

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 9 de janeiro de 2018**

### **Gripe**

**E não, NÃO vou tomar a vacina contra a gripe  
por Ralph Campbell, MD**

(OMNS 9 de janeiro de 2018) A gripe está sobre nós cedo e com gravidade, pelo que nos foi dito. Há o alerta urgente para tomar a vacina contra a gripe agora para evitar ser uma das 36.000 mortes nos EUA todos os anos. Esta mesma figura aparece a cada temporada de gripe, apesar do CDC admitir, por várias razões claras, que a figura é uma "estimativa", a mais proeminente sendo que as pessoas não morrem de gripe per se, mas predominantemente de pneumonia secundária aumentada por outros problemas de saúde subjacentes. Infelizmente, o CDC reúne suas estatísticas de mortalidade na categoria de "pneumonia e influenza "- agrupando-os em vez de tentar determinar se a pneumonia foi uma infecção secundária devido a um sistema imunológico enfraquecido pela infecção por influenza. E, uma vez que o sistema imunológico em crianças e idosos muitas vezes está abaixo da média, eles estão mais propensos a infecções primárias e secundárias.

### **Este ano a vacina da gripe é ineficaz**

A consistência, ano após ano, com que este número (36.000) é citado para promover um sentido de urgência é surpreendente. O New England Journal of Medicine publicou recentemente um estudo alarmante. Pelo que aconteceu com nossos amigos do hemisfério sul na Austrália em sua última temporada de gripe (seu inverno; nosso verão), pode-se estimar como será nossa próxima temporada. Na Austrália, na temporada passada, houve 215.280 casos contra 59.022 na temporada de Influenza A (H1N3) de 2009, provavelmente devido à incompatibilidade da vacina. Este mesmo estudo apresentou a notícia desanimadora de que na Austrália no ano passado, mesmo com uma combinação relativamente boa, a eficácia pode ter sido de apenas 42% no geral ou 34% para a cepa H3N2. O Influenza A (H3N3) deste ano, cepa predominante, mostrou-se apenas 10% afetado pela vacina. O motivo: como as vacinas precisam ser preparadas com antecedência, o fabricante muitas vezes não consegue se manter à frente das cepas do vírus em rápida mutação. O CDC admite: quando a vacina contra a gripe é uma boa combinação com o vírus, a injeção reduz o risco de contrair a gripe em 40% a 60%. No entanto, esta temporada (inverno de 2017-2018) é aquela em que a vacina não é adequada ao vírus. É apenas 30% a 10% eficaz. A imunidade natural desenvolvida pelo sistema imunológico é geralmente preferível, pois é mais duradoura. Com esse tipo de informação, uma discussão dos prós e contras da vacina contra a gripe com o médico é imprescindível - não apenas com um aplicador que não tem conhecimento ou não tem interesse no histórico médico pessoal. [1] Quando a vacina contra a gripe é uma boa

combinação com o vírus, a injeção reduz o risco de contrair a gripe em 40% a 60%. No entanto, esta temporada (inverno de 2017-2018) é aquela em que a vacina não é adequada ao vírus. É apenas 30% a 10% eficaz. A imunidade natural desenvolvida pelo sistema imunológico é geralmente preferível, pois é mais duradoura. Com esse tipo de informação, uma discussão sobre os prós e os contras da vacina contra a gripe com o médico é imprescindível - não apenas com um aplicador que não tem conhecimento ou não tem interesse no histórico médico pessoal. [1] Quando a vacina contra a gripe é uma boa combinação com o vírus, a injeção reduz o risco de contrair a gripe em 40% a 60%. No entanto, esta temporada (inverno de 2017-2018) é aquela em que a vacina não é adequada ao vírus. É apenas 30% a 10% eficaz. A imunidade natural desenvolvida pelo sistema imunológico é geralmente preferível, pois é mais duradoura. Com esse tipo de informação, uma discussão sobre os prós e os contras da vacina contra a gripe com o médico é imprescindível - não apenas com um aplicador que não tem conhecimento ou não tem interesse no histórico médico pessoal. [1] A imunidade natural desenvolvida pelo sistema imunológico é geralmente preferível, pois é mais duradoura. Com esse tipo de informação, uma discussão sobre os prós e os contras da vacina contra a gripe com o médico é imprescindível - não apenas com um aplicador que não tem conhecimento ou não tem interesse no histórico médico pessoal. [1] A imunidade natural desenvolvida pelo sistema imunológico é geralmente preferível, pois é mais duradoura. Com esse tipo de informação, uma discussão sobre os prós e os contras da vacina contra a gripe com o médico é imprescindível - não apenas com um aplicador que não tem conhecimento ou não tem interesse no histórico médico pessoal. [1]

### **Vacinas contra a gripe prejudicam a relação médico-paciente**

É perturbador ter a relação médico-paciente interrompida. Alguém é saudado ao entrar em um supermercado que tem uma seção de farmácia com *Tome sua vacina contra a gripe em nossa farmácia. A temporada de gripe está chegando; então aja agora*. A única missão do aplicador da vacina é simplesmente administrar a vacina - não oferecer informações sobre seus prós e contras. Além disso, seguindo este caminho, o médico pessoal de uma pessoa não saberá nada sobre o paciente ter recebido a vacina até a próxima consulta médica. Conseqüentemente, as desvantagens, algumas das quais podem ser sérias, não são discutidas; nem há qualquer discussão sobre o curso natural da doença nem como obter alívio dos sintomas com segurança. O médico pode ajudar a quebrar o ciclo de opacidade e desonestidade que permeia a história da gripe.

### **Impulso por empresas farmacêuticas**

Há um impulso das empresas farmacêuticas e do CDC durante a atual temporada de influenza, para que os médicos aconselhem os pacientes a tomar produtos antivirais, como o Tamiflu. Onde houver suspeita ou confirmação de influenza [não importa qual], trate com medicamentos antivirais. Eles fornecem nove categorias de necessidades especiais, incluindo índios americanos / nativos do Alasca, indivíduos extremamente obesos, aqueles com imunossupressão (por infecção por HIV ou induzida por drogas), menores de 2 anos ou maiores de 65 anos e muitas doenças crônicas subjacentes. [2]

Estudos de efeitos colaterais graves desta classe de drogas foram feitos em 2009, mas foram largamente deixados de lado ou encobertos. Mas divulgar esses estudos é apenas um protesto fraco. O CDC sugere que o único efeito colateral preocupante é que cerca de 10% das pessoas que recebem uma dessas drogas terão náuseas (ou vômitos em crianças).

## **Sintomas de gripe**

A gripe pode ser uma doença leve, mas para muitos é muito mais séria. Pode fazer você se sentir como se tivesse sido atropelado por um caminhão. Pode haver dores musculares e / ou uma dor de cabeça que parece até mesmo seus olhos doendo, acentuada pela tosse, fazendo você sentir como se sua cabeça fosse explodir. Seios nasais cheios fazem a voz, que já está fraca e trêmula, soar como se seu nariz estivesse comprimido e criando uma voz sem ressonância. A fraqueza pode ser profunda. Pode se passar uma semana antes que você tenha certeza de que ainda vai sobreviver, e pode levar ainda mais dias até sentir que está de volta a cerca de 80% do que era.

## **Perigos dos medicamentos contra a gripe**

O melhor que os medicamentos antivirais podem oferecer é reduzir os sintomas em *um* dia. Esse fato foi admitido logo após o Tamiflu ter entrado no mercado, mas foi enterrado e só recentemente ressuscitou. Não se trata apenas da questão da eficácia, mas não se deve ignorar seu potencial de dano. Em 2009, o FDA e seu equivalente no Japão, relataram 115 casos de distúrbios neuropsiquiátricos (delírio, alucinações, comportamento anormal) de um medicamento da mesma classe, Releuza. Será que o Tamiflu, com seu potencial para causar danos e poucos benefícios, vale a pena? Eu acho que não.

## **Trate e previna a gripe com excelente nutrição**

As deficiências nutricionais em idosos são muito comuns. Este é um grande fator de risco para a gripe, porque as deficiências nutricionais enfraquecem o sistema imunológico. Foi demonstrado que os suplementos nutricionais ajudam a combater a gripe. Suplementos vitamínicos e minerais podem reduzir significativamente sua incidência e duração. Por exemplo, altas doses de vitamina C (dose para adultos 1000-3000 mg / refeição ou até 1000 mg / h ou mais para a tolerância intestinal), se tomadas no início da infecção, podem prevenir os piores sintomas de gripe e reduzir a duração em vários dias. [ 3,4] A pneumonia grave pode ser tratada com eficácia com altas doses de vitamina C administradas por via intravenosa, sob os cuidados de um médico. Em pessoas com deficiência de vitamina A, os suplementos (dose para adultos 10.000 - 25.000 UI) e vegetais coloridos (cenoura, pimentão, abóbora, batata doce, verduras) podem reduzir a incidência e gravidade da gripe e pneumonia. Suplementos de vitamina D (nos meses de inverno, dose para adultos de 1000 a 5000 IU / dia) e E (tocoferóis mistos em preferência ao alfa-tocoferol, 400-1200 IU / dia, aumentando em semanas para 1200 IU), selênio (50

mcg), zinco (25 mg) e probióticos também podem aumentar a resistência à gripe. [5-7] As vitaminas B são fornecidas por uma dieta bem balanceada, mas os comprimidos multivitamínicos contêm o conjunto completo na proporção correta. Em alguns, esse remédio natural é suficiente para evitar totalmente a gripe. Vegetais com folhas verdes escuras e outras frutas e vegetais de cores vivas contêm antioxidantes que podem ajudar a construir a imunidade e prevenir infecções. Para dor de garganta no início de uma infecção, probióticos que podem ser borrifados na parte de trás da boca podem ajudar. Em crianças, reduza a dose de suplementos proporcional ao peso corporal. Obtendo uma nutrição excelente,

A vitamina A demonstrou ter grande valor para crianças durante surtos de sarampo em países do terceiro mundo, reduzindo significativamente a incidência de pneumonia fatal. A vitamina A é obtida a partir de vegetais com folhas verdes e de cor laranja.

### **Evite produtos de venda livre**

Na tentativa de evitar o gasto e o aborrecimento de ir ao médico, não cometa o erro de se automedicar com medicamentos de venda livre (OTC). Enquanto nos anos anteriores alguns produtos OTC eram projetados para fornecer alívio para um único sintoma, agora os medicamentos são colocados juntos para tratar, de uma só vez, uma infinidade de sintomas de "resfriado". Por exemplo, na mistura normalmente estão incluídos medicamentos para induzir o sono, aliviar a dor, suprimir a tosse, soltar uma tosse forte, abrir um nariz "entupido" e diminuir a febre, tudo em um produto sob o mesmo rótulo --- frequentemente com o mesmo nome comercial do medicamento de uso único original. Se houver um efeito adverso de um desses produtos, é difícil determinar "quem o fez". Conheci casos em que as pessoas, sem saber, ficaram viciadas no supressor de tosse em uma preparação mista, Robitussin DM, que também continha um analgésico semelhante em ação ao paracetamol, mas tóxico para os rins, de modo que, com o uso contínuo, causou problemas renais graves dano. Este ingrediente tóxico foi substituído por um produto menos tóxico, mas o nome do produto permanece o mesmo. Um truque que a indústria usa para acelerar as vendas é manter a marca antiga, mas adicionar, por exemplo, PM depois dela, o que significa que foi adicionado um remédio para dormir. Cuidado com a rotulagem do produto que indica apenas para que o produto se destina, ao invés dos ingredientes, por exemplo: "para resfriados com tosse e febre". de modo que, com o uso continuado, causava graves danos renais. Este ingrediente tóxico foi substituído por um produto menos tóxico, mas o nome do produto permanece o mesmo. Um truque que a indústria usa para acelerar as vendas é manter a marca antiga, mas adicionar, por exemplo, PM depois dela, o que significa que foi adicionado um remédio para dormir. Cuidado com a rotulagem do produto que indica apenas para que o produto se destina, ao invés dos ingredientes, por exemplo: "para resfriados com tosse e febre". de modo que, com o uso continuado, causava graves danos renais. Este

ingrediente tóxico foi substituído por um produto menos tóxico, mas o nome do produto permanece o mesmo. Um truque que a indústria usa para acelerar as vendas é manter a marca antiga, mas adicionar, por exemplo, PM depois dela, o que significa que foi adicionado um remédio para dormir. Cuidado com a rotulagem do produto que indica apenas para que o produto se destina, ao invés dos ingredientes, por exemplo: "para resfriados com tosse e febre".

Uma vez que a tolerância da dose entre os níveis seguros e tóxicos é estreita para o paracetamol (analgésico e redutor de febre - vendido como Tylenol neste país), colocá-lo discretamente em uma variedade de preparações OTC misturadas é perigoso. O equivalente britânico do paracetamol, o paracetamol, tem sido a principal causa de danos graves ao fígado - e isso pode levar à necessidade de um transplante de fígado. O aviso é postado na embalagem do Tylenol, mas o público não tem ideia de que o Tylenol está escondido nessas preparações do tipo "faça tudo". Procurei produtos sem receita pediátrica seguros e encontrei muito poucos. Um aviso de "não deve ser usado por crianças menores de dois anos" pode fazer pensar que também pode não ser saudável para adultos.

## **Conclusão**

A gripe chega todos os anos, mas as vacinas e medicamentos antivirais nem sempre são muito eficazes - e podem ter alguns efeitos colaterais graves. Preparações multi-medicamentos disponíveis sem receita não são muito eficazes para os sintomas da gripe e podem ser perigosas se tomadas em altas doses. Uma nutrição excelente, incluindo muitas frutas e vegetais coloridos junto com suplementos de vitaminas e outros nutrientes essenciais, ajudará o corpo a se proteger contra infecções.

## **Referências**

- 1, Campbell R. Vacinações: Ser ou Não Ser  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n18.shtml>
- 2, Atividade da influenza A sazonal (H3N2) e tratamento antiviral de pacientes com influenza  
<https://emergency.cdc.gov/han/han00409.asp>
3. Levy TE. Curing the Incurable: Vitamin C, Infectious Diseases, and Toxins, 3ª edição (2011) Medfox Pub (2011) ISBN-13: 978-0977952021
4. Levy TE. A vitamina C previne os efeitos colaterais da vacinação; aumenta a eficácia  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n07.shtml>
5. Mamani M., Muceli N., Ghasemi Basir HR, et al. Associação entre concentração sérica de 25-hidroxivitamina D e pneumonia adquirida na comunidade: um estudo caso-

controle. Int J Gen Med. 2017, 10: 423-429. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29180888>

6. Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, et al. Suplementação de vitamina D para prevenir infecções agudas do trato respiratório: revisão sistemática e meta-análise de dados individuais dos participantes. BMJ. 2017, 356: i6583. <http://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583.long>

7. Urashima M., Segawa T., Okazaki M., et al. Ensaio randomizado de suplementação de vitamina D para prevenir a influenza A sazonal em escolares. Am J Clin Nutr. 2010, 91: 1255-60. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219962>

8. Caso HS. Nutrição ortomolecular para todos: megavitaminas e a melhor saúde de todos: Basic Health Pubs. (2017) ISBN-13: 978-1681626574

### **Aprender mais:**

Abatendo a vacina contra a gripe D.: Não há boas evidências. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v08n02.shtml>

Downing D. Por que este médico questiona a vacinação contra a gripe. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n06.shtml>

Smith RG. Gripe, vírus e vitamina C Megadoses. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n07.shtml>

Vacinas contra a gripe para os idosos são ineficazes. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n17.shtml>

As vitaminas reduzem a duração e a gravidade da gripe. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v04n04.shtml>

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>