

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 12 de dezembro de 2014

Como reduzir a exposição ao flúor por Stuart Cooper, Fluoride Action Network

(OMNS 12 de dezembro de 2014) Quando o flúor foi adicionado à água na década de 1940, em um experimento para prevenir a cárie dentária, nem um único produto dentário continha flúor: sem dentifrícios com flúor, sem enxaguantes bucais com flúor, sem vernizes de flúor e sem flúor géis. Nos últimos 60 anos, à medida que mais comunidades começaram a fluoretação e um produto de flúor após o outro entrou no mercado, a exposição ao flúor aumentou consideravelmente, especialmente entre as crianças.

A exposição de outras fontes também aumentou, como fórmula infantil, alimentos processados, sopas e cerveja feita com água fluoretada, [alimentos cultivados com pesticidas contendo flúor e fumigantes](#) [1] (compre orgânico!), Chás engarrafados, passas, frutas sucos, vinho, frango desossado mecanicamente e produtos farmacêuticos que deixam um metabólito de flúor, para citar alguns. Em conjunto, o excesso de fontes de flúor na dieta moderna criou um coquetel tóxico, que causou um aumento dramático na [fluorose dentária](#) [2] (um defeito dentário causado pela ingestão excessiva de flúor) nos últimos 60 anos. O problema com o flúor, portanto, não é que estamos recebendo muito pouco, mas que estamos recebendo *muito* .

Aqui estão vários guias para ajudá-lo a reduzir sua exposição ao flúor. Compartilhe-os com amigos e familiares:

- Dez principais maneiras de reduzir a exposição ao flúor (http://fluoridealert.org/content/top_ten/)
- Guia da mercearia: 7 maneiras de evitar o flúor em bebidas e alimentos (http://fluoridealert.org/content/grocery_guide/)
- As 5 principais maneiras de reduzir a exposição ao flúor na fórmula infantil (<http://fluoridealert.org/content/formula/>)
- Considerações ao comprar um filtro de água (http://fluoridealert.org/content/water_filters/)

Conteúdo de flúor em:

- Bebidas Comuns
 - Chá (<http://fluoridealert.org/studies/tea02/>)
 - Água engarrafada (<http://fluoridealert.org/content/bottled-water/>)
 - Bebidas processadas (<http://fluoridealert.org/content/processed-drinks/>)
 - Suco de fruta (<http://fluoridealert.org/studies/stannard-1991/>)

- Cerveja (<http://ffbeers.com/>)
- Frango mecanicamente desossado (<http://fluoridealert.org/content/chicken/>)
- Alimentos frescos (http://fluoridealert.org/content/fresh_foods/)
- Produtos odontológicos (<http://fluoridealert.org/issues/sources/f-toothpaste/>)

Outras fontes de exposição:

- Local de trabalho industrial (<http://fluoridealert.org/studies/respiratory/>)
- Panelas antiaderentes (<http://fluoridealert.org/issues/sources/teflon-pans/>)
- Produtos farmacêuticos (<http://fluoridealert.org/issues/sources/pharmaceuticals/>)
- Pesticidas em Alimentos (<http://fluoridealert.org/issues/sources/f-pesticides/>)

Obviamente, a melhor maneira de evitar o flúor é trabalhar com seus amigos e vizinhos para tirá-lo da água - ou mantê-lo fora da água.

(A Fluoride Action Network educa os cidadãos de todo o mundo sobre os riscos associados ao flúor em um esforço para reduzir a exposição. Para obter mais informações sobre o que você pode fazer: <http://fluoridealert.org/take-action/>)

Referências:

1. <http://www.fluoridealert.org/wp-content/pesticides/mrl.sulfuryl.fluoride.htm>
2. <http://fluoridealert.org/issues/fluorosis/>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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