

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de notícias de medicina ortomolecular, 23 de dezembro de 2019

Megavitamina para destruir mitos

Comentário de Andrew W. Saul e Helen Saul Case

(OMNS, 23 de dezembro de 2019) As pessoas estão muito confusas sobre as infundáveis lendas das vitaminas na Internet. Agora é hora de ser franco e esclarecer as coisas.

A mídia diz que tomar vitaminas vai me matar. É assim mesmo? NÃO.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v15n20.shtml>

Tem sido dito que o FDA não regulamenta os suplementos nutricionais. Isso é verdade? NÃO. "A FDA regula produtos acabados de suplementos dietéticos e ingredientes dietéticos." [US Food and Drug

Administration, <http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/>]

Ouvi dizer que "os suplementos vitamínicos são inúteis" e que "os suplementos não previnem nem curam doenças e não ajudam a viver mais". Isso é correto? NÃO.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

Recebo vitaminas suficientes da minha dieta. NÃO, você não.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v01n03.shtml>

Os alimentos não são uma fonte de vitaminas mais econômica do que os suplementos? NÃO.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n32.shtml>

Devo realmente interromper todos os suplementos vitamínicos por uma semana (ou mais) antes da cirurgia? NÃO.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n07.shtml>

Alimentos alcalinos alcalinizam o sangue? NÃO.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n13.shtml>

Preciso de preparações vitamínicas especiais para que meu corpo as

absorva? NÃO. Com vitaminas, geralmente não há problema de absorção. Todos os animais precisam e absorvem nutrientes, incluindo vitaminas. Se não o fizessem, estariam extintos por muito tempo. A área da superfície do seu intestino delgado, se todos os cantos e fendas fossem nivelados, teria metade do tamanho de uma quadra de basquete normal. Há ampla oportunidade para a absorção de nutrientes.

Tomar vitaminas não faz apenas urina cara? NÃO.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n21.shtml>

VITAMINA C

A vitamina C causa pedras nos rins? NÃO.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n05.shtml>

A vitamina C interfere na quimioterapia? NÃO, a vitamina C realmente melhora a quimioterapia.

http://www.doctoryourself.com/Cancer_Why_IV_C.html e

<http://www.doctoryourself.com/chemo.html>

Ouvi dizer que o ácido ascórbico não é realmente vitamina C. Isso é verdade? NÃO.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml> e

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>

A vitamina C de uma fonte geneticamente modificada (OGM) me prejudicará? NÃO.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

A acidez do ácido ascórbico, vitamina C, destrói os probióticos? NÃO.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

Se eu tomar muita vitamina C durante a gravidez, isso causará um aborto espontâneo? NÃO, a vitamina C é altamente protetora para o desenvolvimento do bebê.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v10n06.shtml>

Tomar muita vitamina C durante a gravidez causa escorbuto infantil? NÃO.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

A vitamina C lipossomal é tão boa quanto a vitamina C intravenosa? NÃO.

<https://www.youtube.com/embed/04cOSwZ43II?autoplay=1>

Vou obter muito sódio tomando ascorbato de sódio vitamina C? NÃO, diz o cardiologista Thomas Levy, MD, JD.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

G6PD significa nenhum suplemento de vitamina C? NÃO. A Clínica Riordan administrou 15.000 mg de vitamina C por via intravenosa a pacientes com G6PD sem danos.

<http://www.doctoryourself.com/RiordanIVC.pdf>

Mas desde que Linus Pauling morreu de câncer, ele não deixou de se beneficiar de toda a vitamina C que tomou? NÃO.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml>

VITAMINA A

Algumas pessoas têm uma característica genética que torna mais difícil para elas converter o caroteno dietético em vitamina A ativa. Isso significa que devem tomar retinol A em óleo pré-formado? NÃO. Mesmo um conversor pobre ainda pode produzir vitamina A suficiente a partir do caroteno, se comer muitas frutas e vegetais. . . o que todos nós deveríamos estar fazendo de qualquer maneira.

O beta-caroteno causa câncer? NÃO. (Mas os cigarros sim.)

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n09.shtml> e <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n23.shtml>

VITAMINAS B

A niacina prejudica o fígado? NÃO.

<http://www.doctoryourself.com/news/v4n21.html> e <http://www.doctoryourself.com/niacin.html>

A niacina é clinicamente incompatível para pessoas com problemas de metilação? NÃO. Teoricamente, talvez. Mas o Dr. Abram Hoffer, o médico niacina mais experiente do mundo, disse que não é clinicamente significativo.

As vitaminas B não são tão mal absorvidas que precisam ser metiladas? NÃO. Comparando seus pesos moleculares com o mais simples de todos os açúcares, encontramos:

- **A glicose (C₆H₁₂O₆) pesa 180 gramas / mol**
- A niacina (C₆H₅NO₂) pesa 123 g / mol
- Piridoxina 169 g / mol
- Ácido pantotênico 219 g / mol
- Biotina 244 g / mol
- Tiamina 265 g / mol
- Riboflavina 376 g / mol
- Ácido fólico ou folato 441 [Metilado pode ser melhor. No entanto: 1) Ver: Bailey LB. Ingestões dietéticas de referência para o folato: a estreia dos equivalentes dietéticos de folato. Nutr Rev. 1998; 56 (10): 294-299. E 2) O Linus Pauling Institute afirma: "As concentrações de ácido fólico não metabolizadas voltaram aos níveis basais no final do estudo, sugerindo que os mecanismos adaptativos eventualmente converteram o ácido fólico em formas reduzidas de folato."
- Cobalamina 1,355 g / mol [metilado é provavelmente melhor neste caso]

MAGNÉSIO

Recebo muito magnésio na minha dieta! NÃO, provavelmente não.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml> e <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n20.shtml>

VITAMINA E

A vitamina E é perigosa? NÃO. O registro de segurança de todas as formas de vitamina E é excepcionalmente bom.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v07n11.shtml>

VITAMINA K

Preciso consumir vitamina K-2 porque o K-1 nos alimentos é ineficaz? NÃO. Seu corpo fará a conversão para você. John Cannell, MD, escreve que a conversão "ocorre por meio de uma molécula intermediária, a vitamina K3, que é feita no intestino a partir da vitamina K1. [Hirota Y, et al. J Biol Chem. 2013 Set 30.] [M] odern os humanos são deficientes em K2 porque não comem grandes quantidades de alimentos que contenham vitamina K1. Se olharmos para os humanos paleolíticos, eles provavelmente obtiveram uma grande quantidade de vitamina K2 ao comer grandes quantidades de alimentos semelhantes a couve e espinafre, muito ricos em K1, que então forneciam a seus tecidos toda a vitamina K2 de que precisavam. Quanto a obter vitamina K2 suficiente, a melhor coisa a fazer é comer verduras. "

VITAMINA D

Eu bebo leite e fico ao sol. Não recebo muita vitamina D? NÃO. Se sua sombra for mais longa do que você, você não está produzindo vitamina D a partir da luz solar, diz William Grant, PhD. Assim, pouca vitamina D é produzida pelo seu corpo nos seis meses mais frios do ano. Isso também é verdade nos meses de verão, se apenas exposto ao sol pela manhã e à tarde.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v07n07.shtml>

(Andrew W. Saul, fundador e editor-chefe da OMNS, é co-autor de quatro livros com Abram Hoffer, MD, e é editor do livro The Orthomolecular Treatment of Chronic Disease . A editora assistente da OMNS, Helen Saul Case, é autora de The Vitamin Cura para problemas de saúde feminina, vitaminas e gravidez: a história real e nutrição ortomolecular para todos .)

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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

