

## **PARA LIBERAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 10 de fevereiro de 2022**

### **STRESS COVID**

**Comentário de Albert Louis, MD**

OMNS (10 de fevereiro de 2022) O estresse, já um grande problema, foi ampliado cem vezes pela pandemia. As pessoas ficaram desempregadas, assustadas, movidas pelo medo, separadas, marginalizadas e traumatizadas. Muitos foram bloqueados e perderam seus negócios.

O estresse afeta o corpo e a mente e causa doenças crônicas. O estresse também tende a causar obesidade, que também causa doenças crônicas. Uma necessidade premente é que todos nós entendamos como controlar o estresse e, no processo, ajudar uns aos outros. Ao fazer isso, começamos a entender como podemos modular nossas vidas e nossos corpos e curá-los através das principais maneiras pelas quais podemos lidar com o estresse.

#### **Mecanismo de estresse**

O estresse é onipresente em nossa sociedade, ocorrendo no ritmo cada vez mais rápido de nossas vidas e na influência das mídias sociais e de notícias. É causada por produtos químicos tóxicos no meio ambiente. Ela vem dos alimentos que comemos carregados de pesticidas, dos incontáveis produtos químicos em nossas casas e da crescente radiação eletromagnética de telefones celulares e computadores.

Hans Selye cunhou a frase "síndrome de adaptação geral" e se referiu a três fases da resposta ao estresse. A primeira fase é a fase de alarme, quando a adrenalina e o cortisol preparam o corpo para "lutar ou fugir". A segunda é a fase de resistência que está sintonizada com a capacidade adaptativa do indivíduo de criar uma consistência dentro de si chamada homeostase. A terceira é a fase de exaustão, na qual a carga alostática ou estresse é tão prolongado, e o sistema nervoso simpático tem estado tão ativo, que isso desgasta o indivíduo e cria a doença crônica que é tão aparente em nossa sociedade.

Toda vez que pensamos e temos uma emoção, criamos efeitos em nosso DNA. Toda vez que pensamos, produzimos biomoléculas chamadas neurotransmissores, que incluem dopamina, que está envolvida na concentração e prazer, adrenalina, que é para "lutar ou fugir", e serotonina, que é o produto químico básico para aliviar a ansiedade e acalmar o corpo. É por isso que existem tantos antidepressivos que liberam serotonina no cérebro.

O estresse cria muitas alterações hormonais que alteram o nível de hormônios e citocinas no corpo. As citocinas são as moléculas mensageiras do sistema imunológico. De acordo com Janice K Kiecolt-Glaser, professora de psiquiatria da Faculdade de Medicina da Universidade Estadual de Ohio, o estresse faz com que o corpo libere citocinas pró-inflamatórias que iniciam respostas contra infecções. [\[1\]](#) Essas citocinas contribuem para a criação de inflamação crônica, o que aumenta o risco de doenças cardíacas, osteoporose e doenças autoimunes, incluindo diabetes tipo 2. A resposta ao estresse também é acompanhada pela

liberação de substâncias químicas de alarme, como epinefrina e norepinefrina das glândulas adrenais, bem como a ativação do eixo hipotalâmico-pituitário-adrenal.

Se não forem corrigidos, surgem problemas de saúde, levando ao excesso de liberação de cortisol e adrenalina, resistência à insulina, açúcar elevado no sangue, inflamação, colapso muscular, ossos enfraquecidos, função deficiente do sistema imunológico e inibição da função reprodutiva. Em particular, o excesso de cortisol também pode prejudicar a capacidade do hipocampo de codificar e recordar memórias.

O Dr. Herbert Benson, de Harvard, disse que 95% de todas as doenças são causadas ou agravadas pelo estresse. [2] Ao reduzir o estresse, reduzimos a inflamação e, portanto, reduzimos as doenças crônicas. Nossas crenças, valores espirituais e relacionamentos têm um efeito profundo em nossa saúde física por causa da maneira como lidamos com o estresse.

A obesidade é um problema fundamental na sociedade global, associada a muitas doenças crônicas e responsável por 75% dos custos de saúde. A obesidade está diretamente relacionada ao estresse e à desnutrição consumptiva, que não é uma deficiência de calorias, mas muitas calorias vazias, que enviam mensagens de alarme para nossos genes. Esse tipo de nutrição causa doenças crônicas.

### **Estresse COVID**

No livro "The Outsider", de Albert Camus, o escritor se vê olhando para todos através de um buraco de fechadura. Isso, de fato, é o que acontece com algumas pessoas que não se conformam com a doutrinação em massa de que a população global precisa ser vacinada. Este é o efeito dos bloqueios de covid. O estresse tem vários efeitos insidiosos sobre os indivíduos e suas interações, particularmente em grandes grupos de pessoas. [3]

As doenças não transmissíveis (DNTs), incluindo doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, câncer, diabetes e doenças pulmonares crônicas, são coletivamente responsáveis por quase 70% de todas as mortes em todo o mundo. Quase três quartos de todas as mortes por DCNT e 82% dos 16 milhões de pessoas que morreram prematuramente, ou antes de completar 70 anos de idade, ocorrem em países de baixa e média renda. [4] O aumento das DNTs foi impulsionado principalmente por quatro fatores de risco principais: uso de tabaco, inatividade física, uso nocivo de álcool e dietas pouco saudáveis.

### **Diabesidade**

Diabetes é a "segunda pandemia global" envolvendo uma doença não transmissível. [5]

Adultos com diabetes são duas a quatro vezes mais propensos a sofrer de doença cardíaca ou derrame, e aproximadamente dois terços daqueles que sofrem de diabetes morrem de derrame ou doença cardíaca. O trágico aumento da obesidade entre as crianças é particularmente preocupante; quase 17% das crianças americanas são obesas hoje, assim como quase 7% de todas as crianças do mundo.

A epidemia de "diabesidade" (obesidade e diabetes tipo 2) provavelmente será a maior epidemia da história da humanidade. A Science Direct em março de 2017 perguntou: "Estamos enfrentando uma pandemia de doenças não transmissíveis?" [6] Dois anos depois veio o surto de Covid que exacerbou doenças não transmissíveis e estresse psicológico. Os bloqueios criaram desemprego, separação, isolamento, doença mental, marginalização e separação.

David Nabarro, o enviado especial sobre covid 19 para a Organização Mundial da Saúde, apelou aos líderes mundiais para que parem de "usar bloqueios como seu principal método de controle", insistindo que medidas tão drásticas podem ter um impacto terrível nas taxas globais de pobreza. O médico britânico declarou: "Nós, na Organização Mundial da Saúde, não defendemos bloqueios como o principal meio de controle desse vírus". [7] Os bloqueios são uma grande influência nos determinantes sociais da saúde. Quando ocorrem, as pessoas ficam estressadas porque estão isoladas e não têm acesso à comunicação e aos serviços presenciais. Isso tende a causar doenças crônicas.

Por uma fração do valor gasto em vacinas e cuidados hospitalares de pacientes graves de Covid, a fome no mundo poderia ser interrompida com suprimentos sustentáveis de alimentos nutritivos. Quanto custaria obter água sanitária limpa para todos? Como podemos ajudar os milhões que estão morrendo de parasitas? Como poderíamos lidar com a enorme quantidade de infecção no mundo em desenvolvimento por vetores e insetos? Aparentemente, esses fatores importantes foram completamente e totalmente ignorados. Enquanto isso, a pandemia de coronavírus e o bloqueio correspondente abriram caminho para "uma das maiores transferências de riqueza da história", disse Jim Cramer, da CNBC. O mercado de ações está subindo à medida que as grandes empresas se recuperam da paralisação ordenada pelo Estado de atividades não essenciais, enquanto as pequenas empresas parecem cair como moscas. [8]

Isso levou a uma educação precária, um grande aumento da ansiedade nas crianças, má nutrição e abuso sistêmico e doméstico e falta de apoio às famílias. Enquanto isso, as vendas de álcool aumentaram com miséria generalizada. A fome ligada ao vírus está levando à morte de mais 10.000 crianças por mês durante o primeiro ano da pandemia, de acordo com um apelo urgente à ação das Nações Unidas compartilhado com a Associated Press antes de sua publicação na revista médica Lancet. Além disso, mais de 550.000 crianças adicionais a cada mês estão sendo atingidas pelo que é chamado de emaciação. [9]

Precisamos entender a natureza do estresse e a natureza de sua formação na sociedade. Mesmo muitos professores de medicina, especialistas e médicos altamente conceituados não entendem esse conceito de formação de estresse em massa – pois estão fundamentalmente envolvidos nele. Esse tipo de estresse é auxiliado e estimulado pela mídia de massa e pela forma de propaganda que o mundo global recebe devido à grande quantidade de comunicação através da internet que ocorreu nos últimos 20 a 30 anos. O mundo agora está cada vez mais interligado pela comunicação, o que dá às big techs cada vez mais controle em termos de controle e vigilância de dados.

A formação em massa do estresse é um processo psicológico e inconsciente que afetou as massas em grande escala. Depende de as pessoas se sentirem isoladas e sem vínculos

sociais. Existem quatro condições básicas que precisam ser atendidas para que uma sociedade seja vulnerável a essa "hipnose em massa". A primeira delas é a falta de vínculo social. A segunda condição é satisfeita quando a maioria das pessoas vê suas vidas como sem propósito ou significado. A ansiedade flutuante é a terceira condição para o aumento da formação de massa. Uma contagem rápida do número de medicamentos para ansiedade/depressão prescritos a cada ano confirma os enormes níveis de ansiedade predominantes em nossas comunidades. A quarta condição são altos níveis de frustração e agressão, sem causa discernível. [\[3\]](#)

As prescrições dos EUA para medicamentos anti-ansiedade, como Klonopin e Ativan, saltaram 10,2%, de 8,8 milhões em março de 2019 para 9,7 milhões em março de 2020, de acordo com uma análise do Wall Street Journal de dados da empresa de pesquisa em saúde IQVIA e prescrições para antidepressivos como Lexapro e o Prozac subiu 9,2% de 27,2 milhões para 29,7 milhões na mesma janela. [\[10\]](#)

A depressão é um transtorno mental comum e é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo e é um dos principais contribuintes para a carga global de doenças. Globalmente, estima-se que cerca de 5% dos adultos sofram de depressão. [\[11,12\]](#) Os determinantes sociais da saúde foram severamente comprometidos pela pandemia de Covid causando aumento de suicídios e homicídios.

Por que as massas aceitam de todo o coração tudo proclamado pelo Dr. Fauci e outras autoridades de saúde nacionais e globais? Esses chamados especialistas são ecoados e apoiados na grande mídia, e são acreditados como verdade. Mas suas declarações são feitas sem estudos científicos válidos e tendem a ignorar muitos estudos recentes sobre a incidência de efeitos colaterais graves da vacina. Eles também ignoram estudos recentes que mostram a eficácia de suplementos nutricionais para prevenção e tratamento de infecções virais. [\[13,14\]](#)

### **Revolução na democracia**

Como resultado da pesquisa psicológica, aliada aos modernos meios de comunicação, a prática da democracia virou uma esquina. Uma revolução está ocorrendo, mais significativa do que qualquer mudança de poder econômico. O conhecimento de como criar o consentimento alterará todo cálculo político e modificará toda premissa política. Por exemplo, para alguns agora é difícil acreditar na base original da democracia.

Talvez uma das razões para essa hipnose em massa e estresse extremo seja o paradoxo da mídia social, onde as pessoas interagem umas com as outras na tela, em vez de diretamente pessoalmente. A intimidade da comunicação que vem da experiência compartilhada não está ocorrendo. De fato, a falta de comunidade no mundo, particularmente no mundo desenvolvido, está contribuindo para essa hipnose em massa. Essa formação em massa de consentimento encoraja a crença total na eficácia das vacinas, a negação absoluta de qualquer oportunidade de abertura de diálogo e a crença de que as vacinas podem ajudar uma pessoa, mesmo que a evidência seja a antítese. As evidências contraditórias não podem ser discutidas e não há abertura de diálogo. Mas na ciência,

Na situação atual, o vínculo entre as pessoas em reação à pandemia ajuda a todos a lidar com o estresse e a ansiedade causados pelo perigo da pandemia. Mas esta é uma história de falso consentimento. É ainda mais aprimorado e criado pelos meios de comunicação de massa que, então, começam a acreditar na história. Esta é uma forma de hipnose em massa e estabelece um precedente perigoso que deve ser comparado com o que aconteceu em outros momentos em que a formação em massa do consentimento levou a ditaduras e regimes totalitários a tomarem conta da sociedade.

As pessoas que são contra o pensamento predominante são excluídas. Curiosamente, isso parece estar acontecendo, em certa medida, em nosso chamado mundo democrático. É por isso que, quando as pessoas se manifestam na mídia e expressam a verdade em revistas científicas revisadas por pares sobre o fato de que milhares de mortes e lesões foram causadas por vacinas - a mídia e a maioria das pessoas as ignoram ou dizem que estão sendo enganados porque não querem ver nada que perturbe sua visão do que vêem como realidade e normalidade.

Um grande problema associado à cobertura da mídia da pandemia e das vacinas é que falta abertura de diálogo e há poucas oportunidades de discussão. Há poucas oportunidades para o público leigo aprender sobre o vírus em um sentido básico, fisiológico e metabólico. Muitos nem percebem o número de mortes e lesões que a vacina COVID está causando. Por exemplo, muitos não sabem que de 1000 jovens que tomam a vacina COVID, um jovem terá miocardite e/ou pericardite, e que esta condição é muitas vezes incurável.

Em seu post nas redes sociais, a velocista olímpica suíça Sarah Atcho disse que está com pericardite depois de receber uma injeção de reforço da Pfizer. Em 22 de dezembro de 2022, Atcho recebeu um reforço porque "não queria lutar com isso quando a temporada começou" e foi informada de que era mais seguro obter a Pfizer - mesmo que ela tivesse Moderna na primeira vez - para evitar o lado cardíaco efeitos. [\[15\]](#)

Esse tipo de histórico de caso é frequentemente considerado anedótico, e o vasto repositório de efeitos colaterais da vacina é relatado como mínimo. Um estudo de Harvard mostra que apenas 1% dos efeitos colaterais da vacina VAERS são realmente relatados. Devemos ter os dados brutos disponíveis para acesso público. [\[16\]](#)

### **Imunidade natural**

A imunidade natural é a melhor proteção contra infecções. Quando as pessoas continuam recebendo injeções de vacinas recorrentes, sua imunidade natural fica cada vez mais comprometida. É importante que todos compreendam a natureza da doença, os sintomas e sinais da doença e os efeitos graves das vacinas. Existem maneiras muito claramente definidas de prevenir e reduzir as infecções por Covid. Isso inclui estilo de vida, exercícios, dieta, suplementos de nutrientes essenciais e certos medicamentos que não podem ser discutidos nas mídias sociais. Esses métodos eficazes são banidos ou ignorados pelas mídias sociais e pela mídia convencional. As pessoas estão andando basicamente enganadas, emburradas e com lavagem cerebral por essa hipnose em massa.

A imunidade natural é muito mais forte do que a imunidade artificial das vacinas, cujo efeito diminui após vários meses – o que significa que as pessoas “precisarão” de mais vacinas.

Esta hipnose em massa não está afetando apenas o cidadão comum. Também afeta até médicos, cientistas e funcionários do governo e parlamentares que não são formados em medicina ou cura. A educação básica da maioria dos parlamentares é em economia, e os médicos de clínica geral (GPs) são formados na prática pelas grandes farmacêuticas e muitos não entendem a importância de uma abordagem integrativa da saúde.

Por que tantas pessoas foram trancadas e privadas de sua liberdade? Uma das razões pode ser os interesses de lucro de grandes empresas farmacêuticas que estão ganhando bilhões de dólares com esse surto de COVID. De fato, há uma enorme trilha de dinheiro indo para o Dr. Fauci, GAVI, a Fundação Bill Gates e também a Organização Mundial da Saúde. A conversa na mídia é tendenciosa para uma discussão sobre vacinas. Não aprendemos com a mídia sobre a importância de obter uma nutrição adequada para fortalecer o sistema imunológico.

### **Nutrientes essenciais: vitamina D, magnésio, vitamina C**

No final do inverno, muitos indivíduos têm níveis muito baixos de vitamina D. Além disso, a correlação entre baixa vitamina D e infecção grave por COVID é muito forte. [\[14\]](#) Sabe-se também que indivíduos obesos tendem a ter níveis mais baixos de vitamina D. A razão é que a vitamina D é solúvel em gordura, então aqueles com um índice de massa corporal mais alto precisam de uma dose maior de vitamina D para obter um nível adequado dessa importante vitamina. Além disso, sabemos que a obesidade é um dos principais determinantes de uma reação grave ao Covid.

Muitos, se não a maioria das pessoas que comem uma dieta moderna de alimentos processados, são deficientes em magnésio. Este nutriente essencial é necessário para centenas de reações bioquímicas. Por exemplo, o magnésio é um cofator essencial em várias etapas do metabolismo da vitamina D, e uma deficiência pode causar uma variedade de sintomas, incluindo ansiedade, e pode contribuir para muitas doenças, incluindo infecções, doenças cardiovasculares, diabetes, asma e doenças mentais. doença. [\[17,18\]](#) Um nível suficiente de magnésio junto com a vitamina D é importante para fortalecer o sistema imunológico para prevenir infecções.

Muitos indivíduos que contraem uma pneumonia grave juntamente com "tempestade de citocinas" em seus pulmões precisam de intubação em um ventilador e têm um nível de vitamina C próximo a zero. O nível cai quando o corpo está estressado, pois sua função antioxidante ataca diretamente toxinas e vírus – que podem esgotar rapidamente o estoque de vitamina C do corpo. Isso impede que o sistema imunológico funcione adequadamente e contribui diretamente para pneumonia grave e mortalidade. Um nível adequado de vitamina C é essencial em todos os momentos, especialmente durante o estresse mental ou físico causado por doenças. De fato, sabe-se que a vitamina C pode ajudar a prevenir infecções. [\[13\]](#)

Durante uma infecção, muitos outros nutrientes essenciais são necessários em níveis mais altos do que muitos de nós ingerimos na dieta – por exemplo, vitamina B3 (niacina ou niacinamida), vitamina B12, folato e selênio. [\[19,20\]](#) Isso pode ser alcançado com uma

excelente dieta e suplementos adicionais, incluindo um multivitamínico. Todos esses nutrientes essenciais ajudam a manter o corpo saudável durante períodos de estresse.

As perguntas que devemos fazer são:

- Como devemos viver?
- Como apoiamos a nutrição e a educação?
- Por que há tanta obesidade?
- Como podemos obter uma melhor nutrição nas escolas?
- Como montamos programas que incentivam as pessoas a sair, fazer exercícios e obter vitamina D e consumir quantidades ideais de outros nutrientes essenciais?

### **Conclusão**

Nesta discussão, estamos lidando com o estresse de uma pandemia mundial. As pessoas precisam de um bom sono. Eles precisam passar algum tempo ao ar livre ao sol. Eles precisam de banho de floresta. Eles precisam de boa água para beber. Eles precisam de comida boa e nutritiva, não comida processada que é responsável por tantas doenças crônicas. E eles precisam de informações confiáveis sobre como obter níveis adequados de nutrientes essenciais em sua dieta ou em suplementos.

As pessoas precisam de algo a ver com sua solidão. Eles estão acessando sua comunidade? Eles estão se sentindo amados? Eles estão sorrindo e rindo juntos? E quanto tempo passamos na comunidade? Quanto tempo nos sentimos sendo vistos e amados?

A ansiedade subjacente que causa a hipnose em massa na pandemia deve ser tratada. Este é um elemento importante que foi aproveitado pela propaganda e pela mídia e pela hipnose em massa já na profissão médica, no governo e nas grandes organizações. Uma boa nutrição pode ajudar!

### **Referências**

1. Kiecolt-Glaser JK, Derry HM, Fagundes CP (2015) Inflamação: a depressão atíca as chamas e festeja o calor. Am J Psiquiatria. 172:1075-1091. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26357876>
2. Dossett ML, Fricchione GL, Benson H (2020) A New Era for Mind-Body Medicine. N Engl J Med. 382:1390-1391. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32268025>
3. Desmet M. (2021) Sobre a formação de massa. Pico da Prosperidade. <https://www.peakprosperity.com/mattias-desmet-on-mass-formation>
4. OMS (2022) Doenças não transmissíveis. Organização Mundial da Saúde. <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/noncommunicable-diseases>
5. Zimmet PZ (2017) Diabetes e seus condutores: a maior epidemia da história da humanidade? Clin Diabetes Endocrinol. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28702255>

6. Allen L (2017) Estamos enfrentando uma pandemia de doenças não transmissíveis? ScienceDirect. 7:5-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886846>
7. Dr. Nabarro, da OMS, condena os bloqueios e diz que eles 'só tornam as pessoas pobres mais pobres' 2020-10-12, MSN News. <https://www.newsarticles.media/a-who-condemn-lockdowns-say-they-only-make-poor-people-poorer>
8. CNBC News (2020) A pandemia levou a 'uma das maiores transferências de riqueza da história' 2020-06-04. <https://www.cnbc.com/2020/06/04/cramer-the-pandemic-led-to-a-great-wealth-transfer.html>
9. Relatório Diário de Políticas de Saúde Global da KFF (2020) Restrições Relacionadas à Pandemia que Levam ao Aumento da Fome Infantil, Emagrecimento, Morte, Análise da Lancet, UNICEF Warn. <https://www.kff.org/news-summary/pandemic-related-restrictions-leading-to-increase-in-child-hunger-wasting-death-lancet-analysis-unicef-warn>
10. Pesce NL (2020) As prescrições de medicamentos anti-ansiedade aumentaram 34% durante a pandemia de coronavírus. Observação do mercado: a margem. <https://www.marketwatch.com/story/anti-anxiety-medication-prescriptions-have-spiked-34-during-the-coronavirus-pandemic-2020-04-16>
11. OMS (2021) Depressão. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
12. A Pandemia Provocou Aumento da Ansiedade, Estresse, Depressão e Suicídios. 2020-08-18, Forbes <https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2020/08/18/the-pandemic-has-caused-an-increase-in-anxiety-stress-depression-and-suicides/?sh=476c31155863>
13. Downing D (2022) 'Ministério da Verdade' vs Medicina Nutricional. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n01.shtml>
14. Grant WB (2022) Top Vitamin D Papers em 2021: Benefícios ignorados no momento em que são mais necessários. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n02.shtml>
15. Atcho S (2022) Blog do Facebook. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057717504317>
16. Doshi P, Godlee F, Abbasi K (2022) Os dados devem estar completos e imediatamente disponíveis para escrutínio público. BMJ 376:o102. <https://www.bmj.com/content/376/bmj.o102>
17. Dean, C (2017) The Magnesium Miracle, 2ª Ed., Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441.
18. Levy, TE (2019) Magnésio: Revertendo a Doença. Medfox Pub. ISBN-13: 978-0998312408.

19. Penberthy WT, Saul AW, Smith RG (2021) Niacina e Câncer: Como a vitamina B-3 protege e até ajuda a reparar seu DNA. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n05.shtml>

20. Bens C (2021) Uma crise de saúde exposta pela pandemia de COVID. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n02.shtml>

*(As opiniões expressas neste artigo são do autor e não representam necessariamente as de todos os membros do Conselho Editorial do Orthomolecular Medicine News Service . O OMNS agradece as opiniões divergentes e os manuscritos podem ser enviados ao Editor no endereço de e-mail abaixo.)*

### **Medicina Nutricional é Medicina Ortomolecular**

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