

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 19 de março de 2008**

### **As vitaminas reduzem a duração e a gravidade da gripe**

(OMNS, 19 de março de 2008) As vitaminas combatem a gripe aumentando a resposta imunológica do próprio corpo e acelerando a cura. Os indivíduos podem estar mais bem preparados para uma epidemia de gripe aprendendo a usar suplementos vitamínicos para combater infecções respiratórias comuns. As vitaminas mais importantes são as vitaminas C, D, niacina e tiamina.

#### **Vitamina D A**

vitamina D tem propriedades antivirais conhecidas [1] e foi diretamente associada ao combate à gripe em uma revisão científica recente. [2] Amplas evidências agora mostram que a vitamina D atua como um importante regulador das respostas do sistema imunológico. [3] A evidência mais dramática é um recente estudo duplo-cego que prova que a vitamina D previne cânceres [4], apoiado por dois estudos epidemiológicos recentes. [5,6] A vitamina D tem sido parte de uma combinação de suplementos comprovadamente eficaz contra o HIV em um estudo duplo-cego recente. [7]

Durante uma infecção viral, o corpo pode recorrer à vitamina D armazenada no corpo para suprir as necessidades crescentes do sistema imunológico. Os suprimentos retirados de vitamina D são rapidamente repostos com doses de 4.000 a 10.000 UI / dia por alguns dias. Devido à individualidade bioquímica, recomendamos o teste de vitamina D no sangue como parte de um exame físico anual.

#### **Niacina A**

niacina tem propriedades antivirais conhecidas. A evidência mais persuasiva vem de um trabalho recente com pacientes com HIV. [8-12] A niacina é necessária para que as células gerem a energia que usam para realizar virtualmente todas as funções biológicas.

A eficácia da niacina no combate aos vírus pode ter a ver com a aceleração da cicatrização de feridas e também com o aumento da imunidade. Acelerar o reparo do tecido limita os danos colaterais e minimiza o risco de infecção secundária. Foi comprovado que a niacina promove a cura da pele danificada em estudos duplo-cegos. [13] Outras descobertas recentes (a niacina reduz os danos ao cérebro após derrames e reduz a inflamação em geral) também fornecem evidências de cura. [14,15]

A niacina, 500 a 2.000 mg / dia em doses divididas, é geralmente bem tolerada durante os períodos em que o sistema imunológico está lutando contra infecções virais. Essas doses são ingeridas por vários dias, começando no início de uma infecção viral. Dividir a dose reduz o rubor. Usar a forma "sem descarga" de niacina (hexaniacinato de inositol) elimina o efeito colateral do rubor.

#### **Vitamina C**

Fortes evidências mostram que altas doses de vitamina C previnem resfriados comuns e

reduzem a gravidade e a duração de um resfriado. [16] Dadas as semelhanças entre os vírus do resfriado e da gripe, o caso científico para o tratamento da gripe com vitamina C foi investigado e demonstrou ter mérito. [17] O combate à influenza com vitamina C foi testado no ambiente clínico e relatado como eficaz em doses muito altas. [18, 19] Quantidades extraordinárias de vitamina C, entre 20.000 e 100.000 mg / dia, são surpreendentemente bem toleradas durante os períodos em que o sistema imunológico está lutando contra infecções virais. É melhor tomar essas grandes quantidades diárias divididas em tantas doses por dia quanto possível, começando imediatamente ao primeiro sinal de uma infecção viral. Para atingir o efeito máximo, é necessário manter altas concentrações de vitamina C no corpo. A ingestão oral grande e muito frequente de vitamina C pode manter concentrações de vitamina C no plasma sanguíneo muito mais altas do que geralmente se acredita. [16, 19, 20]

### **Tiamina (vitamina B1)**

Dois itens de pesquisas científicas recentes mostraram que a tiamina da vitamina B tem propriedades antivirais. O TTFD, uma das formas solúveis em gordura da tiamina, foi recentemente comprovado como um potente inibidor da replicação do vírus HIV [21]. A tiamina mostrou ser um tratamento eficaz para a hepatite B crônica. [22]

A gripe matou mais pessoas nos dois anos após a Primeira Guerra Mundial do que todos os soldados mortos em ambos os lados em quatro anos de guerra com metralhadoras. A gripe foi e continua sendo uma séria ameaça à saúde humana. Existe uma grande preocupação pública sobre a possibilidade de uma repetição da pandemia de gripe de 1918. A vitamina C, a niacina, a vitamina D e a tiamina atuam juntas para fortalecer o sistema imunológico e otimizar a saúde. O uso inteligente de suplementos vitamínicos em altas doses pode fazer muito para eliminar o risco de morte e invalidez para indivíduos com saúde normal e reduzir drasticamente as taxas de hospitalização e mortalidade entre os membros mais vulneráveis da população.

### **Referências:**

[1] <http://www.vitamincouncil.org>

[2] Cannell JJ et al. Influenza epidêmica e vitamina D. *Epidemiologia e infecção*. 2006. Dez; 134 (6): 1129-40. Acesso gratuito ao texto completo em [http://www.biochem.wisc.edu/courses/biochem901/secure/materials/readings/09\\_Cannell.pdf](http://www.biochem.wisc.edu/courses/biochem901/secure/materials/readings/09_Cannell.pdf)

[3] Tavera-Mendoza LE, White JH. Defesas celulares e a vitamina do sol. *Scientific American*, novembro de 2007, 62-72.

[4] Lappe JM et al. A suplementação com vitamina D e cálcio reduz o risco de câncer: resultados de um ensaio clínico randomizado. *Am J Clin Nutr*. Junho de 2007; 85 (6): 1586-91.

[5] Abbas S, et al. 25-hidroxivitamina D sérica e risco de câncer de mama na pós-menopausa - resultados de um grande estudo caso-controlado. *Carcinogênese*. Janeiro de 2008; 29 (1): 93-9.

[6] Freedman DM et al. Estudo prospectivo da vitamina D sérica e mortalidade por câncer nos Estados Unidos. J Natl Cancer Inst. 2007. 7 de novembro; 99 (21): 1594-602.

[7] Kaiser JD et al. A suplementação de micronutrientes aumenta a contagem de CD4 em indivíduos infectados pelo HIV em terapia antirretroviral altamente ativa: um estudo prospectivo, duplo-cego e controlado por placebo. Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes, 2006. 42 (5), 523-528. "A suplementação de micronutrientes pode melhorar significativamente a reconstituição da contagem de células CD4 em pacientes infectados pelo HIV ..."

[8] Murray MF. A niacina como um fator potencial de prevenção da AIDS. Medical Hypotheses, 1999. 53 (5), 375-379.

[9] Murray MF, Langan M, MacGregor RR. Triptofano plasmático aumentado em pacientes infectados pelo HIV tratados com doses farmacológicas de nicotinamida. Nutrition (NY), 2001. 17 (7/8), 654-656.

[10] Murray MF. Tratamento de distúrbios induzidos por retrovírus com compostos de niacina. The Foundation for Innovative Therapies, Inc., EUA, 2006. 9 p. US 7012086.

[11] Pero RW. Um método para aumentar os níveis de triptofano e nicotinamida in vivo e métodos terapêuticos e de monitoramento. Lynpete Trading 6 Pty., Ltd. Trading as Genetic Health Enterprises, S. Afr. PCT Int. Appl. 2008, 73pp. WO 2008008837 A2 20080117

[12] Dube MP et al. Segurança e eficácia da niacina de liberação prolongada para o tratamento de dislipidemia em pacientes com infecção por HIV: estudo de grupo de ensaios clínicos com AIDS A5148. Antiviral Therapy, 2006. 11 (8), 1081-1089. "(D) doses de até 2.000 mg por dia foram seguras, bem toleradas e eficazes em indivíduos infectados pelo HIV ..."

[13] <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v04n01.shtml>

[14] Maynard KI. Neuroprotetores naturais após acidente vascular cerebral. Science & Medicine, 2002. 8 (5), 258-267.

[15] Yu, Bi-lian; Zhao, Shui-ping. O efeito antiinflamatório é uma propriedade importante da niacina na aterosclerose, além de seus efeitos de alteração de lipídios. Medical Hypotheses, 2007. 69 (1), 90-94.

[16] Hickey S, Roberts H. Ascorbate: A ciência da vitamina C. 2004. Lulu Press. ISBN 1-4116-0724-4. Revisado em <http://www.doctoryourself.com/ascorbate.html>

[17] [www.orthomolecular.org/resources/omns/v02n01.shtml](http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v02n01.shtml)

[18] Ely JT. Papel do ácido ascórbico na contenção da pandemia mundial de gripe aviária. Experimental Biology and Medicine, 2007. 232 (7), 847-851.

[19] Cathcart RF. Vitamina C, titulando para tolerância intestinal, anascorbemia e escorbuto agudo induzido. Med Hypotheses. Novembro de 1981; 7 (11): 1359-76. Acesso gratuito ao texto completo em <http://www.doctoryourself.com/titration.html> Veja também: Cathcart RF. A terceira face da vitamina C. Journal of Orthomolecular Medicine, 7: 4; 197-200, 1993. Acesso gratuito em <http://www.orthomoleculartherapy.net/library/jom/1992/pdf/1992-v07n04-p197.pdf> ou [http://www.doctoryourself.com/cathcart\\_thirdface.html](http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html)

Outros documentos Cathcart postados em [www.orthomed.com](http://www.orthomed.com) e [http://www.doctoryourself.com/biblio\\_cathcart.html](http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html) .

[20] Duconge J et al. Farmacocinética da vitamina C: informações sobre a administração oral e intravenosa de ascorbato. PR Health Sciences Journal, 2008. 27: 1, março.

[21] Shoji, Shozo et al. Dissulfeto de tiamina como um potente inibidor da produção do vírus da imunodeficiência humana (tipo 1). Biochemical and Biophysical Research Communications, 1994. 205 (1), 967-75. "Os resultados sugerem que o dissulfeto de tiamina pode ser importante para a quimioterapia da AIDS."

[22] Wallace AE, Weeks WB. Tratamento de infecção por hepatite B crônica com tiamina. American Journal of Gastroenterology, 2001. 96 (3), 864-868.

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

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

O Orthomolecular Medicine News Service, revisado por pares, é um recurso informativo sem fins lucrativos e não comercial.