

Les médecins vous disent : "Augmentez les AJR maintenant (Apports journaliers recommandés)"

(OMNS 30 octobre 2007) Les Apports Journaliers Recommandés (Recommended Daily Allowance/Dietary Reference Intakes) des États-Unis sont trop faibles et la plupart devraient être augmentés immédiatement, selon un panel indépendant de médecins, d'universitaires et de chercheurs. Dans une déclaration faite cette semaine, le groupe indépendant d'examen de la sécurité des vitamines (IVSRP = Independent Vitamin Safety Review Panel) a déclaré "*Les recommandations nutritionnelles parrainées par le gouvernement, telles que les AJR américains (RDA/DRI), ne suivent pas les progrès récents de la recherche en nutrition. Alors que les recommandations officielles actuelles pour la vitamine A, le fer, le calcium et certains autres nutriments sont généralement adéquates, le public a été invité à consommer beaucoup trop peu de nombreux autres nutriments clés. Un apport insuffisant et des normes inadéquates pour juger de la consommation ont entraîné une insuffisance nutritionnelle généralisée, des maladies chroniques et une population sous-alimentée mais en surpoids*". Citant un grand nombre de rapports de médecins et d'études cliniques, l'IVSRP a appelé à une augmentation substantielle de l'apport quotidien de vitamines B, de vitamines C, D et E, et de minéraux tels que le sélénium, le zinc, le magnésium et le chrome. "*L'augmentation de l'AJR sauvera des vies et améliorera la santé*", a déclaré le groupe d'experts. "*Les carences en nutriments cliniques et subcliniques sont parmi les principales causes des plus grands problèmes de santé de notre société. Le cancer, les maladies cardiovasculaires, les maladies mentales et d'autres maladies sont causés ou aggravés par un mauvais apport en nutriments. La bonne nouvelle est que les preuves scientifiques montrent qu'une consommation suffisamment élevée de nutriments aide à prévenir ces maladies*".

Plus précisément, l'IVSRP a demandé une nouvelle norme, un Besoin de Santé Optimal (OHR = Optimum Health Requirement), recommandant la consommation quotidienne de nutriments pour adultes dans les quantités supérieures suivantes :

Vitamines

B-1 Thiamine: 25 mg

B-2 Riboflavine: 25 mg

B-3 Niacinamide: 300 mg

B-6 Pyridoxine: 25 mg

Acide Folique : 2,000 µg

B-12 Cobalamine: 500 µg

C: 2,000 mg

D3: 1,500 UI

E comme mélange naturel de tocophérols:
200 UI

Minéraux

Zinc: 25 mg

Selenium : 200 µg

Magnésium: 500 mg

Chrome : 200 µg

Le groupe d'experts a conclu en déclarant "*Dans le passé, les normes trop conservatrices parrainées par le gouvernement ont encouragé la complaisance alimentaire. Les gens ont été amenés à croire qu'ils pouvaient obtenir tous les nutriments dont ils avaient besoin grâce à un "régime équilibré" d'aliments transformés. Ce n'est pas vrai. Pour un apport adéquat en vitamines et minéraux, un régime alimentaire composé d'aliments entiers non transformés, accompagné d'une utilisation intelligente de compléments nutritionnels, est plus qu'une bonne idée : c'est essentiel*".

Independent Vitamin Safety Review Panelists are:

Abram Hoffer, MD

Bradford Weeks, MD

Jonathan Prousky, ND

Michael Janson, MD

Karin Munsterhjelm-

Michael Friedman, ND

Thomas Levy, MD, JD

Ahumada, MD

William B. Grant, PhD

Erik Paterson, MD

Jerry Green, MD

Harold Foster, PhD

Woody R. McGinnis, MD

Stephen Faulkner, MD

H. H. Nehrlich, PhD

Allan N. Spreen, MD

Klaus Wenzel, MD

Steve Hickey, PhD

Bo H. Jonsson, MD, PhD

Richard Huemer, MD

Gert E. Schuitemaker, PhD

Chris M. Reading, MD

Peter H. Lauda, M.D.

Andrew W. Saul, PhD, Chair

La Médecine Nutritionnelle est la Médecine Orthomoléculaire

Linus Pauling a défini la médecine orthomoléculaire comme "le traitement des maladies par la mise à disposition d'un environnement moléculaire optimal, en particulier les concentrations optimales de substances normalement présentes dans le corps humain". La médecine orthomoléculaire utilise une thérapie nutritionnelle sûre et efficace pour combattre la maladie. Pour plus d'informations : <http://www.orthomolecular.org>