

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 10 de novembro de 2008

O mito da "urina cara"

E quanto às vitaminas "desperdiçadas"?

por Andrew W. Saul

(OMNS, 10 de novembro de 2008) Já ouviu isso antes? "Seu corpo não absorve vitaminas extras. Tudo o que você obtém com a ingestão de suplementos vitamínicos é uma urina cara." Claro que sim. E você ainda vai, em sites como <http://www.dietitian.com> e <http://www.americanchronicle.com/articles/67769> . Até mesmo a BBC relatou isso <http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/109881.stm> . Algumas pessoas dirão que qualquer consumo de vitamina superior ao modesto RDA é simplesmente um "desperdício de dinheiro".

"Urina cara." É um velho ditado e um excelente byte de som. Pena que também é falso.

A urina é o que sobra depois que os rins purificam o sangue. Se sua urina contém, digamos, vitamina C extra, essa vitamina C estava em seu sangue. Se a vitamina estava no sangue, você a absorveu muito bem. É a ausência de vitaminas solúveis em água na urina que indica deficiência de vitamina. Se seu corpo excreta vitaminas na urina, isso é um sinal de que você está bem nutrido e tem nutrientes de sobra. Isso é bom.

Esta é outra maneira de pensar sobre isso: estando na base da Represa Hoover olhando para cima, você não consegue dizer quanta água está por trás dela. No entanto, ao observar o vertedouro de estouro, você pode dizer. Se o vertedouro estiver seco e empoeirado, cheio de mato e raposas fazendo seus covis, já houve uma seca há algum tempo e o nível da água na barragem deve estar baixo. Se a água está escorrendo pelo vertedouro, a barragem deve estar cheia. "Desperdício" indica plenitude, assim como uma xícara transbordando é inequivocamente uma xícara cheia. O derramamento de vitaminas na urina indica adequação nutricional. A falta de vitaminas solúveis em água na urina indica inadequação.

"Urina cara", escreve o veterano repórter nutricional Jack Challem, é "um argumento bizarro porque uma refeição em um restaurante de US \$ 50 e uma garrafa de vinho fino também resultam em urina cara, mas ninguém parece estar reclamando dessas coisas. Numerosos estudos mostraram, entretanto, os suplementos vitamínicos aumentam os níveis sanguíneos desses nutrientes. " (1)

O ex-membro do corpo docente da Universidade de Auckland Michael Colgan, PhD, mediu a quantidade de vitamina C realmente usada com o aumento das doses diárias. Ele descobriu que "Apenas um quarto de nossos indivíduos atingiu o máximo de vitamina C em 1.500 mg por dia. Mais da metade necessitou de mais de 2.500 mg por dia para atingir um nível onde seus corpos não podiam mais usar. Quatro indivíduos não atingiram seu máximo em 5.000 mg. " De fato, diz um comentarista, "aumentar a ingestão de vitamina C de 50 mg para 500

mg tende a dobrar os níveis séricos de vitamina C. Aumentar a ingestão para 5.000 mg por dia dobrará os níveis séricos novamente." (2)

É hora de uma segunda opinião?

Thomas Levy, MD, JD, cardiologista certificado, diz "Há uma opinião médica popular de que tomar vitamina C apenas torna a urina cara. Parte dela é perdida na urina, mas quanto mais você consome, mais permanece em seu corpo. " (3)

William Kaufman, MD, um médico com doutorado em bioquímica nutricional também, escreveu: "Aqueles que acreditam que você pode obter toda a nutrição, incluindo vitaminas e minerais, de que você precisa para manter uma saúde ótima ao longo da vida apenas com alimentos podem ser muito presunçosos. Eles têm o equivalente a uma crença religiosa ortodoxa: "comida é tudo". Eles não precisam se preocupar com o fato de que o valor nutricional dos alimentos que seu paciente ingere pode ser muito inferior aos valores nutricionais listados nas tabelas de alimentos. . A frase 'Obtemos todas as vitaminas de que precisamos em nossas dietas. Tomar suplementos apenas dá uma urina cara' ignora completamente os benefícios que os suplementos vitamínicos podem produzir em nossos corpos antes de serem excretados em nossa urina. " (4)

Respiração cara

Todos nós sabemos que inspiramos oxigênio e expiramos dióxido de carbono. Também expiramos oxigênio, e bastante oxigênio. O ar inalado contém cerca de 21% de oxigênio. Normalmente consumimos apenas cerca de um quarto disso. Portanto, a respiração exalada contém aproximadamente 15% de oxigênio. (5) A respiração exalada tem oxigênio suficiente para a RCP salvar vidas. Isso também deve significar que os mergulhadores têm "hálito caro". Por falar nisso, pacientes com tenda de oxigênio, de prematuros a pacientes geriátricos, e aqueles que recebem anestesia cirúrgica, todos recebem muito mais oxigênio do que seus corpos podem realmente usar. Não consideramos isso um desperdício; consideramos isso uma boa ideia. Abundância não é uma coisa ruim.

Caro "Urina de Droga"

"Quando se trata de urina realmente cara", diz um editorial, "os médicos deixam de olhar para o custo de todos os medicamentos e drogas quimioterápicas que estão empurrando goela abaixo dos pacientes. Essas drogas também são excretadas pela urina, e quando você soma o custo deles, apenas o custo financeiro, sem nem mesmo contar o custo dos efeitos colaterais devastadores, eles superam em muito o custo de comer alimentos saudáveis e tomar suplementos de apoio. " (6)

O Dr. Kaufmann acrescenta: "Durante o início da Segunda Guerra Mundial, os GI tratados com penicilina tinham que salvar toda a urina para que a penicilina que havia sido excretada na urina pudesse ser recuperada e usada para tratar outros GI com feridas potencialmente fatais infecções. Se alguém considerar apenas a penicilina que foi excretada na urina e não os benefícios que o GI teve em ter sua infecção curada pela penicilina, pode-se zombar de que a única função da penicilina é fornecer urina cara ao GI. Se considerarmos apenas o função da

penicilina no corpo do GI, teríamos que nos maravilhar com o milagre de sua cura para uma infecção potencialmente letal. " (4)

Uma boa nutrição salva vidas. O uso terapêutico de suplementos vitamínicos, tanto no tratamento quanto na prevenção de doenças graves, conta com dezenas de milhares de referências científicas para apoiá-lo. (7) Será que todos esses pesquisadores e médicos podem ser mais burros do que o repórter que você acabou de ouvir dizer que "vitaminas simplesmente fornecem urina cara"?

Muitos de nós, modernos, somos comedores deficitários, tentando obter vitaminas de uma seleção de alimentos nutricionalmente fracos. Os alimentos por si só não podem atender às nossas necessidades de vitaminas para uma saúde ideal. Os suplementos vitamínicos são a solução, não o problema. Boa saúde não tem a ver com as vitaminas que você excreta; é sobre as vitaminas que você retém.

Referências:

(1) http://www.thenutritionreporter.com/10_vitamin_truths.html

(2) <http://annieappleseedproject.stores.yahoo.net/expensiveurine.html>

(3) Levy T. Vitamina C, Doenças Infecciosas e Toxinas: Curar o Incurável. Este livro é resenhado em <http://www.doctoryourself.com/levy.html>

(4) Carta de William Kaufman, MD, Ph.D. 7 de abril de 1992. Publicado como Kaufman W. [Saul AW, editor]. Analfabetismo nutricional e inadequação nutricional. J Orthomolecular Med, 2007. Vol 22, No 2, p 83-89.

(5) Isso pode ser medido. <http://www.patentstorm.us/patents/5069220.html>

(6) <http://www.naturalnews.com/021393.html>

(7) Muitos artigos completos de terapia nutricional estão publicados para acesso gratuito em <http://orthomolecular.org/library/jom> . 17 extensas bibliografias de pesquisa nutricional estão postadas em <http://www.doctoryourself.com> .

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.