

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 10 de noviembre de 2008

El Mito de la "Orina Cara"

¿Qué Pasa con esas Vitaminas "Desperdiciadas"?

Por Andrew W. Saul

(OMNS, 10 de noviembre de 2008) ¿Alguna vez escuchaste esto antes? "Su cuerpo no absorbe las vitaminas adicionales. Todo lo que obtiene al tomar suplementos vitamínicos es una orina cara". Seguro que tienes. Y aún lo hará, en sitios web como <http://www.dietitian.com> <http://www.americanchronicle.com/articles/67769>. Incluso la BBC lo ha informado <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/109881.stm>. Algunas personas le dirán que cualquier consumo de vitamina superior a la mínima dosis diaria recomendada es simplemente una "pérdida de dinero".

"Orina cara". Es una sierra vieja y un byte de sonido excelente. Lástima que también sea falso.

La orina es lo que queda después de que los riñones purifican la sangre. Si su orina contiene, digamos, vitamina C adicional, esa vitamina C estaba en su sangre. Si la vitamina estaba en su sangre, la absorbió sin problemas. Es la ausencia de vitaminas solubles en agua en la orina lo que indica deficiencia de vitaminas. Si su cuerpo excreta vitaminas en la orina, es una señal de que está bien nutrido y tiene nutrientes de sobra. Está bien.

Aquí hay otra forma de pensarlo: parado en la base de la presa Hoover, mirando hacia arriba, no se puede saber cuánta agua hay detrás. Sin embargo, al observar el aliviadero de desbordamiento, puede darse cuenta. Si el aliviadero está seco y polvoriento, lleno de plantas rodadoras y los zorros están haciendo sus guaridas, ha habido sequía durante algún tiempo y el nivel del agua en la presa debe estar bajo. Si el agua cae por el aliviadero, la presa debe estar llena. "Desperdicio" indica plenitud, al igual que una taza que se desborda es sin lugar a dudas una taza llena. El derrame de vitaminas en la orina indica suficiencia nutricional. La falta de vitaminas solubles en agua en la orina indica insuficiencia.

"Orina cara", escribe el veterano reportero nutricional Jack Challem, es "un argumento extraño porque una comida en un restaurante de \$ 50 y una botella de buen vino también conducen a una orina cara, pero nadie parece quejarse de esas cosas. Numerosos estudios han demostrado: sin embargo, los suplementos vitamínicos aumentan los niveles de esos nutrientes en la sangre de las personas". (1)

El ex miembro de la facultad de la Universidad de Auckland, Michael Colgan, PhD, midió cuánta vitamina C se usa realmente con dosis diarias crecientes. Descubrió que "sólo una cuarta parte de nuestros sujetos alcanzaron su máximo de vitamina C a 1500 mg al día. Más de la mitad requirió más de 2500 mg al día para alcanzar un nivel en el que sus cuerpos no podrían usar más. Cuatro sujetos no alcanzaron su máximo en 5,000 mg. " De hecho, dice un

comentarista, "aumentar la ingesta de vitamina C de 50 mg a 500 mg tiende a duplicar los niveles séricos de vitamina C. Aumentar la ingesta a 5,000 mg al día duplicará nuevamente los niveles séricos". (2)

¿Es hora de una Segunda Opinión?

Thomas Levy, MD, JD, cardiólogo certificado por la junta, dice: "Existe una opinión médica popular de que tomar vitamina C solo hace que la orina sea cara. Parte de ella se pierde en la orina, pero cuanto más consume, más permanece en su cuerpo." (3)

William Kaufman, MD, médico con un doctorado en bioquímica nutricional también, escribió: "Aquellos que creen que se puede obtener toda la nutrición, incluidas las vitaminas y minerales, que necesitan para mantener una salud óptima durante toda la vida solo con los alimentos pueden ser muy presumidos tienen el equivalente de una creencia religiosa ortodoxa: "la comida lo es todo". No tienen que preocuparse por el hecho de que el valor nutricional de los alimentos que ingiere su paciente puede ser muy inferior a los valores nutricionales enumerados en las tablas de alimentos. . La frase doble 'Obtenemos todas las vitaminas que necesitamos en nuestra dieta. Tomar suplementos solo te da una orina cara' pasa por alto por completo los beneficios que los suplementos vitamínicos pueden producir en nuestro cuerpo antes de ser excretados en la orina". (4)

Aliento Caro

Todos sabemos que inhalamos oxígeno y exhalamos dióxido de carbono. También exhalamos oxígeno, y bastante también. El aire inhalado contiene aproximadamente un 21% de oxígeno. Por lo general, consumimos solo alrededor de una cuarta parte de eso. Entonces, el aliento exhalado es aproximadamente un 15% de oxígeno. (5) El aliento exhalado tiene suficiente oxígeno para que la RCP salve vidas. Eso también debe significar que los buzos tienen un "aliento caro". De hecho, los pacientes con carpa de oxígeno, desde bebés prematuros hasta pacientes geriátricos, y aquellos que reciben anestesia quirúrgica, reciben mucho más oxígeno del que sus cuerpos realmente pueden usar. No lo consideramos un desperdicio; consideramos que es una buena idea. La abundancia no es mala.

Costosa "Orina de Drogas"

"Cuando se trata de una orina realmente cara", dice un editorial, "los médicos no se fijan en el costo de todos esos fármacos y medicamentos de quimioterapia que están empujando a los pacientes por la garganta. Esos medicamentos también se excretan a través de la orina y cuando se suma el costo de esos, solo el costo financiero, sin siquiera contar el costo en efectos secundarios devastadores, superan con creces el costo de comer alimentos saludables y tomar suplementos de apoyo ". (6)

El Dr. Kaufmann agrega: "Durante la primera parte de la Segunda Guerra Mundial, los gastrointestinales tratados con penicilina tenían que guardar toda

su orina para que la penicilina que había sido excretada en la orina pudiera recuperarse y luego usarse para tratar otros GI con heridas potencialmente mortales. Si uno solo considera la penicilina que se excreta en la orina y no los beneficios que el GI tuvo al curar su infección con penicilina, uno podría burlarse de que la única función de la penicilina era dar al GI orina costosa. función de la penicilina en el cuerpo del GI, uno tendría que maravillarse con el milagro de curar una infección potencialmente letal ". (4)

Una buena nutrición salva vidas. El uso terapéutico de los complementos vitamínicos, tanto para tratar como para prevenir enfermedades graves, cuenta con decenas de miles de referencias científicas que lo avalan. (7) ¿Pueden todos esos investigadores y médicos ser más tontos que el reportero que acabas de escuchar decir que "las vitaminas te dan una orina cara"?

Muchos de nosotros, las personas de hoy en día, comemos deficiencias e intentamos obtener nuestras vitaminas de una selección de alimentos nutricionalmente débiles. Los alimentos por sí solos no pueden satisfacer nuestras necesidades de vitaminas para una salud óptima. Los suplementos vitamínicos son la solución, no el problema. La buena salud no se trata de las vitaminas que excretas; se trata de las vitaminas que retienes.

Referencias:

- (1) http://www.thenutritionreporter.com/10_vitamin_truths.html
- (2) <http://annieappleseedproject.stores.yahoo.net/expensiveurine.html>
- (3) Levy T. Vitamina C, enfermedades infecciosas y toxinas: curar la Incurable. Este libro se revisa en <http://www.doctoryourself.com/levy.html>
- (4) Carta de William Kaufman, MD, Ph.D. 7 de abril de 1992. Publicado como Kaufman W. [Saul AW, editor]. Analfabetismo nutricional e insuficiencia nutricional. J Orthomolecular Med, 2007. Vol 22, No 2, p 83-89.
- (5) Esto se puede medir. <http://www.patentstorm.us/patents/5069220.html>
- (6) <http://www.naturalnews.com/021393.html>
- (7) Muchos artículos de terapia nutricional de texto completo están publicados para acceso gratuito en <http://orthomolecular.org/library/jom>. En <http://www.doctoryourself.com> se encuentran publicadas 17 bibliografías extensas de investigación en nutrición.