

## **PARA A DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 30 de setembro de 2005**

### **Niacina (vitamina B3) reduz o colesterol alto com segurança**

OMNS - Existe uma maneira segura, barata, sem receita, conveniente e eficaz de reduzir os níveis elevados de colesterol e reduzir o risco de doenças cardíacas: a niacina. A niacina é uma vitamina do complexo B solúvel em água, a vitamina B-3. Uma das propriedades únicas da niacina é sua capacidade de ajudá-lo a relaxar naturalmente e a adormecer mais rapidamente à noite. Está bem estabelecido que a niacina ajuda a reduzir os níveis prejudiciais de colesterol na corrente sanguínea. A niacina é uma das melhores substâncias para elevar o colesterol da lipoproteína de alta densidade (o "colesterol bom) e, portanto, diminui a proporção do colesterol total sobre o colesterol de alta densidade.

A descoberta de que a niacina baixou o colesterol foi logo confirmada por Parsons, Achor, Berge, McKenzie e Barker (1956) e Parsons (1961, 1961a, 1962) na Clínica Mayo, que lançou a niacina em seu caminho como uma substância hipocolesterolêmica. Desde então, descobriu-se que é um agente normalizador, o que significa que eleva o colesterol da lipoproteína de alta densidade, diminui o colesterol da lipoproteína de densidade baixa e muito baixa e reduz os triglicerídeos. Grundy, Mok, Zechs e Berman (1981) descobriram que reduzia o colesterol em 22% e os triglicerídeos em 52% e escreveram: "Até onde sabemos, nenhum outro agente tem tal potencial para reduzir o colesterol e os triglicerídeos."

Níveis elevados de colesterol estão associados a maior risco de desenvolver doença coronariana. Além da niacina, uma dieta típica geralmente recomendada por médicos ortomoleculares tende a manter os níveis de colesterol baixos na maioria das pessoas. Esta dieta pode ser descrita como uma dieta rica em fibras e sem açúcar, rica em polissacarídeos complexos, como vegetais e grãos inteiros.

Com doses adequadamente altas de niacina, é possível reduzir os níveis de colesterol mesmo sem alteração na dieta. E. Boyle, então trabalhando com o National Institutes of Health em Washington, DC, rapidamente se interessou pela niacina. Ele começou a acompanhar uma série de pacientes usando 3 gramas (3.000 miligramas) de niacina por dia. Ele relatou suas conclusões em um documento preparado para médicos envolvidos em Alcoólicos Anônimos por Bill W (1968). Nesse relatório, Boyle relatou que manteve 160 pacientes coronarianos tomando niacina por dez anos. Apenas seis morreram, contra uma expectativa estatística de que 62 teriam morrido com os cuidados convencionais. Ele declarou: "Do ponto de vista estritamente médico, acredito que todos os pacientes que tomam niacina sobreviveriam por mais tempo e aproveitariam muito mais a vida". Sua previsão se tornou realidade quando o National Coronary Drug Study foi avaliado por Canner recentemente. Mas os dados de Boyle falam por si. O uso contínuo de niacina diminuirá a mortalidade e prolongará a vida.

### **Niacina combinada com outras drogas que reduzem o colesterol**

A hipercolesterolemia familiar é uma doença hereditária em que os níveis de colesterol plasmático são muito elevados. Illingworth, Phillipson, Rapp e Connor (1981) descreveram uma série de 13 pacientes tratados com Colestipol 10 gramas duas vezes ao dia e mais tarde 15 gramas duas vezes ao dia. Seus níveis de colesterol variaram de 345 a 524 e triglicérides de 70 a 232. Quando este medicamento mais dieta não diminuiu os níveis de colesterol abaixo de 270 mg / 100 mL, eles receberam niacina, começando com 250 mg três vezes ao dia e aumentando a cada duas a quatro semanas até que uma dose final de 3 a 8 gramas por dia foi alcançada. Para reduzir o "fluxo" de niacina, os pacientes tomaram aspirina (120 a 180 mg) com cada dose por quatro a seis semanas. Com esses níveis de dosagem de niacina, eles não encontraram resultados de testes de função hepática anormais. Essa combinação de drogas normalizou os níveis de colesterol e lipídios no sangue.

Felizmente, a niacina não diminui o colesterol a níveis perigosamente baixos. Cheraskin e Ringsdorf (1982) revisaram algumas das evidências que associam níveis muito baixos de colesterol a um aumento na incidência de câncer e maior mortalidade em geral.

A niacina geralmente causa rubor no início do tratamento. A descarga pode ser desconfortável, mas não é perigosa. Para aclimatar lentamente o corpo à niacina e minimizar o rubor, as seguintes etapas podem ser executadas:

Qualquer pessoa interessada nesta abordagem pode ir a uma loja de descontos e comprar um frasco de comprimidos de 100 mg de niacina e um frasco de comprimidos de vitamina C de 1000 mg.

Deve-se esperar começar tomando 1000 mg de vitamina C e 50 mg de niacina três vezes ao dia, de preferência após cada refeição. Os comprimidos de niacina são pontuados e um comprimido de 100 mg é facilmente quebrado ao longo da pontuação para produzir dois meios-comprimidos de 50 mg de niacina.

Após três ou quatro dias, a dosagem de niacina é aumentada para 100 mg três vezes ao dia. Pode-se continuar aumentando a niacina em 50 mg ou 100 mg a cada três ou quatro dias até que a dosagem de 1000 mg de niacina e 1000 mg de vitamina C sejam tomadas três vezes ao dia.

Normalmente leva cerca de três meses com a dosagem mais alta de niacina e vitamina C para que os níveis de colesterol se estabilizem em níveis mais baixos. Quanto custa tomar 3.000 mg de niacina e vitamina C? Essas duas vitaminas podem ser adquiridas por um custo total de cerca de 50 centavos por dia.

Pode-se esperar que o uso contínuo de niacina diminua de forma confiável a mortalidade e prolongue a vida.

#### **Lembrar:**

**Não há sequer uma morte por ano por causa das vitaminas .** Drogas farmacêuticas, devidamente prescritas e tomadas conforme as instruções, matam mais de 100.000 americanos anualmente. Os erros do hospital matam ainda mais.

A restauração da saúde deve ser feita nutricionalmente, não farmacologicamente. Todas as células em todas as pessoas são feitas exclusivamente com o que bebemos e comemos. Nenhuma célula é feita de drogas.

Adicionar drogas a um corpo doente para curá-lo é como adicionar veneno a um lago poluído para limpá-lo. Matar microorganismos ou mascarar a causa dos sintomas não passa de uma resposta temporária em ambos os casos.

A terapia com nutrientes aumenta a resistência individual às doenças; a terapia medicamentosa geralmente diminui a resistência à doença.

### **O que é Medicina Ortomolecular?**

Linus Pauling definiu a medicina ortomolecular como "o tratamento de doenças pelo fornecimento de um ambiente molecular ótimo, especialmente as concentrações ótimas de substâncias normalmente presentes no corpo humano". A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>