

PARA SU PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 19 de octubre de 2013

Pasos Para Una Mejor Salud

¿Está Enfermo de Enfermedad?

Por Helen Saul Case

(OMNS 19 de octubre de 2013) ¿Mejor salud? Requiere esfuerzo. Tienes que quererlo y luego tienes que trabajar para conseguirlo. No existe una solución de un solo paso. Tenemos que comer bien, y beber mucha agua, y tomar nuestras vitaminas, y la bebida fresca, jugo crudo, vegetal, y ejercicio, y reducir el estrés. Todas estas cosas fortalecen su sistema inmunológico y hacen que su cuerpo sea inhóspito para las enfermedades. No es fácil. ¿Pero no es más difícil sufrir una enfermedad?

Conozca sus Opciones

Me crié en un hogar donde en lugar de drogas usamos vitaminas. Son mucho más seguros y, a menudo, más eficaces. Cuando fui a la universidad, pensé en probar la medicina convencional. Las drogas no solo no curaron mis propias "dolencias femeninas", sino que en realidad empeoraron las cosas. Volví a lo que sabía: las vitaminas y la nutrición funcionan. No soy médico, pero creo que no es necesario ser médico para ayudarse a sí mismo. Mi padre explicó que los médicos están capacitados para practicar la medicina y recetar medicamentos. Las alternativas naturales a las vitaminas simplemente no son visibles en la bolsa de herramientas médicas. Busqué curas nutricionales porque lo necesitaba. Voy a mi médico, pero no siempre obtengo los medicamentos que ella recomienda. Usar vitaminas y nutrición para prevenir y curar enfermedades me funciona mejor. Seguro, siempre podemos acudir a nuestros médicos con nuestros problemas de salud. ¿Pero no sería bueno no? ¿Necesitas ir?

Deshazte de las drogas

Agregar una sustancia química a su cuerpo no aborda la causa subyacente de la enfermedad. Ninguna célula del cuerpo humano está hecha de una droga. Tienes una opción real: medicación o nutrición. Una de estas dos opciones es notablemente más segura, más barata y, en muchos casos, más eficaz que la otra. ¿Adivina cuál es? La gente confía en los productos farmacéuticos porque está enferma y quiere curarse. Pero cuando las drogas no funcionan, lo que es sorprendentemente frecuente, tenemos que tomar una decisión. Podemos optar por volver al ciclo de giro enfermedad-medicar-enfermedad-medicar o podemos optar por tener una nutrición excelente y un estilo de vida saludable. Es posible que su médico esté de acuerdo, pero simplemente necesita algo de educación sobre los beneficios de los suplementos vitamínicos.

Toma tus vitaminas

Claro que sí. No existe una fórmula mágica en la lista de nutrientes esenciales. Todos son importantes. La dosis correcta es crucial. Las dosis altas ayudan al cuerpo a obtener cantidades adecuadas de nutrientes esenciales cuando los necesita. Muchas personas conocen el valor de una buena

nutrición, pero saber cómo usar altas dosis de vitaminas para tratar nuestros problemas de salud es otra historia. ¿Qué vitaminas debemos tomar? ¿Cuánto cuesta? (Realmente, *tanto*?) ¿Funcionan? Si. Las vitaminas funcionan y no tienes que creer en mi palabra. Los médicos experimentados Abram Hoffer, MD, Thomas Levy, MD, Carolyn Dean, MD, Ian Brighthope, MD, Ralph Campbell, MD, Michael Janson, MD, y muchos otros han demostrado una y otra vez la seguridad y eficacia de la terapia nutricional. La evidencia clínica es sólida. Las vitaminas y la nutrición pueden prevenir y detener las enfermedades crónicas.

Sepa que puede hacer esto

Conozca sus opciones, especialmente aquellas de las que probablemente no se enterará en el consultorio del médico. Lea los estudios sobre la terapia vitamínica eficaz y luego verifique las referencias. Si no tiene tiempo para todo eso, los libros ortomoleculares pueden ayudar. No es necesario depender de un sistema médico basado en medicamentos.

(Helen Saul Case es autora de *The Vitamin Cure for Women's Health Problems* y coautora de *Vegetable Juicing for Everyone: How to Get Your Family Healthier and Happier, Faster!*)

La Medicina Nutricional es Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>