

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 22 de maio de 2013

Medicina ortomolecular: o ponto de vista de um adolescente

(OMNS, 22 de maio de 2013) Mesmo a observação mais casual dos adolescentes de hoje confirma que eles se exercitam menos, pesam mais e tomam muito mais medicamentos do que seus predecessores. Aqui está algo novo para o Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular: um adolescente criado em ortomolecular se manifesta. Agradecemos o feedback do leitor e podemos publicar respostas e ensaios semelhantes no futuro. - Andrew W. Saul, Editor

Meu nome é Michael Joe Gonzalez. Tenho 17 anos de Ponce, Porto Rico. Participei da 42ª conferência OMT em Toronto, Canadá, de 26 a 28 de abril de 2013. Recebi uma bolsa de estudos para participar desta grande conferência. Gostaria de agradecer a Steven Carter por esta oportunidade única. Tive a honra de acompanhar meu pai, Dr. Michael J. Gonzalez, que estava apresentando uma palestra sobre Vitamina C e Câncer na conferência.

Minha opinião sobre a medicina ortomolecular é que sua abordagem natural para o tratamento faz todo o sentido. Pelo que aprendi, acredito que é a melhor forma de tratar todos os tipos de doenças e a melhor abordagem preventiva a ser seguida para o bem-estar geral. Muitas doenças começam com a ingestão inadequada de nutrientes essenciais. As deficiências vêm dos alimentos superprocessados que a maioria das pessoas ingere. A ideia de usar substâncias naturais que normalmente estão presentes e necessárias em nosso corpo para curar doenças é muito lógica. A medicina ortomolecular (a molécula certa na hora certa) é fascinante! Não entendi tudo o que foi apresentado na reunião, mas entendi boa parte. Passei algum tempo lendo sobre os conceitos ortomoleculares, mas nada supera a chance de ouvir as palavras ditas por essas grandes mentes. Eu também tive a honra de interagir com dois dos três cientistas que foram introduzidos no Hall da Fama Ortomolecular naquela conferência, os drs. Ron Hunninghake e Andrew Saul.

Agora terei um melhor entendimento de muitos aspectos da medicina ortomolecular e quero continuar aprendendo, para saber o que é melhor para todos e cada doença. Estou sempre falando com meu pai sobre nutrientes, vitaminas, minerais, etc. Desde que me lembro, tenho tomado suplementos, especialmente vitamina C, e é muito estranho porque na escola ou em qualquer outro lugar que as crianças olhem eu tipo "você está doente ou algo assim?" ou "são vitaminas demais que você vai morrer". E isso é engraçado porque eu sou o único que nunca fica doente!

Aqui está o que eu tomo todos os dias:

Manhã:	Tarde:	Noite:
Multivitamin-multimineral	Vitamin C, 500 mg	Multivitamin-multimineral
Vitamin C, 500mg	CoQ10, 100mg	Vitamin C, 500mg
Phosphatidyl inositol, 50mg	Acetyl L Carnitine, 250 mg	Melatonin, 3 mg
Phosphatidyl serine, 50 mg	Alpha Lipoic Acid, 300mg	Zinc, 30 mg
Phosphatidyl choline, 100mg	Magnesium, 100 mg	Arginine, 1,000 mg
Green Tea, 250 mg	Antioxidant mix	Glutamine, 500mg
CoQ10, 100mg	(Vit E, Carotene, Selenium)	N-Acetyl-Cysteine, 500 mg
Omega 3, 1,000 mg	Creatine, 1,000 mg	Omega 3, 1,000 mg
	Quercetin, 500 mg	Probiotic capsule

Até a minha maneira de comer é diferente, pois procuro comer da forma mais saudável possível. As outras crianças realmente não se importam com as escolhas que fazem e, deixe-me dizer, existem algumas escolhas muito ruins (alto teor de gordura, alto teor de açúcar, baixo teor de fibras). Tento educá-los sobre nutrição e suplementação, mas não é fácil!

Portanto, minha perspectiva sobre a medicina ortomolecular é que é tão impressionante o que você pode conseguir para a saúde com vitaminas, minerais, boa nutrição e exercícios que quero fazer parte da nova geração de profissionais ortomoleculares. Ortho é o caminho a seguir! Assistir a esta conferência foi uma ótima experiência, aprendi muitas coisas excelentes e espero ter a chance de participar de outra em um futuro próximo.

Seu na saude,

Michael Joe Gonzalez

Para obter mais informações sobre conferências anteriores e futuras de medicina ortomolecular: <http://www.orthomed.org/omt/omt.html>

Arquivo de biografias do Hall da Fama da Medicina Ortomolecular: <http://orthomolecular.org/hof/index.shtml>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

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