

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 3 de julho de 2025

Os Sete Pilares da Cura

Uma estratégia baseada em raízes para saúde e recuperação

Por Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

Editor-chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular

Um novo paradigma de saúde

Um paciente idoso meu, que também era médico, enfrentou um desafio muito incomum: ele não tolerava quase nenhum suplemento nutricional. Mesmo pequenas doses o mantinham acordado à noite, interrompendo seu sono e piorando sua fadiga. Ao longo dos anos, ele tentou muitos suplementos e terapias diferentes, sem sucesso.

Ele também sofre de Covid longo, com sinais claros de alto estresse oxidativo, uma condição que geralmente requer altas doses de suporte antioxidante. Ele está no limite de sua inteligência, incapaz de tolerar os próprios nutrientes que seu corpo claramente precisa. Seu caso permanece sem solução. Mas quando as ferramentas convencionais e ortomoleculares parecem estar fora de alcance, volto ao básico. Recomendei que ele reconstruísse do zero os **Sete Pilares da Medicina Ortomolecular Integrativa**. Essa estrutura abrangente aborda sistemas de saúde fundamentais: dieta, desintoxicação, hormônios, saúde intestinal e muito mais.

Casos como o dele nos lembram: quando tudo mais falha, reconstruir a base do corpo não é apenas útil, mas essencial.

Os sistemas de saúde fundamentais estão intactos? Os sete pilares estão sendo seguidos?

Na minha experiência clínica, corrigir o que está faltando, começando com esses sete pilares, geralmente leva a uma melhora substancial ou até mesmo a uma recuperação completa.

Embora esses princípios sejam aplicados universalmente, a OIM permanece profundamente personalizada. O sucesso clínico não reside apenas nos princípios em si, mas na sua *aplicação adaptativa ao contexto de cada indivíduo*.

Esses Sete Pilares não são opcionais, mas representam a nova base do cuidado para uma saúde e recuperação duradouras.

Os Sete Pilares da OIM: Visão Geral

1. Estilo de vida e empoderamento

2. **Reinicialização metabólica: dieta cetogênica e jejum**
3. **Nutrição Ortomolecular**
4. **Desintoxicação e eliminação**
5. **Equilíbrio hormonal e rítmico**
6. **Saúde intestinal e do microbioma**
7. **Mentalidade, significado e conexão**

1. Estilo de vida e empoderamento

Hábitos fundamentais, como sono regular, atividade física, exposição ao sol, higiene dental e redução do estresse emocional, são essenciais para a saúde. Mas, além da mecânica do estilo de vida, esse pilar também inclui a educação: capacitar os pacientes com conhecimento e ferramentas para assumir o controle de sua jornada de cura.

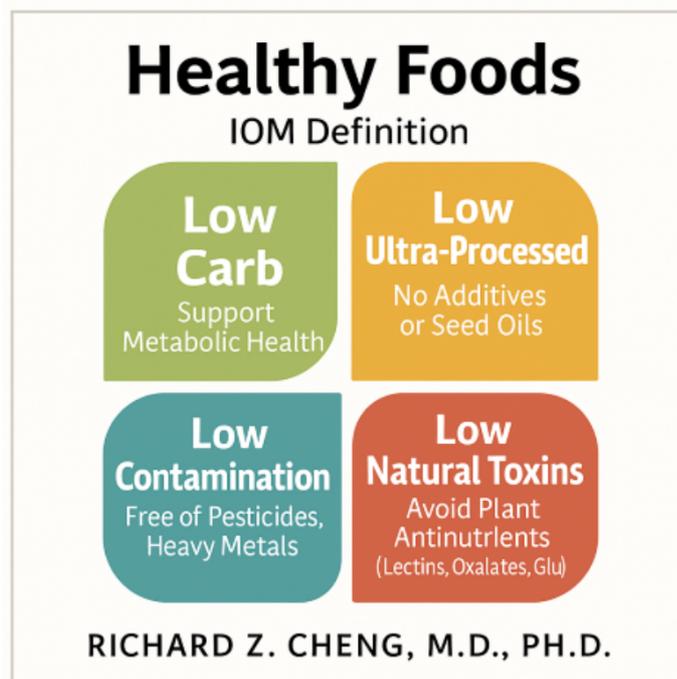
Principais ferramentas: higiene do sono, movimento ao ar livre, respiração, água limpa, higiene bucal, coaching de mentalidade.

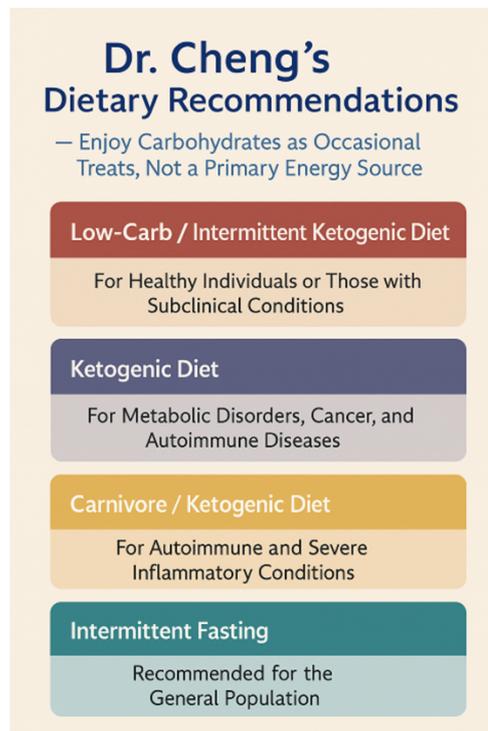
2. Reinicialização metabólica: dieta cetogênica e jejum

As doenças crônicas modernas são frequentemente impulsionadas pela resistência à insulina, disfunção mitocondrial e inflamação crônica. Uma **dieta baixa em carboidratos ou cetogênica** bem formulada, combinada com **jejum intermitente ou prolongado**, ajuda a restaurar a flexibilidade metabólica, reduzir a inflamação e melhorar a autofagia e o reparo mitocondrial.

Minimizar alimentos ultraprocessados, incluindo óleos de sementes industriais, é fundamental para reduzir a inflamação e os danos metabólicos.

Principais ferramentas: dieta carnívora ou cetogênica, alimentação com restrição de tempo, jejum prolongado (2-7 dias/mês), minimização de alimentos ultraprocessados (incluindo óleos de sementes).





3. Nutrição ortomolecular

A maioria dos pacientes hoje é cronicamente deficiente em nutrientes essenciais, mesmo aqueles que comem dietas "saudáveis". O IOM emprega altas doses terapêuticas de reposição de nutrientes adaptadas a cada indivíduo. Nutrientes como **vitamina C, D3, K2, magnésio, niacina, ômega-3 e zinco** são essenciais para a saúde imunológica, neurológica e mitocondrial.

Principais ferramentas: Altas doses de vitaminas/minerais, testes de nutrientes, protocolos individualizados.

4. Desintoxicação e eliminação

As toxinas ambientais (pesticidas, plásticos, metais pesados, desreguladores endócrinos) são causadores silenciosos de doenças. As vias de desintoxicação do corpo, especialmente o fígado e o intestino, devem ser apoiadas para lidar com as cargas de toxinas modernas. Os pacientes geralmente melhoram significativamente quando as cargas tóxicas ocultas são identificadas e reduzidas.

Principais ferramentas: Exercício, sudorese, programas de desintoxicação do fígado / intestino, teste de toxinas, sauna, aglutinantes, ar / comida / água limpa.

5. Equilíbrio hormonal e rítmico

O equilíbrio hormonal é fundamental para a regulação energética, saúde mental, estabilidade metabólica e envelhecimento saudável. **A tireoide, as glândulas supra-renais e os hormônios sexuais** formam a tríade central do sistema endócrino, e os desequilíbrios em qualquer um deles podem afetar profundamente o bem-estar geral. O IOM coloca uma forte ênfase na identificação e correção dessas disfunções por meio de mudanças no estilo de vida, nutrição direcionada e, quando apropriado, **terapia de**

reposição hormonal bioidêntica (BHRT). Restaurar o ritmo circadiano é igualmente vital para a regulação hormonal e vitalidade a longo prazo.

Ferramentas-chave: Painéis completos de tireoide, glândulas supra-renais e hormônios sexuais; TRH; otimização do ritmo circadiano; Intervenções nutricionais e moduladoras do estresse.

6. Saúde intestinal e do microbioma

O intestino é fundamental para a absorção de nutrientes, regulação imunológica, humor e desintoxicação. A disbiose é comum em populações modernas, muitas vezes exacerbada por antibióticos, alimentos ultraprocessados (UPFs), toxinas naturais inerentes a alimentos à base de plantas (como glúten, lectinas, oxalatos e fitoestrogênios), tóxicos ambientais e estresse crônico. Uma dieta saudável e baixa em carboidratos, livre de açúcares refinados, óleos de sementes industriais e aditivos químicos, costuma ser o primeiro e mais crítico passo para restaurar a saúde intestinal. Essa redefinição da dieta reduz a inflamação, mata de fome micróbios nocivos e apoia a diversidade microbiana e a integridade da barreira intestinal.

Principais ferramentas: Suporte digestivo , alimentos fermentados, probióticos, dietas de eliminação, dieta com baixo teor de toxinas e carboidratos, teste de fezes.

7. Mentalidade, significado e conexão

A doença crônica não é apenas física, envolve a psique. Cultivar esperança, propósito e resiliência emocional é vital para a cura. Isso inclui liberar traumas, reduzir o medo e reconectar-se com a comunidade, a natureza e os valores internos.

Ferramentas-chave: Gratidão, aconselhamento, prática espiritual, apoio em grupo, imersão na natureza.

Conclusão: Um apelo para repensar a saúde

O corpo não quer ficar doente, quer curar. Mas a cura requer as condições certas. Se um paciente permanece doente apesar do trabalho normal de laboratório, geralmente é porque um ou mais sistemas fundamentais estão desalinhados.

Esses **sete pilares da Medicina Ortomolecular Integrativa** não são medicina alternativa. Eles são o remédio fundamental.

No final, a saúde não é encontrada em um frasco de prescrição, mas é construída, dia a dia, por meio de como vivemos, comemos, pensamos e nos conectamos.

Nota: *Este artigo representa as opiniões do autor e não reflete necessariamente as de todos os membros do conselho editorial do Orthomolecular Medicine News Service. Destina-se a fins educacionais e não é um conselho médico. Os indivíduos são incentivados a buscar intervenção médica abrangente de seus médicos, incluindo aqueles afiliados ao OMNS. A abordagem dos Sete Pilares descrita neste artigo é endossada por muitos dos principais profissionais integrativos, incluindo o Dr. Ilyes Baghli, presidente da Sociedade Internacional de Medicina Ortomolecular. Os praticantes de medicina ortomolecular enfatizam a terapia nutricional de altas doses, individualizada e ideal como a pedra angular da restauração da saúde e da prevenção de doenças.*

Sobre o promotor

Richard Z. Cheng, MD, Ph.D.

Editor-chefe, Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular

O Dr. Cheng é um médico treinado e certificado pelos EUA que atua nos EUA e na China. Ela é especialista em medicina integrativa e ortomolecular com experiência clínica em nutrição com baixo teor de carboidratos, terapia vitamínica em altas doses, antienvhecimento e medicina funcional. O Dr. Cheng também atua internacionalmente como educador médico, consultor de saúde e defensor da reforma dos cuidados de saúde baseada em nutrição e causa raiz.