

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de notícias de medicina ortomolecular, 18 de maio de 2019

Jack Challem, um Nutrition "Ótimo"

por Ralph K. Campbell, MD

(OMNS, 18 de maio de 2019) Minha infância foi passada em uma época de mudanças rápidas. As vitaminas só haviam sido descobertas recentemente e estavam sendo estudadas no início dos anos 1930. Meu pai me ensinou a ler desde muito jovem, e minha mãe, de alguma forma, sabia que eu teria um profundo interesse em como o corpo funcionava. Ela me deu um livro de dois volumes intitulado "Man in Structure and Function". O primeiro livro continha uma extensa seção sobre vitaminas. O tema vitaminas era a palavra da moda na época. Parecia que o conhecimento prático das vitaminas estava se espalhando rapidamente. Meu tio, com uma renda muito limitada, decidiu economizar algum dinheiro trocando a manteiga por uma margarina mais barata e recém-desenvolvida. Ele desenvolveu uma úlcera de córnea e se autodiagnosticou que tinha uma deficiência de vitamina A que poderia ser corrigida voltando à manteiga, tornando-a menos custosa, a longo prazo, do que a margarina. Fiquei impressionado e comecei a me interessar por nutrição e cura de doenças.

Tive quase zero treinamento em nutrição na faculdade de medicina. Descobri, com meus colegas internos e residentes pediátricos em 1954-57, que eles haviam experimentado uma carência semelhante. Pareceu um paradoxo descobrir, quando me tornei membro da American Academy of Pediatrics em 1966, que seu jornal, *Pediatrics*, estava repleto de artigos informativos sobre nutrição. Então comecei a cavar e tentar recuperar o tempo perdido.

Em 1996, entrei na internet e escrevi um artigo, "Bugs That Bug Us", sobre o problema das bactérias se tornarem resistentes aos antibióticos comumente usados. Essas bactérias resistentes ficaram conhecidas como "superbactérias". Fiquei consternado com o tempo que levou para o conceito ganhar atenção, já que mais de 40 anos antes tive experiências pessoais reais com o problema. De alguma forma, meu artigo deve ter encontrado o caminho para o éter, e Jack Challem deve ter percebido, porque, do nada, uma cópia de seu "Nutrition Reporter" acabou em minha caixa de correio. Que benção. Fiquei surpreso ao ver que alguém poderia escrever com tanta clareza e meticulosidade. Ele era um modelo maravilhoso para qualquer escritor que tentasse expressar questões complicadas em uma linguagem simples e de fácil compreensão. Sempre achei que meus pacientes pediátricos e seus pais não ficavam muito impressionados com palavras gregas ou latinas que descrevem uma condição; portanto, sempre tentei converter "medicalês" em inglês simples - "eritema multiforme circunscrito" poderia facilmente ser chamado de "muitas manchas vermelhas de formas diferentes, mas distintas". Mas Jack se sentia à vontade com qualquer uma das interpretações. Se ele quisesse impressionar um médico, ele poderia. Se ele quisesse fornecer ao leitor informações úteis, ele também poderia fazer

isso. Sua forte curiosidade por querer saber como funcionavam os nutrientes parecia ser uma força motriz.

Nós "conversamos" por e-mail. Ele me apresentou o conceito de medicina ortomolecular. Nós nos encontramos pela primeira vez na conferência Orthomolecular Medicine Today em Vancouver BC, Canadá, (perto de casa), na qual ele ministrou uma seção do programa. Como essa foi a única vez que nos encontramos pessoalmente, foi incrível como nossa amizade se desenvolveu por meio de mensagens de e-mail.

Mais de 200 edições do boletim informativo NUTRITION REPORTER de Jack Challem estão agora postadas para leitura gratuita em <http://www.doctoryourself.com/challem.html>

Jack se juntou a Hugh Riordan, MD, da Clínica Riordan em um projeto ambicioso para determinar os níveis ideais (níveis ortomoleculares) de nutrientes individuais --- tarefa nada fácil, pois os nutrientes trabalham em conjunto, tornando o estudo do efeito de um único nutriente em isolamento difícil.

Lembro-me de apenas uma ocasião em que o aluno (eu) foi capaz de ensinar o instrutor, e isso foi apenas um lembrete do que eu havia aprendido com ele anos antes. Ele estava sofrendo de uma compressão nervosa no braço. O tratamento envolveu a administração de piridoxina (B6), 100 mg duas vezes ao dia, junto com uma preparação de complexo de múltiplas vitaminas B, que inclui um pouco de riboflavina, ou B2, para ativar o B6.

Sempre que via alguém que conhecia usando a típica tala no pulso da síndrome do túnel do carpo, contava a ele sobre esse tratamento extravagante de vitamina B6 sem cirurgia. Muitas vezes achei esse tratamento muito benéfico. Se eles acharem que este conselho parece inaceitável para seu médico, meu conselho é perguntar a ele / ela que objeção pode haver a um teste de um nutriente essencial, geralmente livre de efeitos colaterais, e prosseguir com seu uso. Mesmo que esses indivíduos não fossem oficialmente meus pacientes, eu me sentia confortável em dar esse conselho, porque não faria mal.

Jack também era um fotógrafo de belas-artes muito talentoso, mas seu entusiasmo por esse campo de atuação tornava difícil saber se a fotografia era um hobby ou uma profissão. Infelizmente para todos nós, Jack sofreu um surto de câncer que parecia não ter relação com as causas conhecidas do câncer. No entanto, ele continuou a trabalhar com sua fotografia - e com coragem e energia no campo da nutrição.

Ron Hunninghake, MD, da Clínica Riordan ofereceu um memoriam (<https://riordanclinic.org/2017/08/jack-Challem-memorium/>) sobre Jack que expressou tão bem o que eu encontrei neste grande homem. Ron elogiou o tremendo conhecimento de Jack, sua curiosidade e sincero interesse pelas pessoas. Ele apontou para o fato de que Jack havia adquirido esse conhecimento sem o benefício de ter obtido um diploma em qualquer assunto relacionado à saúde. Ele também enfatizou a capacidade de Jack de tornar compreensíveis questões complexas, sendo, assim, de grande benefício para seus leitores.

Minha sensação é que tentar permanecer dentro dos perímetros de uma especialidade médica pode limitar o pensamento imaginativo sobre soluções práticas para os desafios médicos. A capacidade de Jack Challem de explicar uma ampla variedade de condições médicas e suas soluções usando nutrição em linguagem clara levou muitos de nós a pensar "fora da caixa médica". Na minha vida, Jack foi um excelente mentor para um aspirante a escritor de nutrição. Sua escrita - ao longo de um período de várias décadas - continua a ser de grande valor e inspiração para nós hoje.

NOTA DO EDITOR: A terapia com vitaminas é comprovadamente benéfica para pacientes reais com doenças reais. Se o seu médico, membro da família ou troll local da Internet discordar, então eles não conhecem Jack - Jack Challem, isto é: autor de best-sellers e editor do boletim informativo The NUTRITION REPORTER. Jack Challem ajudou muitas, muitas pessoas. Seu boletim informativo estabeleceu padrões elevados para a educação nutricional popular. Como um defensor da ortomolecular, e um cara simplesmente ótimo, Jack foi e continuará sendo um dos melhores em meu livro. Na verdade, meus próprios livros foram publicados pela primeira vez porque Jack me conectou com uma de suas próprias editoras. Ele gentilmente me enviou uma compilação maravilhosa de 19 anos de seus boletins informativos para ajudar a mim e a minha filha a escrever nossos livros. Acho que ele gostaria que você aprendesse com eles tanto quanto eu. Eles agora estão postados para leitura gratuita em <http://www.doctoryourself.com/challem.html> Obrigado, Jack.

(Andrew W. Saul, editor-chefe, Orthomolecular Medicine News Service.)

Publicações de Jack Challem:

Papéis

Challem JJ. (1999) Rumo a uma nova definição de nutrientes essenciais: agora é a hora de um terceiro paradigma de 'vitamina'? Med Hypotheses. 52: 417-422. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10416949> .

Challem JJ, Taylor EW. (1998) Retrovírus, ascorbato e mutações na evolução do Homo sapiens. Free Radic Biol Med. 25: 130-132. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9655531> .

Challem JJ. (1997) A perda de ascorbato endógeno impulsionou a evolução de Anthropeoidea e Homo sapiens? Med Hypotheses. 48: 387-392. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9185123> .

Challem JJ. (1997) Re: Fatores de risco para câncer de pulmão e para efeitos de intervenção em CARET, o Beta-Carotene and Retinol Efficacy trial. J Natl Cancer Inst. 89: 325-326. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9048840> .

Challem JJ. (1996) Teratogenicidade da alta ingestão de vitamina A. N Engl J Med. 334: 1196-1197. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8602194> . Veja: <http://doi.org/10.1056/NEJM199605023341813> [Comentário sobre "Rothman et al (1995) Teratogenicidade de ingestão elevada de vitamina A". N Engl J Med. 334 (18): 1202-3, junho de 1996. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7477116>]

Livros

Challem J, Berkson B, Smith MD (2000) Syndrome X: The Complete Nutritional Program to Prevent and Reverse Insulin Resistance. Wiley, ISBN-13: 978-0471398585 Revisado por Abram Hoffer, MD, PhD em <http://orthomolecular.org/library/jom/2000/articles/2000-v15n03-p158.shtml> (role para baixo) ou faça download da revisão em <http://orthomolecular.org/library/jom/2000/pdf/2000-v15n03-p158.pdf> . Também revisado por Andrew W. Saul em <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n01-p049.pdf>

Challem J. (2006) Alimento Seus Genes Certo: Coma para Desligar Genes Causadores de Doenças e Retardar o Envelhecimento. Wiley; ISBN-13: 978-0471778677 Revisado por Richard Huemer, MD, em <http://www.orthomolecular.org/library/jom/2005/pdf/2005-v20n01-p059.pdf>

Challem J, (2008) The Food-Mood Solution: All-Natural Ways to Banish Anxiety, Depression, Ira, Stress, Over Eating, and Alcohol and Drug Problems - and Feel Well Again. Wiley, ISBN-13: 978-0470228777 Revisado por Andrew W. Saul em <http://orthomolecular.org/library/jom/2008/pdf/2008-v23n02-p106.pdf>

Challem J, Hunninghake R (2009) Stop Prediabetes Now: O Plano Final para Perder Peso e Prevenir o Diabetes. Wiley, ISBN-13: 978-0470411636

Challem J. (2010) The Inflammation Syndrome: Your Nutrition Plan for Great Health, Weight Loss and Pain-Free Living. Wiley; 2ª ed. ISBN-13: 978-0470440858 Revisado por Richard Huemer, MD, em <http://www.orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n0304-p217.pdf>

Challem J. (2011) No More Fatigue: Por que você está tão cansado e o que você pode fazer a respeito. Wiley, ISBN-13: 978-0470525456 Revisado por Andrew W. Saul em J Orthomolecular Med, 2011. Vol 26, No 4, p 190-191.

Challem J. (2003) Guia do usuário para suplementos nutricionais. Publicações Básicas de Saúde. ISBN-13: 978-1591200673

Jack também foi editor da série Basic Health Publications "Guia do usuário" de cerca de duas dúzias de livros curtos. Os títulos de sua autoria ou co-autoria são:

Challem J, Smith M. (2002) Guia do Usuário para Vitamina E Antioxidantes. Basic Health Pub. ISBN: 9781591206002

Challem J, Moneysmith M. (2005) Guia do usuário para carotenóides e flavonóides: Aprenda como aproveitar os benefícios para a saúde dos antioxidantes naturais de plantas. Basic Health Pub. ISBN-13: 978-1591201403

Challem J, Alfieri RG. (2004) Guia do Usuário para Nutrientes Antienvhecimento: Descubra Como Você Pode Retardar o Processo de Envelhecimento e Aumentar a Energia Antioxidantes. Basic Health Pub. ISBN-13: 978-1591200932

Challem J, Block M. (2005) Guia do usuário para suplementos antioxidantes. Basic Health Pub. ISBN-13: 978-1591201342

Challem J (2009) [editor] The Fountain: 25 especialistas revelam seus segredos de saúde e longevidade da fonte da juventude. Laguna Beach, CA: Publicações Básicas de Saúde. ISBN: 978-1-59120-248-6.

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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