

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 7 de octubre de 2005

Tratamiento de Salud Mental Que Funciona

(OMNS) Los médicos informan que los problemas de salud mental que incluyen depresión, trastorno bipolar, esquizofrenia, ADHD, trastornos antisociales y del aprendizaje y trastornos obsesivo-compulsivos a menudo tienen una causa común: nutrientes insuficientes en el cerebro. Los médicos orientados a la nutrición afirman que la cura para estos problemas es darle al cuerpo los nutrientes adicionales que necesita, especialmente cuando se encuentra bajo un estrés anormal.

Los investigadores médicos ortomoleculares dicen que el futuro de la psiquiatría está en la nutrición porque la nutrición tiene una historia tan larga, segura y eficaz de corregir muchos problemas mentales. Los nutrientes como las vitaminas B tienen más éxito cuando se toman con regularidad, en dosis relativamente altas y junto con la vitamina C, los ácidos grasos esenciales (EFA's) y los minerales magnesio y selenio.

A continuación se incluye un resumen de lo que ha funcionado para muchas personas. La seguridad de las vitaminas y minerales es extraordinaria, y el costo de probarlos es mucho menor que el costo de los medicamentos farmacéuticos peligrosos. Estos nutrientes se pueden comprar en una tienda de descuento o de salud.

La ingesta de 1.000 mg de vitamina B-3 tres veces al día suele curar la depresión leve a moderada. A menudo se logran resultados dramáticos dentro de una semana de comenzar este programa nutricional, especialmente en alcohólicos. (1)

Es muy probable que tomar tanta niacina cause un "rubor por niacina". Otros artículos en el sitio web orthomolecular.org discuten esto, como <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n07.shtml> y <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n07.shtml>. Se recomienda que siempre trabaje con su médico en cualquier programa de salud.

A veces, una simple deficiencia de vitamina D causa depresión. 3000 UI / día de todas las fuentes pueden aliviar el problema. (2)

3.000 mg / día o más de niacina (vitamina B-3), junto con la misma cantidad de vitamina C, tomados en dosis divididas durante el día pueden tratar con éxito tanto la esquizofrenia como el trastorno bipolar. (3)

Las vitaminas B-3, B-6, C y los minerales magnesio y zinc frecuentemente producen una buena respuesta en niños con ADHD y autistas. (4)

Las vitaminas B-6, ácido fólico y B-12 tomadas juntas reducen los niveles elevados de homocisteína en los ancianos mientras mejoran la función mental. (5)

Como señaló el profesor de química y descubridor de las vitaminas Roger J. Williams, PhD (6), cada individuo tiene diferentes necesidades nutricionales y responde de manera diferente a los nutrientes. ¿Está cansado de estar deprimido, sufrir ansiedad, pagar enormes facturas de medicamentos recetados por recetas inseguras que no resuelven el problema o producen efectos secundarios indeseables? ¿Está cansado del enfoque de prueba y error fragmentado para encontrar una solución a sus problemas mentales o emocionales? Si es así, los adultos deben considerar el siguiente protocolo nutricional, que bañará su cerebro y nervios en nutrientes naturales y puede producir resultados dramáticos. El costo de probar el programa a continuación es menor que el costo de una visita típica al consultorio médico. Es seguro y conveniente. Todos estos nutrientes se pueden comprar en grandes tiendas de descuento.

Después del desayuno, tome:

- Una tableta multivitamínica
- 1,000 mg de vitamina B-3 (como niacinamida o hexanicotinato de inositol)
- Una tableta de complejo B
- 100 mg de vitamina B-6
- 1200 mcg de vitamina B-9 (folato o ácido fólico)
- 1,000-2,000 UI de vitamina D (la cantidad más baja si recibe luz solar, la cantidad más alta si no la recibe)
- 1000 mg de vitamina C
- 200 mg de magnesio
- 50 mg de zinc
- 200 microgramos (mcg) de selenio
- 30 gramos de proteína de soja en polvo y una cucharada de gránulos de lecitina mezclados en un vaso pequeño de jugo o leche Un suplemento de ácidos grasos omega-3 [ácido eicosapentaenoico (EPA), ácido docosahexanoico (DHA) y ácido alfa-linolénico (ALA)]

Después de la comida del mediodía:

- 1,000 mg de vitamina B-3
- 1200 mcg de vitamina folato
- 100 mg de vitamina B-6
- Una tableta de complejo B
- 1000 mg de vitamina C
- 200 mg de magnesio
- Después de la cena:

Una tableta multivitamínica

- 1,000 mg de vitamina B-3
- 1000 mg de vitamina C
- Una tableta de complejo B

- 100 mg de vitamina B-6

Todos los suplementos anteriores son seguros en las cantidades recomendadas, además de económicos y convenientes. Ni siquiera hay una muerte al año por las vitaminas. Los medicamentos farmacéuticos, correctamente recetados y tomados según las indicaciones, matan a más de 100.000 estadounidenses al año. Los errores hospitalarios matan aún más.

El restablecimiento de la salud debe realizarse nutricionalmente, no farmacológicamente. Todas las células de todas las personas están hechas exclusivamente de lo que bebemos y comemos. Ninguna célula está hecha de drogas.

El error más común que cometen las personas que toman vitaminas es que no toman suficientes vitaminas.

La razón por la que un nutriente puede curar tantas enfermedades diferentes es porque la deficiencia de un nutriente puede causar muchas enfermedades diferentes.