

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Orthomolecular Medicine News Service, 27 de janeiro de 2025**

### **Imunidade Nutricional Ortomolecular: Uma Alternativa Holística às Vacinas Contra Infecções**

**Dr. Richard Z. Cheng, Ph.D.**

#### **Destaques**

**Estratégias nutricionais, particularmente a imunidade nutricional ortomolecular ideal, devem se tornar uma prioridade da política de saúde pública para proteger contra infecções e melhorar a saúde geral.**

#### **Resumo**

A mídia está agitada com relatos sobre o crescente medo de doenças virais, como metapneumovírus humano (HMPV), gripe aviária, Mpox e COVID-19. Embora seja válido que o público tenha preocupação, a cobertura sensacionalista corre o risco de beirar o alarmismo. Este artigo aborda os apelos dos leitores por uma resposta, pedindo uma abordagem racional que evite repetir os erros da pandemia de COVID-19. Ele avalia criticamente as deficiências de uma estratégia centrada em vacinas, questiona os motivos por trás do apelo da mídia por vacinas, dadas as limitações das vacinas contra COVID-19 e seus efeitos colaterais associados, e destaca o poder da imunidade fornecida pela nutrição ortomolecular como uma defesa robusta e universal contra infecções virais, incluindo aquelas de origem desconhecida. Este artigo defende uma abordagem equilibrada e baseada em evidências para a política de saúde pública que integre a imunidade da nutrição com estratégias tradicionais.

#### **1. Introdução**

O discurso global sobre doenças virais é atualmente dominado por relatos que induzem ao medo sobre infecções emergentes e reemergentes. De HMPV e gripe aviária a Mpox e a sombra persistente da COVID-19, a mídia frequentemente enfatiza os piores cenários. Embora aumentar a conscientização seja crucial, narrativas sensacionalistas podem enganar o público e propagar pânico desnecessário.

Este artigo responde aos pedidos de clareza e orientação dos leitores, visando fornecer uma perspectiva equilibrada. Ele também levanta questões sobre os motivos por trás da insistência da mídia em vacinas como a solução primária, particularmente à luz da eficácia limitada a longo prazo das vacinas contra a COVID-19 e dos relatos generalizados de efeitos adversos desses produtos. Além disso, o foco atual do sistema de saúde em vacinas, sem promoção e implantação adequadas de estratégias para fornecer imunidade a partir da nutrição, demonstra uma abordagem incompleta e imprudente. Rotular aqueles que promovem nutrição ideal para produzir imunidade e questionar estratégias de vacinas como

"antivacinas" — uma prática que gera censura e ostracismo na mídia — prejudica o discurso produtivo. Na era atual do MAHA (Make America Healthy Again), isso não deve mais ser tolerado.

Estratégias nutricionais, particularmente a imunidade proporcionada pela nutrição ortomolecular ideal (Imunidade Nutricional Ortomolecular), devem se tornar uma prioridade da política de saúde pública para proteger contra infecções e melhorar a saúde geral.

**Nutrição Ortomolecular Imunidade refere-se à otimização do sistema imunológico por meio da ingestão ideal de nutrientes, uma dieta saudável e práticas de estilo de vida que melhoram a resiliência geral e a função imunológica.**

## **2. O papel da mídia: conscientização ou alarmismo?**

### **2.1 O panorama atual da mídia**

- Relatórios sobre surtos de HMPV em crianças, o potencial de transmissão humana da gripe aviária e mutações do Mpox dominam as manchetes.
- As comparações com a COVID-19 muitas vezes amplificam o medo, apesar das principais diferenças na transmissão e na gravidade.

### **2.2 A propagação do medo e suas consequências**

- O foco excessivo nos piores cenários cria ansiedade pública e prejudica a confiança nos sistemas de saúde.
- Comportamentos motivados pelo pânico, como estocar vacinas ou sobrecarregar os sistemas de saúde, podem ter consequências negativas não intencionais.
- A tendência da mídia de ignorar estratégias alternativas e integrativas levanta a preocupação de que a ênfase nas vacinas seja desproporcional e injustificada.

## **3. Aprendendo com a tragédia da COVID-19**

### **3.1 Evitando erros do passado**

- A dependência excessiva de vacinas durante a COVID-19 atrasou a exploração de estratégias preventivas complementares.
- A distribuição da vacina contra a COVID-19, marcada por aprovações apressadas e relatos generalizados de efeitos adversos, minou a confiança do público nas recomendações de saúde.
- Os bloqueios e o isolamento social, embora tenham como objetivo limitar a propagação viral, resultaram em perturbações econômicas e causaram danos colaterais generalizados.

### **3.2 Uma resposta equilibrada**

- A preparação deve se concentrar no fortalecimento da resiliência imunológica geral, em vez de medidas reacionárias.
- Os formuladores de políticas e a mídia devem comunicar os riscos sem incitar medo indevido.
- A pressão por vacinas como única solução deve ser equilibrada com intervenções baseadas em evidências que forneçam nutrição ideal.

## 4. Deficiências da estratégia de vacinação

### 4.1 Especificidade e Limitações

- As vacinas são específicas para vírus e oferecem pouca proteção contra patógenos desconhecidos.
- Mutações virais de evolução rápida podem tornar as vacinas existentes menos eficazes, como visto com as variantes da gripe e do SARS-CoV-2.

### 4.2 Acesso global limitado

- A desigualdade na vacinação e os desafios logísticos deixam grandes populações globais vulneráveis, especialmente em locais com poucos recursos.
- A hesitação em vacinar devido à desinformação limita ainda mais a cobertura.

### 4.3 Dependência e Excesso de Confiança

- Uma abordagem centrada em vacinas corre o risco de ofuscar medidas preventivas mais amplas, como intervenções no estilo de vida e na nutrição.
- A incapacidade da vacinação contra a COVID-19 de prevenir a transmissão e sua eficácia de curta duração destacam a necessidade de soluções alternativas.

## 5. O Poder da Imunidade da Nutrição Ortomolecular

### 5.1 O que é imunidade ortomolecular?

- A nutrição ortomolecular se concentra em otimizar a saúde fornecendo ao corpo as moléculas certas nas quantidades certas.
- Essa abordagem melhora a função imunológica, tornando-a uma defesa universal contra infecções.

### 5.2 Nutrientes essenciais para a saúde imunológica

- **Vitamina C:** melhora a função dos glóbulos brancos, neutraliza os radicais livres e auxilia na atividade antiviral.
- **Vitamina D:** Regula as respostas imunológicas e reduz o risco de infecções respiratórias.
- **Zinco:** essencial para o desenvolvimento e a função das células imunológicas.
- **Magnésio e selênio:** auxiliam processos enzimáticos essenciais para a imunidade.

### 5.3 Função imunológica e saúde ideais: uma abordagem integrativa

- A função imunológica ideal é a pedra angular da nossa saúde geral. Alcançar a **saúde ideal** requer que todos os sistemas do corpo, incluindo o metabolismo, operem da melhor forma possível. Isso inclui manter níveis ideais e equilibrados de **vitaminas**, **micronutrientes** e **saúde hormonal**, todos os quais desempenham papéis críticos na imunidade e no bem-estar geral.
- Para atingir e sustentar esse estado, uma **abordagem de Medicina Ortomolecular** — envolvendo a otimização precisa de vitaminas e micronutrientes, integrada ao equilíbrio hormonal, uma dieta rica em nutrientes e um estilo de vida saudável — é essencial. Juntos, esses elementos apoiam a resiliência, melhoram a função imunológica e promovem a saúde duradoura.
- A Sociedade Internacional de Medicina Ortomolecular tem uma extensa lista de vitaminas e minerais para aumentar sua imunidade, prevenir e tratar infecções [\(1\)](#).
- O Orthomolecular Medicine News Service também publicou extensivamente sobre este tópico [\(2\)](#).
- Uma descrição detalhada desses princípios foi amplamente publicada por profissionais ortomoleculares e outros em plataformas como [orthomolecular.org](http://orthomolecular.org), [ISOM.ca](http://ISOM.ca) e outras fontes. A lista de referências abaixo inclui uma seleção de tais publicações recentes [\(3\)](#), juntamente com meus protocolos preferidos para prevenção [\(3\)](#) e tratamento de infecções [\(4\)](#).

#### 5.4 Benefícios sobre vacinas

- **Proteção universal:** a imunidade ortomolecular fortalece as defesas do corpo contra uma ampla gama de patógenos, incluindo aqueles de origem desconhecida.
- **Adaptabilidade:** Ao contrário das vacinas, não depende da identificação de patógenos específicos.
- **Segurança:** Intervenções baseadas em nutrientes apresentam baixo risco de efeitos adversos, desde que sejam tomadas dentro das dosagens recomendadas.

#### 6. Comparando imunidade ortomolecular e vacinas

Aspecto	Imunidade Ortomolecular	Vacinas
Âmbito de proteção	Ampla espectro, eficaz contra patógenos desconhecidos	Específico do vírus, limitado a cepas conhecidas
Adaptabilidade	Independente de mutações virais	A eficácia diminui com mutações
Acessibilidade	Amplamente disponível, custo-efetivo	Limitado pela produção e distribuição
Benefícios a longo prazo	Melhora a saúde geral e a resiliência	Imunidade de curto prazo com reforços necessários
Efeitos colaterais	Mínimo, com potencial para problemas ocasionais com tolerabilidade específica de nutrientes	Potencial para efeitos colaterais leves a graves, incluindo reações alérgicas e complicações

#### 7. Recomendações

- **Mensagens públicas:**
  - Mude de narrativas que induzem medo para mensagens que empoderam com medidas de saúde proativas.
- **Estratégias Integrativas:**
  - Combine esforços de vacinação com nutrição ortomolecular para construir defesas imunológicas abrangentes.
- **Análise crítica da mídia:**
  - Incentivar relatórios equilibrados sobre eficácia e efeitos colaterais de vacinas e estratégias nutricionais.
- **Mudança de política:**
  - Defender a priorização da imunidade nutricional ortomolecular como um pilar central da política de saúde pública.
- **Pesquisa e Advocacia:**
  - Invista em estudos que explorem o papel da nutrição ortomolecular na prevenção e no controle de doenças virais.

- Promova a conscientização pública sobre os benefícios dos nutrientes que fortalecem o sistema imunológico.

## 8. Discussão e Conclusão

É inverno mais uma vez, e com ele vêm várias infecções respiratórias, incluindo pneumonias como COVID-19 e metapneumovírus humano (HMPV), influenza grave (influenza aviária H5N1) e varíola dos macacos (Mpox). Continuamos a receber inúmeras perguntas da China, dos Estados Unidos e de outras partes do mundo sobre como prevenir e tratar essas infecções virais persistentes e potencialmente fatais.

Na minha experiência pessoal, não tive nenhuma infecção séria, febre ou doença grave desde que adotei um regime de vitaminas e micronutrientes em altas doses, combinado com uma dieta cetogênica de baixo teor de carboidratos, jejum intermitente e exercícios regulares — minha versão personalizada de um protocolo de medicina ortomolecular integrativa — nos últimos 15 a 20 anos. Isso inclui a duração da pandemia de COVID-19, durante a qual viajei extensivamente pela China, Estados Unidos, Europa e Ásia (Japão, Coreia do Sul, Taiwan) e testei consistentemente negativo para COVID-19 em mais de uma dúzia de testes de PCR. Não recebi nenhuma vacina. Desde o início da pandemia, expressei publicamente ceticismo sobre vacinas em periódicos acadêmicos, vários meios de comunicação e entrevistas na televisão nacional em vários países. Essa postura levou a ser rotulado como antivacina e a enfrentar censura e proibições em diferentes plataformas de mídia. Apesar disso, permaneci firme em meu compromisso com a saúde e a verdade. Não farei afirmações sem uma pesquisa completa, nem defenderei nada em que não acredite genuinamente.

O medo crescente de doenças virais destaca a necessidade urgente de uma abordagem racional e baseada na ciência que priorize a resiliência imunológica. A nutrição ortomolecular fornece uma estratégia poderosa e universal para proteção contra infecções, oferecendo uma alternativa às limitações da dependência de vacinas. Ao incorporar intervenções nutricionais baseadas em evidências em políticas de saúde pública e encorajar abordagens holísticas, podemos capacitar indivíduos a enfrentar os desafios de saúde atuais e futuros com confiança e sustentabilidade.

Chegou a hora de mudar o foco das medidas de saúde pública de respostas reativas a pandemias para estratégias proativas e orientadas à prevenção, baseadas na ciência e no senso comum. Etapas acionáveis incluem otimizar os níveis de vitaminas e micronutrientes, gerenciar o estresse, manter uma dieta rica em nutrientes e adotar práticas de estilo de vida que promovam a resiliência geral. Tal abordagem não apenas fortalecerá a saúde imunológica, mas também abrirá caminho para uma população global mais saudável e robusta.

### Referências:

- 1.ISOM. [citado em 15 de janeiro de 2025]. COVID-19: Introdução. <https://isom.ca/covid-19/>
- 2.OMNS. Notícias Ortomoleculares [Internet]. [citado em 15 de janeiro de 2025]. <https://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml>
- 3.Cheng RZ. Prevenção de infecções: Protocolo de medicina ortomolecular integrativa [Internet]. 2025. Disponível em: <http://www.drwlc.com/blog/2025/01/09/preventing-viral-infections-integrative-orthomolecular-medicine-protocol/>

4.Cheng RZ. Tratando Infecções: Protocolo de Medicina Ortomolecular Integrativa [Internet]. 2025. Disponível em: <http://www.drwlc.com/blog/2025/01/09/acute-infection-treatment-integrative-orthomolecular-medicine-protocol/>