de salud ISBN-13: 978-1591202905
5. Shargorodsky M., Debby O., Matas Z., et al. Efecto del tratamiento a largo plazo con antioxidantes (vitamina C, vitamina E, coenzima Q10 y selenio) sobre la distensibilidad arterial, los factores humorales y los marcadores inflamatorios en pacientes con múltiples factores de riesgo cardiovascular. Nutr Metab (Lond) 2010, 7:55. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20604917>
6. Kurl S., Tuomainen TP., Laukkanen JA., Et al. La vitamina C plasmática modifica la asociación entre hipertensión y riesgo de accidente cerebrovascular. Accidente cerebrovascular 2002, 33: 1568-1573. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12052992>
7. Levy TE. Detén al asesino número uno de Estados Unidos: Se descubre que la deficiencia reversible de vitaminas es el origen de todas las enfermedades coronarias. Henderson, NV: LivOn Books, 2006.



8. Hickey S., Saul AW. Vitamina C: la historia real, el factor curativo notable y controvertido. (2015) Publicación de salud básica ISBN-13: 978-1591202233.
9. Dean C. The Magnesium Miracle (2017) Ballantine Books, ISBN-13: 978-0399594441.
10. Sardi W. La deficiencia de minerales oculta que induce hipertensión. <http://knowledgeofhealth.com/the-hidden-mineral-deficiency-that-induces-hypertension>
11. Grant WB. Los 18 artículos principales sobre vitamina D en 2015-2016. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n08.shtml>
12. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (CDC), Tipos de accidente cerebrovascular. [https://www.cdc.gov/stroke/types\\_of\\_stroke.htm](https://www.cdc.gov/stroke/types_of_stroke.htm)
13. Steiner M. Vitamina E, un modificador de la función plaquetaria: justificación y uso en enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Nutr Rev. (1999) Octubre; 57: 306-309. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10575906>
14. Schürks M., et al. Efectos de la vitamina E en los subtipos de accidentes cerebrovasculares: metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. BMJ 341 (4 de noviembre de 2010): c5702. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21051774>
15. Saul AW. (2011) La vitamina E atacó de nuevo, por supuesto. Porque funciona. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v07n11.shtml>
16. Hoffer A., Saul AW Medicina ortomolecular para todos: Terapéutica de megavitaminas para familias y médicos. Publicación de salud básica (2008) ISBN-13: 978-1591202264
17. Saul AW. (Ed), Tratamiento Ortomolecular de Enfermedades Crónicas: 65 Expertos en Nutrición Terapéutica y Preventiva. Publicación de salud básica (2014) ISBN-13: 978-1591203704