

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 27 de janeiro de 2014**

### **Não tomar suplementos causa aborto, problemas de parto, mortalidade infantil por Andrew W. Saul, Editor**

(OMNS 27 de janeiro de 2014) É simplesmente incrível o que as pessoas ouviram sobre vitaminas. Agora a imprensa tenta afastar as mulheres dos suplementos pré-natais. (1,2) Não viu aquele vindo, agora, viu?

Vários amigos que trabalham como missionários me perguntaram se a suplementação de vitamina C ajudaria os povos indígenas com quem trabalham nas florestas tropicais sul-americanas. Como acho que o C suplementar é valioso para todos os humanos, disse "sim". Eles o tiraram daí e, há anos, vêm dando aos nativos doses de vários miligramas de ácido ascórbico diariamente. O resultado é que as taxas de aborto e mortalidade infantil despencaram.

#### **A vitamina C protege a mãe e o bebê**

Longe de ser um abortivo, a vitamina C na verdade ajuda a manter uma gravidez saudável desde o início. O pediatra Lendon Smith, MD, conhecido pelo público da TV em todo o país como "O Médico das Crianças, disse o seguinte:" A vitamina C é nossa melhor defesa e todos deveriam tomá-la *antes mesmo do nascimento* . Três mil mgs diários para a mulher grávida é um começo. O bebê deve receber 100 mg por dia por mês de idade. "

Durante séculos, a hemorragia pós-parto foi uma das principais causas de morte no parto. A hemorragia ocorre muito freqüentemente em pacientes com escorbuto (com deficiência de vitamina C). (3) A dosagem ideal de vitamina C previne hemorragias e salva a vida das mulheres. Uma maneira de fazer isso é fortalecer as paredes dos grandes e pequenos vasos sanguíneos do corpo.

*"Efeitos prejudiciais foram erroneamente atribuídos à vitamina C, incluindo hipoglicemia, escorbuto de rebote, infertilidade, mutagênese e destruição da vitamina B (12). Os profissionais de saúde devem reconhecer que a vitamina C não produz esses efeitos". (Levine M et al, Journal of the American Medical Association , 21 de abril de 1999. Vol 281, No 15, p 1419)*

O Dr. Frederick R. Klenner, MD, administrou doses muito grandes de vitamina C a mais de 300 mulheres grávidas e não relatou praticamente nenhuma complicação em qualquer gravidez ou parto (4). Na verdade, as enfermeiras do hospital em Reidsville, Carolina do Norte, observaram que os bebês mais saudáveis e felizes eram os "bebês com vitamina C." Abram Hoffer, MD, relatou de forma semelhante que observou uma

ausência completa de defeitos de nascença em bebês nascidos de suas futuras mães que tomam vitamina C.

Especificamente, Klenner deu:

- (1) 4.000 mg por dia durante o primeiro trimestre (primeiros três meses de gravidez)
- (2) 6.000 mg por dia durante o segundo trimestre
- (3) 8.000 a 10.000 mg por dia durante o terceiro trimestre

Algumas mulheres ingeriram 15.000 mg por dia durante o terceiro trimestre. **Não houve aborto espontâneo em todo este grupo de 300 mulheres.**

Klenner deu injeções de "reforço" de vitamina C em 80% das mulheres na admissão ao hospital para o parto. Mas apenas com o suplemento oral de vitamina C, os resultados foram maravilhosos. Primeiro, o trabalho de parto foi mais curto e menos doloroso. (A mãe de meus filhos, com seu trabalho de parto de 2h45min e de 1h45min, pode confirmar isso.) Em segundo lugar, as estrias raramente eram vistas. (Sim, também posso garantir isso.) Terceiro, não houve nenhuma hemorragia pós-parto. E, não houve manifestações tóxicas e nenhum sofrimento cardíaco. Entre os pacientes de Klenner estavam os quadrigêmeos de Fultz, que na época eram os únicos quadrigêmeos do sudeste dos Estados Unidos a sobreviver.

A vitamina C até ajuda na concepção. A suplementação de vitamina C aumenta a produção de esperma. Mais esperma, espermatozóides mais fortes e espermatozóides nadadores melhores se manifestaram em apenas **quatro dias**, em doses diárias de 1.000 mg de C, em um estudo da Universidade do Texas. E isso já é conhecido há mais de 30 anos; foi relatado pela primeira vez no *Medical Tribune*, 11 de maio de 1983. (5)

### **Sexo: outra razão para tomar suplementos de vitamina C?**

Um ensaio de 14 dias randomizado, duplo-cego e controlado por placebo de 3.000 mg por dia de vitamina C relatou maior frequência de relações sexuais. O grupo da vitamina C (mas não o grupo do placebo) também experimentou uma diminuição nos escores de depressão de Beck. Isso provavelmente se deve ao fato de que a vitamina C "modula a atividade catecolaminérgica, diminui a reatividade ao estresse, aproxima a ansiedade e a liberação de prolactina, melhora a função vascular e aumenta a liberação de ocitocina. Esses processos são relevantes para o comportamento sexual e o humor". (6)

A vitamina C suplementar também é boa para coelhos de reprodução rápida e peixes fabulosamente férteis. (7,8) E o curioso aqui é que peixes e coelhos produzem sua própria vitamina C, dentro do corpo, 24 horas por dia, 7 dias por semana. Os humanos não querem e não podem. Se os animais que produzem vitamina C se beneficiam com mais vitamina C, então as pessoas que não conseguem produzi-la (e isso somos todos nós) se beneficiarão mais.

### **A suplementação de vitamina E evita o aborto**

Isso é bem conhecido há quase 80 anos.

*"1922 foi o ano em que a URSS foi formada e Alexander Graham Bell morreu. E foi o ano em que a vitamina E foi descoberta por HM Evans e KS Bishop. Em 1936, a equipe de Evans isolou o alfa tocoferol do óleo de gérmen de trigo e a vitamina E foi começando a ser amplamente apreciado, e as consequências da deficiência mais conhecidas. A revista Health Culture de janeiro de 1936 disse: "O fator alimentar da fertilidade agora é chamado de vitamina E. A gestante precisa de vitamina E para garantir o transporte de sua carga até o fim e termo natural. Se sua dieta for deficiente em vitamina E, a mulher poderá abortar. É mais difícil garantir um suprimento liberal de vitamina E na dieta média diária do que garantir um suprimento adequado de qualquer outra vitamina conhecida. "*

*"Já em 1931, Vogt-Moller da Dinamarca tratou com sucesso o aborto habitual em mulheres humanas com óleo de gérmen de trigo vitamina E. Em 1939, ele tratou várias centenas de mulheres com uma taxa de sucesso de cerca de 80%. Em 1937, tanto Young na Inglaterra quanto os Shutes no Canadá relataram sucesso no combate ao aborto ameaçado e toxemias de gravidez também. A análise estatística de resultados clínicos publicados de AL Bacharach em 1940 "mostra definitivamente que a vitamina E é valiosa em abortos recorrentes".*

*"Ainda assim, quando os MDRs (Requisitos Mínimos Diários) foram lançados em 1941, não havia menção à vitamina E. Não foi até 1959 que a vitamina E foi reconhecida pela Food and Drug Administration dos EUA como necessária para a existência humana, e não até 1968 que qualquer recomendação do governo para a vitamina E seria emitida. "* (9)

Tomar suplementos de vitamina E (pelo menos 200 UI e talvez 400 UI diariamente) reduz muito a chance de aborto espontâneo. No final da Segunda Guerra Mundial, já havia dezenas de estudos médicos confirmando isso. (10)

### **Vitaminas vitais para a gravidez**

As vitaminas proporcionam bebês mais saudáveis. As primeiras semanas de gravidez são especialmente cruciais para o desenvolvimento do embrião. No entanto, muitas mulheres só começam a comer bem e a tomar os suplementos vitamínicos necessários quando sabem que estão grávidas. Isso é semanas ou mesmo meses tarde demais. As necessidades nutricionais aumentam durante a gravidez. Até mesmo os RDAs são maiores. Isso pode ser óbvio para você, mas muitas mulheres comem dietas realmente pobres em geral. Então, em uma tentativa vã de "obter toda a nutrição de que precisam com uma dieta balanceada" enquanto "comem por dois", eles tendem a comer mais daquela mesma dieta pobre. Dizê-los para não tomar suplementos pré-natais é uma verdadeira tragédia, para a qual a mídia e os profissionais de saúde não podem ser facilmente desculpados.

Só podemos nos perguntar por que a mídia continuamente, repetidamente, nem menciona como a suplementação de vitaminas beneficia a mãe e o bebê. Aqui está o que eles perderam:

- Se você **realmente** deseja evitar abortos espontâneos e defeitos congênitos, evite medicamentos de todos os tipos, com ou sem receita. Evite álcool, cigarros e todos os medicamentos, exceto os mais essenciais.
- As vitaminas são mais seguras, muito mais seguras do que qualquer droga. Uma dieta realmente boa, devidamente complementada com um multivitamínico diário mais quantidades adequadas de outras vitaminas, ajudará muito na proteção da mãe e do bebê.

*(Andrew W. Saul fundou o Orthomolecular Medicine News Service a pedido dos Drs. Abram Hoffer e Hugh Riordan. OMNS está celebrando seu 10º ano de publicação contínua, de acesso gratuito e revisada por pares. Parte do texto deste artigo apareceu anteriormente nos livros de Andrew W. Saul, Doctor Yourself e Fire Your Doctor! Esse material protegido por direitos autorais foi reproduzido aqui com a permissão do autor e da Basic Health Publications, Inc.)*

#### Referências:

1. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2546477/Taking-multivitamins-raise-risk-miscarriage-Mothers-lhiba-lose-baby-taking-supplements-six-weeks-conception.html>
2. <http://ije.oxfordjournals.org/content/early/2014/01/21/ije.dyt214.abstract>
3. <http://www.doctoryourself.com/mccormick.html>
4. <http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html> Veja também: Stone, I. (1972) The Healing Factor. Nova York: Grosset e Dunlap. Capítulo 28. <http://vitaminfoundation.org/stone/>
5. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=386823> Veja também: Dawson EB, Harris WA, Rankin WE, Charpentier LA, McGanity WJ. Efeito do ácido ascórbico na fertilidade masculina. Ann NY Acad Sci. 1987; 498: 312-23. PMID: 3476000 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3476000> ; e: Dawson EB, Harris WA, Teter MC, Powell LC. Efeito da suplementação de ácido ascórbico na qualidade espermática de fumantes. Fertil Steril. Novembro de 1992; 58 (5): 1034-9. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1426355> .
6. Brody S. O ácido ascórbico em altas doses aumenta a frequência das relações sexuais e melhora o humor: um ensaio clínico controlado randomizado. Biol Psychiatry, 15 de agosto de 2002; 52 (4): 371-4) <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12208645>

7. Yousef MI, Abdallah GA, Kamel KI. Efeito da suplementação de ácido ascórbico e vitamina E na qualidade do sêmen e parâmetros bioquímicos de coelhos machos. Anim Reprod Sci. 2003. PMID: 12559724 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12559724>

8. Ciereszko A, Dabrowski K. A qualidade do esperma e a concentração de ácido ascórbico no sêmen da truta arco-íris são afetados pela vitamina C na dieta: um estudo inter-estações. Biol Reprod. 1995. PMID: 7626724 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7626724>

9. Saul AW. Vitamina E: Uma cura em busca de reconhecimento, de Andrew W. Saul. Reproduzido com permissão do Journal of Orthomolecular Medicine, 2003; 18: 3-4, pág. 205-212. <http://orthomolecular.org/library/jom/2003/pdf/2003-v18n0304-p205.pdf>

10. Bicknell F e Prescott F. (1953) The Vitamins in Medicine, terceira edição. William Heinemann Medical Books Ltd. <http://www.worldcat.org/title/vitamins-in-medicine/oclc/8581908/editions?referer=di&editionsView=true>

### **Mais sobre a história da suplementação de vitaminas durante a gravidez:**

Terapia com megavitamina de vitamina C do Dr. FR Klenner: <http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html> e [http://www.doctoryourself.com/klenner\\_table.html](http://www.doctoryourself.com/klenner_table.html)

Case HS. Vitaminas e gravidez: a história real. Publicações Básicas de Saúde, CA. No prelo.

Hillemann, HH (1961) "The Spectrum of Congenital Defect, Experimental and Clinical" Journal of Applied Nutrition 14: 1,2.

Smith, L., ed. (1988) Guia Clínico para o Uso da Vitamina C: As Experiências Clínicas de Frederick R. Klenner, MD Tacoma, WA: Life Sciences Press. [http://www.whale.to/a/smith\\_b.html](http://www.whale.to/a/smith_b.html) e [http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical\\_guide\\_1988.htm](http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm)

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

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