

## **PARA LIBERAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 24 de janeiro de 2022**

### **O medo e o exame médico do piloto**

**Comentário de Tom Taylor**

OMNS (24 de janeiro de 2022) Nos EUA, um piloto deve fazer um exame médico periódico, exigido pela FAA (Federal Aviation Administration), para voar qualquer coisa, exceto aviões muito leves de dois lugares. Sem médico, sem mosca. O exame é um físico médico clássico, mas enfatiza a visão e, para pilotos de avião, um eletrocardiograma. Inclui verificações de função cardíaca, pressão arterial, diabetes, visão e problemas relacionados aos nervos.

O exame médico tornou-se um problema entre os pilotos mais velhos com problemas de pressão arterial e diabetes. Exames médicos restritos são dados em alguns casos para diabetes, e há alguma flexibilidade. Por exemplo, licenças podem ser concedidas a pilotos surdos para voar em áreas de baixo tráfego que não requerem rádio. Para mais informações, aqui está um link que fornece alguns dos problemas médicos comuns. [https://www.faa.gov/licenses\\_certificates/medical\\_certification/faq/response6/](https://www.faa.gov/licenses_certificates/medical_certification/faq/response6/)

Nos meus anos de juventude, muitas vezes ouvia pilotos mais velhos se preocupando com a pressão arterial, mas na última década, o diabetes apareceu como uma preocupação maior. Por alguns anos eu tive "ansiedade de exames médicos da FAA", mas agora, após 40 anos de aprovação em exames médicos, não temo. O crédito que dou por poder dizer isso se deve ao aprendizado da arte de tomar vitamina C e ter uma dieta excelente.

### **A arte de tomar vitamina C**

Na minha experiência, tomar vitamina C é uma habilidade que beira a arte. A necessidade de vitamina C do corpo varia de manhã à noite, e aprender a compensar essa variabilidade requer muita consciência pessoal. No entanto, o aprendizado vale a pena. Por exemplo, em um caso em que 2 pessoas (eu e um conhecido) pegaram um resfriado viral semelhante ao mesmo tempo, tomando doses maciças de vitamina C, eu tornei a doença essencialmente um caso de uma noite, enquanto a outra pessoa não aprendeu esta forma de arte, durou mais de uma semana.

Especificamente para os pilotos, a arte de tomar vitamina C pode mantê-lo saudável e voar, não importa o vírus que os passageiros arrastem no avião, e ajuda imensamente a manter as artérias mais flexíveis e, assim, gerenciar a pressão arterial ao longo da longa carreira de voo. Isso se deve ao papel de doses adequadas de vitamina C na manutenção da matriz de colágeno. [\[1\]](#)

A vitamina C foi exaustivamente descrita no OMNS. Confira essas referências para informações importantes que explicam como tomar e quando tomar vitamina C. [\[2-9\]](#) As doses típicas para adultos são 3000-6000mg/dia. Tomado em cápsulas ou em pó (em um copo de água ou suco), é bem absorvido em pequenas doses (500-1000mg) em intervalos

de várias horas ao longo do dia, por exemplo, antes de cada refeição. Se você tiver um efeito laxante, tome menos.

### **Dieta Ceto-Paleo.**

Certa vez, a enfermeira de um médico legista me disse que ser piloto de avião é um trabalho terrível para o corpo, horários estranhos, comida no aeroporto e o estresse de horários apertados dificultam a saúde e o peso baixo.

Descobri que simplesmente comendo uma dieta excelente semelhante ao que é defendido pelos especialistas em dieta cetogênica ou paleo, é bastante fácil manter o peso e ser saudável em geral.

A dieta que considero mais flexível e testada pelo tempo é a preconizada pela Dra. Sarah Myhill, médica do Reino Unido. Sarah está muito no campo de "Você é o que você come". Compreender seu princípio da marmota para controlar o peso e melhorar a saúde elimina a complexidade e a maior parte das despesas dos cuidados de saúde. Seu livro mais recente, "**Medicina Ecológica, O Antídoto para Big Pharma e Fast Foods**", [10] expõe seus aprendizados de uma vida inteira como médica da linha de frente. Ela tem uma palestra muito divertida no Silicon Valley Health Institute. <https://youtu.be/qF3WQVltbL8>

Existe um extenso material sobre a dieta cetogênica nos dias de hoje. É muito popular. Basta observar as manchetes das revistas na fila do caixa do supermercado para saber disso. Esses artigos do OMNS fornecem informações básicas sobre a dieta. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n06.shtml>  
<http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n14.shtml>

### **Outros Suplementos**

Agora tomo mais alguns suplementos do que a vitamina C, por exemplo magnésio [11-12], vitamina D [13-14] e zinco. No entanto, descobri que aprender a arte de tomar vitamina C é o maior passo necessário para beneficiar a licença do piloto (por exemplo, para a saúde do coração e pressão arterial). As doses de suplementos de outros nutrientes essenciais podem ser classificadas de acordo com a forma como beneficiam cada indivíduo.

### **Gengivite**

Um assunto sutil, mas importante, que vale a pena mencionar é a saúde bucal. Essencialmente, qualquer infecção oral pode dominar ou causar outros processos de doença no corpo. É difícil para você ser saudável, se as infecções estão se espalhando pela boca. O livro "The Toxic Tooth" [15] vale bem a pena ler sobre este assunto. Este livro investiga a conexão entre doenças cardíacas e infecções orais. Resumidamente, se

algo em sua boca não parecer certo, você deve procurar uma solução, antes que isso crie problemas de percolação lenta, mas mais sérios para sua saúde.

## **Ansiedade**

A ansiedade durante o voo pode ser muito desgastante, para os pilotos particulares dissuade alguns de voar em qualquer coisa, exceto em clima perfeito. Para pilotos profissionais, pode ser difícil descansar quando o clima e os horários são incertos. Uma das soluções mais fáceis para isso é fornecida no livro de Abram Hoffer "Niacin, The Real Story" [16]. Hoffer explica como doses diárias de vitamina niacina podem fazer a diferença entre estar ansioso e confortável com as situações diárias.

## **Em Fechamento**

Desfrute de voar e sua licença sem ansiedade. Trabalhe em sua saúde das maneiras simples e de baixo custo brevemente apresentadas aqui, e o medo do médico da FAA desaparecerá em segundo plano.

Como piloto, você pode ter que suportar perguntas da tripulação sobre por que está carregando tantos comprimidos (cápsulas de vitamina C na verdade) por aí. Se você tiver uma chance entre as queixas de congestionamento e dor de cabeça dessa pessoa, talvez você deva considerar passar este artigo. Aproveitar!

*(Tom Taylor de Gainesville, GA tom@makinell.com escreveu vários artigos para o Orthomolecular Medicine News Service e voa um Beechcraft Bonanza V-Tail em um médico de terceira classe. Quarenta e três anos de aprovação no médico da FAA inspiraram este artigo.)*

## **Referências**

1. Shargorodsky M, Debby O, Matas Z, Zimlichman R (2010) Efeito do tratamento a longo prazo com antioxidantes (vitamina C, vitamina E, coenzima Q10 e selênio) na complacência arterial, fatores humorais e marcadores inflamatórios em pacientes com múltiplas doenças cardiovasculares fatores de risco Nutr Metab (Lond) 7:55. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20604917>
2. Cohen A (2020) Minha história pessoal de megadosagem de vitamina C. Serviço de notícias de medicina ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n41.shtml>
3. DesBois M (2021) O tratamento de doenças infecciosas usando vitamina C e outros nutrientes. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n04.shtml>

4. Zuker M (2020) Pioneiro da Vitamina C Frederick R. Klenner, MD: Uma Entrevista Histórica. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n35.shtml>
5. Taylor T (2017) Material Vitamina C: por onde começar, o que assistir, <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>
6. Du L, Mei D, Li D, et al (2020) A aplicação de altas doses de vitamina C intravenosa em infecções por vírus respiratórios graves. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n40.shtml>
7. Rasmussen MPF (2020) Evidência de vitamina C para o tratamento de complicações do COVID-19 e outras infecções virais. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n25.shtml>
8. Agricultor T (2020) COVID-19 vs Homo Sapiens Ascorbicus. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n53.shtml>
9. Levy T (2014) O Impacto Clínico da Vitamina C. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v10n14.shtml>
10. Myhill S, Robinson C (2020) Medicina Ecológica, O Antídoto para Big Pharma e Fast Foods. Livros Hammersmith. ISBN-13: 978-1781611708
11. Reitor C (2017) Magnésio. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v13n22.shtml>
12. Levy T (2019) Curando a Pólio com Magnésio. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v15n09.shtml>
13. Grant W (2021) As 25 principais publicações de vitamina D em 2020 . Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n01.shtml>
14. Grant W (2022) Principais Publicações de Vitamina D em 2021. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n02.shtml>
15. Kulacz R, Levy T (2014) The Toxic Tooth: Como um canal radicular pode estar deixando você doente. Medfox Pub. ISBN-13: 978-0983772828
16. Hoffer A, Saul A, Foster HD (2015) Niacina: A História Real: Aprenda sobre as maravilhosas propriedades curativas da niacina. Pubs Básicos de Saúde. ISBN-13: 978-1591202752

**Medicina Nutricional é Medicina Ortomolecular**

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