

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 19 de outubro de 2013

Passos para melhorar a saúde

Você está doente ou doente?

por Helen Saul Case

(OMNS 19 de outubro de 2013) Melhor saúde? É preciso esforço. Você tem que querer isso e depois trabalhar para isso. Não existe uma solução de uma etapa. Precisamos comer direito, e beber muita água, e tomar as nossas vitaminas, e bebida fresca, crua, suco de vegetais, e exercício, e reduzir o estresse. Todas essas coisas fortalecem o sistema imunológico e tornam o corpo inóspito às doenças. Isso não é fácil. Mas não é mais difícil sofrer de doença?

Conheça suas opções

Fui criado em uma casa onde, em vez de drogas, usávamos vitaminas. Eles são muito mais seguros e frequentemente mais eficazes. Quando fui para a faculdade, pensei em dar uma chance à medicina convencional. Não apenas as drogas não curavam minhas próprias "doenças femininas", como na verdade pioravam as coisas. Voltei ao que sabia: vitaminas e nutrição funcionam. Não sou médico, mas acredito que você não precisa ser médico para se ajudar. Meu pai explicou que os médicos são treinados para praticar a medicina e prescrever medicamentos. As alternativas naturais às vitaminas simplesmente não são visíveis na maleta de ferramentas médicas. Procurei curas nutricionais porque precisava. Vou ao meu médico, mas nem sempre pego os medicamentos que ela recomenda. Usar vitaminas e nutrição para prevenir e curar doenças funciona melhor para mim. Certo, sempre podemos ir ao médico para falar sobre nossos problemas de saúde. Mas não seria bom *nãoprecisa* ir?

Livre-se das drogas

Adicionar uma substância química ao seu corpo não resolve a causa subjacente da doença. Nenhuma célula do corpo humano é feita de uma droga. Você tem uma escolha real: medicação ou nutrição. Uma dessas duas opções é notavelmente mais segura, mais barata e, em muitos casos, mais eficaz do que a outra. Adivinha qual é? As pessoas colocam sua fé nos produtos farmacêuticos porque estão doentes e querem ficar boas. Mas quando as drogas não funcionam, o que é surpreendentemente frequente, temos que tomar uma decisão. Podemos optar por continuar retornando ao ciclo de rotação doença-medicar-doença-medicar ou podemos optar por obter uma nutrição excelente e um estilo de vida saudável. Você pode descobrir que seu médico concorda, mas simplesmente precisa de alguma educação sobre os benefícios dos suplementos vitamínicos.

Tome suas vitaminas

Eu com certeza faço. Não existe uma fórmula mágica única na lista de nutrientes essenciais. Todos eles são importantes. A dose certa é crucial. Doses altas ajudam o corpo a obter quantidades adequadas de nutrientes essenciais quando precisa deles. Muitas pessoas sabem o valor de uma boa nutrição, mas saber como usar altas doses de vitaminas para tratar nossos problemas de saúde é outra história. Quais vitaminas devemos tomar? Quantos? (Realmente, *issomuito?*) Eles funcionam? sim. As vitaminas funcionam, e você não precisa acreditar na minha palavra. Os médicos experientes Abram Hoffer, MD, Thomas Levy, MD, Carolyn Dean, MD, Ian Brighthope, MD, Ralph Campbell, MD, Michael Janson, MD, e muitos outros mostraram repetidamente a segurança e eficácia da terapia nutricional. A evidência clínica é forte. Vitaminas e nutrição podem prevenir e deter doenças crônicas.

Saiba que você pode fazer isso

Aprenda sobre suas opções, especialmente aquelas sobre as quais você provavelmente não ouvirá no consultório médico. Leia estudos sobre terapia com vitaminas eficaz e verifique as referências. Se você não tem tempo para tudo isso, os livros ortomoleculares podem ajudar. Você não precisa depender de um sistema médico baseado em drogas.

(Helen Saul Case é autora de *A cura com vitaminas para problemas de saúde das mulheres* e co-autora de *Suco de vegetais para todos: como tornar sua família mais saudável, mais feliz e mais rápida!*)

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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