

PARA A DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 7 de outubro de 2005

Tratamento de saúde mental que funciona

(OMNS) Os médicos relatam que os problemas de saúde mental, incluindo depressão, transtorno bipolar, esquizofrenia, TDAH, transtornos anti-sociais e de aprendizagem e transtornos obsessivo-compulsivos geralmente têm uma causa comum: nutrientes insuficientes no cérebro. Os médicos com orientação nutricional afirmam que a cura para esses problemas é dar ao corpo os nutrientes extras de que necessita, especialmente quando está sob estresse anormal.

Pesquisadores da medicina ortomolecular dizem que o futuro da psiquiatria está na nutrição, porque a nutrição tem uma história longa, segura e eficaz de correção de muitos problemas mentais. Nutrientes como as vitaminas B têm mais sucesso quando ingeridos regularmente, em doses relativamente altas e em conjunto com a vitamina C, os ácidos graxos essenciais (EFAs) e os minerais magnésio e selênio.

Um resumo do que funcionou para muitas pessoas segue abaixo. A segurança das vitaminas e minerais é extraordinária, e o custo de experimentá-los é muito menor do que o custo de drogas farmacêuticas perigosas. Esses nutrientes podem ser comprados em lojas de descontos ou de saúde.

Tomar 1.000 mg de vitamina B-3 três vezes ao dia geralmente cura a depressão leve a moderada. Resultados dramáticos costumam ser alcançados dentro de uma semana do início deste programa nutricional, especialmente em alcoólatras. (1)

É muito provável que tomar essa quantidade de niacina cause um "rubor de niacina". Outros artigos no site orthomolecular.org discutem isso, como <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n07.shtml> e <http://orthomolecular.org/resources/omns/v01n10.shtml> . É recomendável que você sempre trabalhe com seu médico em qualquer programa de saúde.

Às vezes, uma simples deficiência de vitamina D causa depressão. 3.000 UI / dia de todas as fontes podem aliviar o problema. (2)

3.000 mg / dia ou mais de niacina (vitamina B-3), junto com a mesma quantidade de vitamina C, tomada em doses divididas ao longo do dia, pode tratar com sucesso a esquizofrenia e o transtorno bipolar. (3)

As vitaminas B-3, B-6, C e os minerais magnésio e zinco freqüentemente produzem uma boa resposta em crianças com TDAH e autistas. (4)

As vitaminas B-6, folato e B-12, tomadas em conjunto, reduzem os níveis elevados de homocisteína em idosos, ao mesmo tempo que melhoram a função mental. (5)

Conforme apontado pelo professor de química e descobridor de vitaminas Roger J. Williams, PhD (6), cada indivíduo tem necessidades nutricionais diferentes e responde de maneira diferente aos nutrientes. Você está cansado de ficar deprimido, sofrendo de ansiedade, pagando contas enormes de remédios controlados por receitas inseguras que não resolvem o problema ou produzem efeitos colaterais indesejáveis? Você está cansado da abordagem de tentativa e erro de refeição fragmentada para encontrar uma solução para seus problemas mentais ou emocionais? Nesse caso, os adultos devem considerar o seguinte protocolo nutricional, que irá banhar seu cérebro e nervos com nutrientes naturais e pode produzir resultados dramáticos. O custo de experimentar o programa abaixo é menor do que o custo de uma visita típica ao consultório médico. É seguro e conveniente. Todos esses nutrientes podem ser adquiridos em grandes lojas de descontos.

Após a refeição matinal, tome:

- Um comprimido multivitamínico
- 1.000 mg de vitamina B-3 (como niacinamida ou hexanicotinato de inositol)
- Um comprimido de complexo B
- 100 mg de vitamina B-6
- 1.200 mcg de vitamina B-9 (folato ou ácido fólico)
- 1.000-2.000 UI de vitamina D (o número mais baixo se você receber luz do sol, o número mais alto se você não receber)
- 1.000 mg de vitamina C
- 200 mg de magnésio
- 50 mg de zinco
- 200 microgramas (mcg) de selênio
- 30 gramas de proteína de soja em pó e uma colher de sopa de grânulos de lecitina misturados em um pequeno copo de suco ou leite Um suplemento de ácidos graxos ômega-3 [ácido eicosapentaenóico (EPA), ácido docosahexanóico (DHA) e ácido alfa-linolênico (ALA)]

Após a refeição do meio-dia:

- 1.000 mg de vitamina B-3
- 1.200 mcg de vitamina folato
- 100 mg de vitamina B-6
- Um comprimido de complexo B
- 1.000 mg de vitamina C
- 200 mg de magnésio

Após a refeição da noite:

- Um comprimido multivitamínico
- 1.000 mg de vitamina B-3
- 1.000 mg de vitamina C
- Um comprimido de complexo B
- 100 mg de vitamina B-6

Todos os suplementos acima são seguros nas quantidades recomendadas, além de baratos e convenientes. Não há sequer uma morte por ano por causa das vitaminas. Drogas

farmacêuticas, devidamente prescritas e tomadas conforme as instruções, matam mais de 100.000 americanos anualmente. Os erros do hospital matam ainda mais.

A restauração da saúde deve ser feita nutricionalmente, não farmacologicamente. Todas as células em todas as pessoas são feitas exclusivamente com o que bebemos e comemos. Nenhuma célula é feita de drogas.

O erro mais comum cometido por pessoas que tomam vitaminas é não ingerir vitaminas suficientes.

A razão pela qual um nutriente pode curar tantas doenças diferentes é porque a deficiência de um nutriente pode causar muitas doenças diferentes.

O que é Medicina Ortomolecular?

Linus Pauling definiu a medicina ortomolecular como "o tratamento de doenças pelo fornecimento de um ambiente molecular ótimo, especialmente as concentrações ótimas de substâncias normalmente presentes no corpo humano". A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>