

Les vitamines à hautes doses : les mythes qui circulent

Commentaire d'Andrew W. Saul et Helen Saul Case

(OMNS 23 décembre 2019) Les gens sont tellement perdus à propos des légendes concernant les vitamines sur Internet. Il est désormais temps d'être franc et de remettre les pendules à l'heure.

Les médias disent que prendre des vitamines va me tuer. Est-ce vrai ? NON.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v15n20.shtml>

Il a été dit que la FDA ne contrôle pas les compléments alimentaires. Est-ce vrai ? NON. "La FDA réglemente à la fois les produits finis de compléments alimentaires et les ingrédients alimentaires." [U.S. Food and Drug Administration, <http://www.fda.gov/Food/DietarySupplements/>]

J'ai entendu dire que "les suppléments de vitamines sont inutiles" et que "les suppléments ne préviennent ni ne guérissent les maladies, et ils ne vous aident pas à vivre plus longtemps". Est-ce exact ? NON.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>

Mon régime alimentaire me fournit suffisamment de vitamines. Non, c'est faux.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v01n03.shtml>

Les aliments ne sont-ils pas une source de vitamines plus économique que les suppléments ? NON.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n32.shtml>

Dois-je vraiment arrêter toute supplémentation en vitamines pendant une semaine (ou plus) avant une intervention chirurgicale? NON.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v11n07.shtml>

Les aliments alcalins alcalinisent-ils le sang ? NON.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n13.shtml>

Ai-je besoin de préparations vitaminiques spéciales pour que mon corps les absorbe ? NON. Avec les vitamines, il n'y a généralement pas de problème d'absorption. Tous les animaux ont besoin de nutriments et les absorbent, y compris les vitamines. Sinon, ils seraient éteints depuis longtemps. La surface de votre intestin grêle, si tous les coins et recoins étaient aplatis, serait de la moitié de la taille d'un terrain de basket. Les possibilités d'absorption des nutriments sont nombreuses.

La prise de vitamines ne produit-elle pas simplement de l'urine chère? NON.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n21.shtml>

VITAMINE C

La vitamine C provoque-t-elle des calculs rénaux ? NON.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n05.shtml>

La vitamine C interfère-t-elle avec la chimiothérapie ? NON, en fait la vitamine C accentue l'effet de la chimiothérapie.

http://www.doctoryourself.com/Cancer_Why_IV_C.html et

<http://www.doctoryourself.com/chemo.html>

J'ai entendu dire que l'acide ascorbique n'est pas vraiment de la vitamine C. Est-ce vrai ? NON.

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml> et

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v05n10.shtml>

La vitamine C provenant d'une source génétiquement modifiée (OGM) me fera-t-elle du mal ? NON.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

L'acidité de l'acide ascorbique détruit-elle les probiotiques ? NON.
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n27.shtml>

Si je prends trop de vitamine C pendant la grossesse, cela va-t-il provoquer une fausse couche ? NON, la vitamine C est très protectrice pour le développement de votre bébé.
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v10n06.shtml>

La prise excessive de vitamine C pendant la grossesse provoque-t-elle le scorbut du rebondissement infantile ? NON.
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

La vitamine C liposomale est-elle aussi bonne que la vitamine C intraveineuse ? NON.
<https://www.youtube.com/embed/04cOSwZ43II?autoplay=1>

La prise d'ascorbate de sodium me fournira-t-elle trop de sodium ? NON, dit le cardiologue Thomas Levy, MD, JD.
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v14n12.shtml>

Le G6PD signifie-t-il qu'il n'y a pas de supplément de vitamine C possible ? NON. La Clinique Riordan a administré 15 000 mg de vitamine C par voie intraveineuse à des patients atteints de G6PD sans aucun dommage.
<http://www.doctoryourself.com/RiordanIVC.pdf>

Puisque Linus Pauling est mort d'un cancer, n'a-t-il pas manqué de bénéficier de toute la vitamine C qu'il a prise ? NON.
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n24.shtml>

VITAMINE A

Certaines personnes ont un trait génétique qui rend plus difficile la conversion du carotène alimentaire en vitamine A active. Cela signifie-t-il qu'elles doivent prendre du rétinol A préformé ? NON. Même un mauvais convertisseur peut produire suffisamment de vitamine A à partir du carotène s'il consomme beaucoup de fruits et de légumes. ... ce que nous devrions tous faire de toute manière.

Le bêta-carotène provoque-t-il le cancer ? NON. (Mais la cigarette, oui).
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n09.shtml> et
<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n23.shtml>

VITAMINES B

La niacine est-elle nocive pour le foie ? NON.
<http://www.doctoryourself.com/news/v4n21.html> et
<http://www.doctoryourself.com/niacin.html>

La niacine est-elle cliniquement incompatible pour les personnes souffrant de problèmes de méthylation ? NON. Théoriquement, peut-être. Mais le Dr Abram Hoffer, le médecin le plus expérimenté au monde dans le domaine de la niacine, a déclaré que cela n'était pas cliniquement significatif.

Les vitamines B ne sont-elles pas si mal absorbées qu'elles doivent être méthylées ? NON. En comparant leur poids moléculaire avec le plus simple de tous les sucres, nous constatons

Le glucose (C₆H₁₂O₆) pèse 180 grammes/mole

La niacine (C₆H₅NO₂) pèse 123 g/mol

Pyridoxine 169 g/mol

Acide pantothénique 219 g/mol

Biotine 244 g/mol

Thiamine 265 g/mol

Riboflavine 376 g/mol

Acide folique ou folate 441 [méthylé peut être meilleur. Cependant : 1) Voir : Bailey LB. Apports alimentaires de référence pour le folate : début des équivalents folates alimentaires. Nutr Rev. 1998;56(10):294-299. Et 2) L'Institut Linus Pauling déclare : "Les concentrations d'acide folique non métabolisé sont revenues aux niveaux de référence à la fin de l'étude, ce qui suggère que des mécanismes adaptatifs ont finalement converti l'acide folique en formes réduites de folate".

Cobalamine 1,355 g/mol [méthylée est probablement meilleure dans ce cas]

MAGNESIUM

J'ai beaucoup de magnésium dans mon alimentation ! Non, vous n'en avez certainement pas assez!

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml> et

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v12n20.shtml>

VITAMINE E

La vitamine E est-elle dangereuse ? NON. Le bilan de sécurité de toutes les formes de vitamine E est extrêmement bon.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v07n11.shtml>

VITAMINE K

Dois-je consommer de la vitamine K-2 parce que la K-1 présente dans les aliments est inefficace ? NON.

Votre corps fera la conversion pour vous. John Cannell, MD, écrit que la conversion "se fait par une molécule intermédiaire, la vitamine K3, qui est fabriquée dans l'intestin à partir de la vitamine K1. [Hirota Y, et al. J Biol Chem. 2013 Sep 30.] " [M]ous les humains sont déficients en K2 parce qu'ils ne mangent pas de grandes quantités d'aliments contenant de la vitamine K1. Si nous regardons les humains du Paléolithique, ils ont probablement obtenu une grande quantité de vitamine K2 en mangeant de grandes quantités d'aliments contenant du chou et des épinards, très riches en K1, qui ont ensuite fourni à leurs tissus toute la vitamine K2 dont ils avaient besoin. Pour ce qui est d'avoir suffisamment de vitamine K2, la meilleure chose à faire est de manger vos légumes verts".

VITAMINE D

Je bois du lait, et je passe du temps au soleil. Je ne prends pas suffisamment de vitamine D déjà? NON. Si votre ombre est plus longue que vous, vous ne fabriquez pas de vitamine D à partir de la lumière du soleil, dit William Grant, PhD. Ainsi, votre corps produit peu de vitamine D pendant les six mois les plus froids de l'année. Cela est également vrai pendant les mois d'été si vous n'êtes exposé au soleil que le matin et l'après-midi.

<http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v07n07.shtml>

(Andrew W. Saul, fondateur et rédacteur en chef de l'OMNS, a coécrit quatre livres avec le docteur Abram Hoffer et est l'éditeur du manuel The Orthomolecular Treatment of Chronic Disease. Helen Saul Case, rédactrice en chef adjointe de l'OMNS, est l'auteur de The Vitamin Cure for Women's Health Problems, Vitamins & Pregnancy : The Real Story, et Orthomolecular Nutrition for Everyone).

La médecine nutritionnelle est la médecine orthomoléculaire

La médecine orthomoléculaire utilise une thérapie nutritionnelle sûre et efficace pour lutter contre la maladie. Pour plus d'informations : <http://www.orthomolecular.org>

Trouver un médecin

Pour trouver un médecin orthomoléculaire près de chez vous :

<http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml>

Le service d'information sur la médecine orthomoléculaire est une ressource d'information à but non lucratif et non commerciale.

Comité de révision éditoriale :

Ilyès Baghli, M.D. (Algérie)
Ian Brighthope, M.D. (Australie)
Prof. Gilbert Henri Crussol (Espagne)
Carolyn Dean, M.D., N.D. (États-Unis)
Damien Downing, M.D. (Royaume-Uni)
Michael Ellis, M.D. (Australie)
Martin P. Gallagher, M.D., D.C. (États-Unis)
Michael J. Gonzalez, N.M.D., D.Sc., Ph.D. (Porto Rico)
William B. Grant, docteur (États-Unis)
Tonya S. Heyman, M.D. (États-Unis)
Suzanne Humphries, M.D. (États-Unis)
Ron Hunninghake, M.D. (États-Unis)
Michael Janson, M.D. (États-Unis)
Robert E. Jenkins, D.C. (États-Unis)
Bo H. Jonsson, M.D., Ph.D. (Suède)
Jeffrey J. Kotulski, D.O. (États-Unis)
Peter H. Lauda, M.D. (Autriche)
Thomas Levy, M.D., J.D. (États-Unis)
Homer Lim, M.D. (Philippines)
Stuart Lindsey, Pharm.D. (États-Unis)
Victor A. Marcial-Vega, M.D. (Porto Rico)
Charles C. Mary, Jr., M.D. (États-Unis)
Mignonne Mary, M.D. (États-Unis)
Jun Matsuyama, M.D., Ph.D. (Japon)
Dave McCarthy, M.D. (États-Unis)
Joseph Mercola, D.O. (États-Unis)
Jorge R. Miranda-Massari, Pharm.D. (Porto Rico)
Karin Munsterhjelm-Ahumada, M.D. (Finlande)
Tahar Naili, M.D. (Algérie)
W. Todd Penberthy, Ph.D. (États-Unis)
Dag Viljen Poleszynski, docteur (Norvège)
Jeffrey A. Ruterbusch, D.O. (États-Unis)
Gert E. Schuitemaker, docteur (Pays-Bas)
Thomas L. Taxman, M.D. (États-Unis)
Jagan Nathan Vamanan, M.D. (Inde)
Garry Vickar, MD (États-Unis)
Ken Walker, M.D. (Canada)
Anne Zauderer, D.C. (États-Unis)

Andrew W. Saul, Ph.D. (USA), rédacteur en chef
Rédacteur en chef, édition japonaise : Atsuo Yanagisawa, M.D., Ph.D. (Japon)
Robert G. Smith, Ph.D. (USA), rédacteur en chef adjoint
Helen Saul Case, M.S. (États-Unis), assistante