

**“INFORMAÇÕES ENRIQUECEDORAS E SALUTARES”**  
— Christiane Northrup, M.D., Autora de *The Wisdom of Menopause*

# O QUE SEU MÉDICO NÃO SABE SOBRE MEDICINA NUTRICIONAL PODE ESTAR MATANDO VOCÊ

- Turbine o poder de cura natural de seu organismo
- Por que o nível de seu colesterol NÃO é o segredo para protegê-lo de doenças do coração
- O que as evidências médicas *realmente* indicam sobre as causas do câncer, do diabetes, da artrite, do mal de Alzheimer, da fibromialgia e de muitas outras doenças
- Comece agora sua estratégia contra o envelhecimento e proteja-se do *lado negro do oxigênio*

**M.**BOOKS

**RAY D. STRAND, M.D.**

M. Books do Brasil Editora Ltda.  
2002

Este livro foi escrito com uma profunda humildade e respeito pelo Grande Médico.

É com grande veneração e apreço que dedico este livro à mais bela manifestação da obra de Deus: minha esposa, Elizabeth.

Todos os esforços foram feitos para tornar este livro tão preciso quanto possível. O propósito deste livro é educar. Ele é um estudo de evidências científicas apresentado com propósitos informativos. Ninguém deve usar as informações nele contidas para autodiagnósticos e tratamentos, nem como justificativa para aceitar ou rejeitar qualquer terapia médica para quaisquer doenças ou problemas de saúde. Qualquer aplicação dos conselhos nele contidos será por conta e risco do leitor. Portanto, todo indivíduo que tem problemas de saúde específicos ou tome medicamentos deve procurar o aconselhamento de seu médico e, se necessário, de um (a) nutricionista antes de começar um programa. O autor e a editora não terão responsabilidade alguma perante qualquer pessoa ou entidade por razão de perdas, lesões ou ferimentos causados ou supostamente causados, de forma direta ou indireta, pelas informações contidas neste livro. Não assumimos nenhuma responsabilidade por erros, imprecisões, omissões ou inconsistências que ele contenha. Qualquer ofensa a pessoas, lugares ou organizações será involuntária.

Meu caro, oro para que em todos os sentidos possais prosperar e gozar de boa saúde, assim como prospera vossa alma.

- 3 João 1:2

## Agradecimentos

EM PRIMEIRO LUGAR, NÃO HÁ PALAVRAS ADEQUADAS PARA AGRADECER DEVIDAMENTE pela maravilhosa graça que meu redentor me concedeu. Ele é o Grande Médico, e o único que verdadeiramente cura. A cada dia me surpreendo com o conhecimento de Sua obra, conforme vou sabendo mais e mais sobre a grande habilidade do corpo de curar e proteger a si mesmo.

Muitas pessoas, a quem muito aprecio, se reuniram para tornar este livro uma realidade. Expresso aqui meus mais profundos agradecimentos a minha agente, Kathryn Helmers, que me guiou fielmente durante todo este projeto; a meus editores na Thomas Nelson, Victor Oliver e Michel Hyatt, que teconheceram os conceitos de saúde capazes de transformar a vida apresentados neste livro; a Kristen Lucas, minha gerente editorial, cuja atenção aos detalhes deste projeto fizeram as coisas acontecerem; e a Alice Crider, por sua cuidadosa elaboração do índice.

Quero mandar um agradecimento especial a minha colaboradora, Donna Wallace, cujos maravilhosos talento e influência são visíveis por todo o livro. Sem sua energia e exemplo, este projeto jamais se concluiria.

O pessoal de minha clínica foi maravilhoso. Preciso agradecer especialmente a minhas duas enfermeiras, Paulette Nankivel e Melissa Aberle, por me concederem cordialmente o tempo extra necessário para escrever este livro. Eu também preciso agradecer a Karmen Thompson e Leone Young, que me ajudaram a reunir os volumes de pesquisa médica que forneceram os fatos e a fundamentação desta obra.

Quero agradecer especialmente a Bruce Nygren, cujo apoio me deu, a bem dizer, a oportunidade de escrever este livro. Minhas preces dirigem-se para Bruce, que perdeu sua adorável esposa, Racinda, durante a composição desta obra.

Palavras não podem expressar o amor e apoio que recebi de minha esposa, Elizabeth, cujo incentivo me animou durante as longas horas

de pesquisa e redação. E a meus filhos, Donny, Nick e Sarah, que já estão crescidos, mas me oferecem continuamente suporte e estímulo: obrigado.

## **Sumário**

### **Introdução**

#### **Parte I: Antes de Começar**

##### **1. Minha Conversão**

Pressupostos Submetidos à Prova  
Minha Pesquisa sobre Suplementação  
As Vitaminas e Você

##### **2. Vivendo Pouco e Morrendo Muito**

Um Toque de Despertar  
A Medicina Preventiva  
Os Ingredientes de um Estilo de Vida Saudável  
Dando aos Pacientes uma Escolha  
A História de David

##### **3. A Guerra Interior**

O Lado Negro do Oxigênio  
Nossos Aliados: Os Antioxidantes  
Por Trás das Linhas  
O Que Gera Radicais Livres

#### **Parte II: Vencendo a Guerra Interior**

##### **4. Nosso Sistema de Reparo: A Unidade MASH**

A Devastação da Guerra  
Nossa Melhor Defesa  
O Equilíbrio É a Meta

## A História de Evelyn

5. Doenças do Coração: Uma Moléstia Inflamatória  
E Quanto ao Colesterol?  
A Natureza da Resposta Inflamatória  
A Verdadeira Prevenção: O Que Dizem as Pesquisas  
Medicina Nutricional: A Verdadeira Prevenção
  
6. Homocisteína: O Novato do Bando  
O Que É Homocisteína?  
A Coisa Certa - O Momento Errado  
Interesse Renovado na Homocisteína  
Mostre-me o Dinheiro! Os Poderes Econômicos da Medicina  
Existe um Nível Saudável de Homocisteína?  
Como Reduzir Meu Nível de Homocisteína?  
Deficiência de Metilação  
Dr. Kilmer McCully: A Conclusão  
Os Novos Testes para Doenças do Coração
  
7. Miocardiopatia: Nova Esperança de Cura  
Doenças do Músculo Cardíaco  
O Que É a Coenzima Q10?  
A Deficiência de CoQ10 e a Insuficiência Cardíaca  
Tratando Pacientes com Miocardiopatia  
Por Que os Médicos Não Recomendam a CoQ10?  
A História de Emma
  
8. Quimioprevenção e Câncer  
O Câncer e Suas Causas  
O Estresse Oxidativo Como Causa do Câncer  
Um Processo de Múltiplos Estádios  
Maior a Idade, Maiores os Gastos  
Prevenção do Câncer = Quimioprevenção  
E Se Eu Já Tiver Câncer?

A História de Kymberly  
Por Que Eles Funcionam  
A História de Michelle

9. O Estresse Oxidativo e Seus Olhos  
Os Problemas Que os Olhos Têm  
Mecanismo de Lesão da Retina  
A Geração de Radicais Livres na Retina  
Estudos Mostram Como a Luteína Ajuda a Proteger os Olhos  
A História de Faye  
Protegendo Seus Olhos da Catarata e da Degeneração Macular  
Relacionada à Idade
  
10. Doenças Auto-Imunes  
O Sistema Imunológico: Nosso Grande Protetor  
Os Diversos Agentes de Nosso Sistema Imunológico  
Os Nutrientes e Nosso Sistema Imunológico  
A Resposta Inflamatória  
Doenças Auto-imunes  
A História de Matt
  
11. Artrite e Osteoporose  
Como as Articulações São Danificadas?  
Causas de Inflamação em Nossas Articulações  
Outra Artrite: A Reumatóide  
O Tratamento Tradicional de Artrite  
A História de Peggie  
Suplementos Antioxidantes  
O Sulfato de Condroitina  
Osteoporose  
Mais do Que Cálcio - os Ossos São Tecidos Vivos  
A Prevenção da Osteoporose

## 12. Doenças do Pulmão

Os Pulmões e a Poluição do Ar

A Proteção Natural do Pulmão

A Asma

A História de Adam

A Asma e a Nutrição

A Poluição do Ar e as Doenças Pulmonares Obstrutivas Crônicas

Estudos Mostram Que o Estresse Oxidativo É a Causa das

DPOC's

A Fibrose Cística

A História de Sharlie

## 13. Doenças Neurodegenerativas

O Estresse Oxidativo e o Cérebro

O Envelhecimento do Cérebro

A Barreira Hemato-Encefálica

Os Antioxidantes Adequados para o Cérebro

Protegendo Nosso Bem Mais Precioso

A História de Ross

## 14. Diabetes

Conheça Joe

Estará a Síndrome X Matando Você?

Como Saber Se Você Tem a Síndrome X?

Como Joe Superou a Síndrome X

Diagnose e Monitoramento do Diabetes Melito

Obesidade

Tratando o Diabetes

Os Médicos Estão Tratando a Coisa Errada

Especificando as Mudanças no Estilo de Vida

Instruções Básicas de Dieta

A História de Matt

- 15. Fadiga Crônica e Fibromialgia
  - A Medicina Alternativa
  - Depressão Imunológica
  - Uma História de Fadiga Crônica e Fibromialgia
  - A Causa Primitiva
  - Tratamentos: Capturando a Doença
  - A História de Mariano

### **Parte III: Medicina Nutricional**

- 16. A Posição dos Médicos contra os Suplementos Nutricionais
  - A Típica Dieta Norte-Americana
  - A Qualidade dos Alimentos nos Estados Unidos
  - Níveis Otimizados versus Níveis dos VD Ref.
  - O Risco e a Segurança dos Suplementos Nutricionais
  - A Defesa de um Médico
  - Argumentos contra os Suplementos Nutricionais
  - Minha Resposta
  - Um Estudo Mais Recente
  
- 17. Nutrição Celular: Reunindo Tudo
  - Níveis Otimizados de Nutrição
  - Protegendo Sua Saúde
  - Otimizadores
    - Otimizadores Específicos a Serem Acrescidos aos Nutrientes da Tabela 17.1 no Caso das Doenças Abaixo
  - Precisa de Mais Ajuda?
  - Escolhendo Seus Suplementos Nutricionais

## Introdução

Os MÉDICOS SE CONCENTRAM EM DOENÇAS. ESTUDAMOS DOENÇAS. PROCURAMOS doenças. Somos treinados farmacêuticamente para tratar doenças. E, para isso, conhecemos os medicamentos. Na faculdade de medicina, estudamos farmacologia e aprendemos sobre a maneira como o corpo absorve cada droga, bem como quando e como ele a excreta. Sabemos quais drogas rompem quais trilhas químicas para gerar efeitos terapêuticos. Conhecemos os perfis de efeitos colaterais das drogas e trabalhamos cuidadosamente para ajustar os benefícios, evitando qualquer perigo potencial.

Os médicos conhecem suas drogas e não hesitam em prescrevê-las. Pense por um momento no número de medicamentos que nossos pacientes estão tomando para pressão alta, colesterol elevado, diabetes melito, artrite, doenças do coração e depressão, para citar apenas alguns exemplos. Como resultado da descoberta e do uso dos antibióticos na guerra contra doenças infecciosas, nossa filosofia na medicina tornou-se essa: ataque às doenças.

A comunidade médica trouxe ao século XXI essa atitude e esse método agressivos, na tentativa de tratar de todas as doenças degenerativas crônicas. Um estudo estima que em 1997 as farmácias preencheram mais de 2,5 bilhões de receitas, somente nos Estados Unidos. A venda de medicamentos sob prescrição mais do que dobrou nos últimos 8 anos!

Em 1990, os americanos gastaram US\$37,7 bilhões, em prescrições. Em 1997, esses gastos subiram para US\$78,9 bilhões. Os medicamentos sob prescrição foram o componente de mais rápido crescimento nos gastos com saúde durante a última década, subindo em torno de 17% ao ano (muito acima do índice médio de inflação). Médicos e empresas de planos de saúde depositaram todas as esperanças nas drogas como o meio de tratar e, quem sabe, reduzir essa epidemia de doenças degenerativas crônicas - para a grande alegria do setor farmacêutico. Sim, adoramos nossas drogas.

Ainda não conheci ninguém que não quisesse ter uma saúde excelente. A maioria de nós supõe que sempre a terá. Mas a verdade é que muitos de nós (inclusive os médicos!) estão perdendo a saúde a cada dia. Sei disso, já que cuidar da saúde é meu ofício. Todos os dias, em minha carreira, tenho de dizer a pacientes que sua saúde piorou de uma maneira ou de outra. Um paciente pode ter desenvolvido diabetes ou, talvez, artrite degenerativa. Outro paciente pode ter acabado de sofrer um ataque cardíaco ou uma apoplexia. Outro ainda pode precisar saber que possui câncer metastático e tem apenas alguns meses de vida. Todo mundo quer preservar ou recuperar sua saúde, mas nem sempre sabe do que precisa para atingir essa meta.

Como os médicos se concentram em doenças e drogas, empenhamos a maior parte de nosso tempo e esforço tentando identificar o processo da enfermidade de modo que possamos receitar um remédio ou um plano de tratamento ideal para o paciente. Mesmo Jesus fez a declaração: "Não são os sadios que precisam de médicos, mas sim os enfermos".

Todavia, é evidente que é muito mais fácil manter nossa saúde do que tentar recuperá-la após ter sido perdida. A prevenção de doenças deveria ser a primeira preocupação de todo médico. Mas a quem você recorre quando quer saber mais sobre a melhor maneira de proteger sua saúde? Seu médico está lhe dando essas informações? A comunidade médica fala muito, da boca para fora, de "medicina preventiva", e chega mesmo a chamar seus planos de seguro médico de HMO's (Health Maintenance Organizations - Organizações de Manutenção da Saúde). A julgar pelas aparências, a medicina preventiva vem se mostrando uma alta prioridade.

Todavia, menos de 1% do dinheiro que gastamos com saúde destina-se à chamada medicina preventiva. Na verdade, a maior parte de nossos programas de medicina preventiva tenta simplesmente detectar doenças antecipadamente. Por exemplo, mamografias, perfis bioquímicos e testes de PSA (para câncer de próstata) destinam-se todos a detectar problemas de câncer o mais cedo possível. Os

médicos querem saber se você tem colesterol elevado, se tornou-se diabético ou se desenvolveu hipertensão. Mas passam pouco tempo tentando ajudar o paciente a compreender as mudanças de estilo de vida necessárias para realmente proteger sua saúde. Os médicos estão ocupados demais tratando das doenças com as quais se deparam todos os dias.

Você sabia que menos de 6% de todos os médicos que se formam recebem algum tratamento formal em nutrição? E ousou afirmar que poucos médicos recebem na faculdade algum treinamento sobre suplementação nutricional. Isso se aplica certamente a meu caso.

Nada incomoda mais um médico do que o momento em que seu paciente lhe pergunta se deve tomar suplementos nutricionais. Já usei no passado todas aquelas respostas prontas: "Não passam de óleo de cobra", "Vitaminas só fazem urina de luxo" e "Podemos obter todos os nutrientes necessários ingerindo os alimentos corretos". Se meus pacientes insistiam, eu dizia que os suplementos nutricionais provavelmente não lhes fariam mal, mas que eles deviam comprar os mais baratos que encontrassem, já que as vitaminas, pela lógica, tampouco ajudariam muito.

Talvez você já tenha ouvido comentários similares de seu médico. Nos primeiros 22 anos de minha prática clínica, eu simplesmente não acreditava em suplementos nutricionais. Durante os últimos 7 anos, contudo, reconsiderei minha posição com base em recentes estudos publicados na literatura médica. O que descobri é tão notável que mudei o rumo de minha prática médica. Eu me converti.

Por que não há mais médicos reagindo como eu à nutrição? Em primeiro lugar, médicos devem ser céticos para proteger seus pacientes de qualquer esquema ou produto que possa ser nocivo a sua saúde. Acreditem-me: vi muita bugiganga e charlatanice oferecidas a meus pacientes. Os médicos devem basear-se em estudos da pesquisa científica feitos por meio de ensaios clínicos do tipo duplo-cego, controlados com placebo (o padrão na medicina clínica).

Como sei ser esta a mais eficaz evidência existente, apresento neste livro somente os resultados de experimentos clínicos. A maioria dos estudos médicos que menciono aqui não provém de resenhas ou jornais alternativos. Em vez disso, esforcei-me por pesquisar publicações médicas de credibilidade e renome, altamente respeitadas pela comunidade médica, como o New England Journal of Medicine, o Journal of the American Medical Association, o British Lancet e muitos outros.

Outra razão por que os médicos não aceitaram a idéia dos suplementos nutricionais como uma boa medicina preventiva é o fato de que a maior parte dos médicos praticantes não compreende devidamente a causa das doenças degenerativas. Os que compreendem sentem que ela é um assunto interessante para o bioquímico e para os pesquisadores científicos, mas que tem pouca utilidade prática na medicina clínica. Há aparentemente um abismo entre o cientista pesquisador e o médico prático. Muito embora os pesquisadores estejam fazendo descobertas tremendas sobre as causas primárias destas doenças, muito poucos médicos vêm aplicando tal ciência junto a seus pacientes. Eles simplesmente esperam até que os pacientes desenvolvam uma destas doenças para, então, começar a tratá-las.

Os médicos parecem contentes em permitir que as companhias farmacêuticas determinem novas terapias conforme desenvolvem novas substâncias. Mas, como você verá ao longo deste livro, nossos corpos é que constituem a melhor defesa contra o desenvolvimento de doenças degenerativas crônicas - e não as drogas que os médicos podem receitar.

Embora a maior parte dos médicos ainda não compreenda bem os conceitos aqui apresentados, os fatos permanecem. Quando apliquei estes princípios no tratamento de meus pacientes, os resultados foram nada menos que espantosos. Eu acompanhei diversos pacientes com esclerose múltipla que saíram da cadeira de rodas e passaram a caminhar novamente. Ajudei pacientes com miocardiopatia a sair da lista de transplante do coração. Alguns pacientes de câncer entraram

em recuperação; pacientes com degeneração macular tiveram melhorias significativas na visão; e pacientes de fibromialgia recuperaram suas vidas. A medicina nutricional é um método de bom senso, preventivo e de ponta.

Nesta época de pesquisas bioquímicas, já somos capazes de determinar o que está acontecendo em qualquer parte de qualquer célula, e a própria essência das doenças degenerativas está vindo à luz. Assim sendo, recomendo este livro aos médicos que estejam dispostos a encarar objetivamente evidências médicas.

Se você é um paciente, não espere que seu médico embarque de imediato nesta idéia. As vitaminas são um assunto polêmico no campo médico. Como eu disse, as informações contidas neste livro são o resultado de mais de 7 anos de pesquisas pessoais no campo da literatura médica voltado à medicina nutricional. Eu também não me convenci imediatamente.

A medicina nutricional é estranha à maioria dos médicos, assim como ao público; isso é verdade. Mas o veredicto é: o que seu médico não sabe sobre medicina nutricional pode estar matando você. A boa notícia é que você não precisa ser médico para começar a praticar a medicina nutricional; você, o paciente, pode ser proativo no que se refere a preservar a saúde que possui.

## **Um Médico Convertido**

Sei que você provavelmente nunca ouviu falar de mim. Por que deveria dar ouvidos a um médico qualquer que clínica em uma cidadezinha do centro-oeste norte-americano? Boa pergunta! É por isso que quero que você leia cada uma das páginas deste livro. Quero que passe por uma jornada similar à minha. Deixe-me mostrar-lhe a mesma evidência médica que me fez acreditar que os suplementos vitamínicos podem proteger e melhorar a saúde.

Por favor, leia ou, pelo menos, esquadrinhe o livro todo. Sei que a tentação é ir direto ao capítulo que discute seu problema específico de saúde. Mas é importante que você se cientifique das informações

fundamentais sobre como seu corpo funciona e sobre o que é necessário para que ele se proteja e torne-se ou permaneça saudável. Um último pedido: como é sua vida e sua saúde que se encontram em jogo, incentivo-o a ouvir-me evitando julgamentos. Tudo o que peço é que você seja um cético de mente aberta - o tipo de pesquisador que eu era quando descobri essa forma magnífica de medicina preventiva. Eu precisei ter um pouco de humildade para aceitar que, embora fosse um bom médico, ainda tinha muito a aprender sobre saúde. E então, você está disposto a fazer o mesmo?

## **PARTE I ANTES DE COMEÇAR**

### **UM - Minha Conversão**

EU JÁ NÃO SABIA QUANTO DE FRUSTRAÇÃO AINDA SERIA CAPAZ DE TOLERAR COM A saúde declinante de minha esposa. E eu não era apenas mais um marido preocupado: era um médico. E, sendo médico por mais de 30 anos, eu estava habituado a ter respostas para questões médicas. Após graduar-me na Faculdade de Medicina da Universidade de Colorado e ter feito um trabalho de pós-graduação no Mercy Hospital em San Diego, estabeleci um bem-sucedido consultório familiar em uma cidadezinha no oeste da Dakota do Sul. Nesse período, conheci Liz e nos casamos. Ela tinha alguns problemas de saúde, mas supunha honestamente que sua saúde melhoraria caso se casasse com um médico. Nunca estive mais enganada!

Em pouco tempo, nossa família passou a incluir três filhos abaixo dos 4 anos, e a atarefada Liz foi ficando cada vez mais esgotada. Toda mãe de filhos pequenos se cansa, mas Liz parecia incomumente fatigada. Embora tivesse apenas 30 anos, disse-me que sentia ter 60. Conforme os anos se passaram, ela desenvolveu mais sintomas e problemas de saúde, que requeriam medicações diversas. Por volta

de nosso décimo aniversário de casamento, Liz estava tão cansada que passava a maior parte do tempo lutando para colocar um pé adiante do outro. Ela sofria dores corporais contínuas, uma fadiga avassaladora, alergias horríveis e infecções recorrentes dos pulmões e dos seios da face.

Finalmente, após testes e avaliações, os médicos diagnosticaram o problema de Liz como sendo fibromialgia. Esta condição médica envolve diversos sintomas - os piores sendo a dor crônica e a fadiga. Em anos passados a fibromialgia foi chamada de reumatismo psicossomático, e os médicos acreditavam que a doença existia apenas na cabeça do paciente. Desde então, aprendemos que a fibromialgia é uma doença real e lastimável - algo que posso confirmar após ter visto o sofrimento de minha esposa.

Liz estava disposta a tentar de tudo para continuar dando curso a sua paixão: treinar e montar cavalos de corrida. Mas chegou um momento em que sua dor e fadiga impediam qualquer trabalho com seus amados animais. Ela ficou tão gravemente cansada que não conseguia ficar desperta muito além das 8 da noite, e esfalfava-se por manter-se em dia com a rotina doméstica.

Como a fibromialgia não tem cura, tudo o que pude fazer para minimizar os sintomas de Liz foi carregá-la de medicamentos. Eu a fiz tomar amitriptilina à noite para dormir, antiinflamatórios para dor, relaxantes musculares, inaladores para asma e febre do feno, seldane para alergias e até mesmo injeções antialérgicas semanais. Apesar de meus esforços e de toda essa medicação, sua saúde piorava ano após ano.

Em janeiro de 1995, Liz e eu concluimos que uma quantidade maior de exercícios seria melhor para nós dois. Estávamos com uns quilos a mais e tomamos a resolução de Ano Novo de voltar à forma. Liz tentou, mas perdia mais exercícios do que fazia. Uma infecção após outra a acometia e a deixava sob antibióticos quase o tempo todo.

Em março, ela contraiu uma grave pneumonia. Ela tinha dificuldades para respirar, pois um lobo de seus pulmões fora totalmente tomado pela infecção e cerrara-se. O médico que cuidava de seus pulmões

tinha grandes receios de que estes não se recuperassem, podendo exigir, até mesmo, cirurgia e remoção. Consultamos um especialista em doenças infecciosas, que submeteu Liz a antibióticos intravenosos, esteróides e tratamentos com nebulizador. Felizmente, dois meses mais tarde a pneumonia desapareceu. Sua tosse, contudo, persistiu, e ela continuou submetida a medicamentos intensos durante meses.

Mais preocupante era sua fadiga, que se mostrava pior do que nunca. Liz só saía da cama, em média, duas horas por dia. Sua asma e suas alergias agravavam-se, e só com boa sorte ela conseguia caminhar até o galpão para ver seus cavalos. Liz estava tão doente que as crianças faltavam em turnos à escola para tomar conta dela. Constantemente de cama, ela se sentia muito fraca, mesmo para ver TV ou ler algo. Isso prosseguiu mês após mês. Embora mantivesse exteriormente um aspecto profissional, em meu íntimo eu estava ficando desesperado.

Visitei diversas vezes o pulmonologista e o especialista em doenças infecciosas. Eles me asseguraram que vinham fazendo todo o possível, dado o diagnóstico de Liz. Quando perguntei quanto tempo levaria para que ela se recuperasse, a resposta foi que de seis a nove meses - ou talvez nunca.

Mais ou menos por essa época, uma amiga da família comentou com Liz que seu marido também tivera pneumonia e sofrera com uma grande fadiga durante a convalescença. Ele tomou certos suplementos nutricionais, e estes o ajudaram a recuperar as forças. Liz e sua amiga sabiam de minha atitude negativa com relação a suplementos nutricionais, então Liz tinha ciência de que precisaria de minha aprovação antes de experimentá-los. Quando me abordou, até eu fiquei surpreso com minha resposta: "Querida, pode tentar o que quiser. Nós, médicos, não estamos lhe fazendo nenhum bem."

## **Pressupostos Submetidos à Prova**

Para ser sincero, eu não sabia quase nada sobre nutrição ou suplementação nutricional. Na faculdade de medicina não tinha

recebido quase nenhuma instrução sobre o assunto. E não estava sozinho. Apenas 6% dos médicos formando-se atualmente nos Estados Unidos têm algum treinamento em nutrição. Os estudantes de medicina podem fazer cursos opcionais sobre o tema, mas poucos efetivamente os fazem. Como observei na Introdução, a educação da maioria dos médicos é concentrada em doenças, com uma grande ênfase em produtos farmacêuticos - aprendemos sobre remédios e sobre por que e quando usá-los.

Em função do respeito que têm pelos médicos, as pessoas presumem que somos especialistas em todos os problemas relacionados à saúde, incluindo nutrição e vitaminas. Antes de minha experiência de conversão com a medicina nutricional, meus pacientes perguntavam-me com frequência se eu achava que tomar vitaminas trazia algum benefício à saúde. Eles levavam seus frascos de suplementos ao consultório e me faziam examiná-los. Eu franzia o cenho e, com minha expressão profissional mais astuta, examinava cuidadosamente os rótulos. Devolvendo os frascos, respondia que aquela droga não servia para nada.

Meus motivos eram bons: eu não queria que as pessoas desperdiçassem seu dinheiro. Eu acreditava realmente que aqueles pacientes não precisavam de suplementos e podiam obter todas as vitaminas de que precisavam com uma boa dieta. Afinal de contas, é isso o que aprendi na faculdade de medicina. Eu podia até citar algumas pesquisas que apontavam o perigo potencial de certos suplementos. O que não dizia a meus pacientes é que eu não tinha passado um minuto sequer avaliando as centenas de estudos científicos que provavam o valor da suplementação para a saúde.

Mas o que fazer com minha esposa doente? Eu podia bancar o mágico profissional no consultório, mas, em casa, era apenas outro marido desamparado, vendo a esposa fenecer. Eu realmente não tinha escolha, e por isso disse a Liz: "Vá em frente, experimente as vitaminas. O que você tem a perder?"

No dia seguinte, sua amiga nos trouxe uma série de suplementos vitamínicos - carregados em antioxidantes: nutrientes como vitamina

E, vitamina C e betacaroteno, que protegiam o corpo contra os efeitos nocivos da oxidação. Liz os engoliu com avidez, e emborcou ainda dois copos de líquidos para a saúde. Para meu espanto, em três dias ela se sentia visivelmente melhor. Fiquei feliz por ela, mas confuso. Conforme os dias seguintes transcorriam, Liz ganhava mais força e energia, e até mesmo ficava em pé à noitinha. Depois de três semanas ingerindo pílulas e tomando aquelas bebidas de aparência exótica, ela se sentia tão bem que parou com os esteróides e os tratamentos com nebulizador.

Três meses se passaram, todos trazendo melhoras graduais, e Liz não sofreu nenhuma recaída. Ela estava mais forte do que jamais se sentira em anos, e exalava uma renovada perspectiva para a vida. Eu via o brilho em seus olhos quando ela retornava dos treinos e dos cuidados com seus cavalos. Ela não somente conseguia desempenhar as tarefas no estábulo como já não temia sofrer de reações alérgicas ao feno, ao mofo e à poeira. Em vez de cambaleiar até a cama pouco depois do jantar, ela ficava acordada até as 11 horas ou até a meia-noite. Era eu que ia para a cama primeiro.

O que havia ocorrido? Eu estava aturdido. Se não tivesse sido testemunha ocular desta transformação, nunca acreditaria nela. Seria possível que algumas "vitaminas esquisitas" tivessem restaurado a saúde de minha esposa quando todos os medicamentos e toda a perícia médica eram incapazes de ajudar? Não somente os pulmões de Liz se recuperaram da pneumonia como os sintomas de sua fibromialgia tinham melhorado sensivelmente. Como não existe tratamento médico para a fibromialgia, o que estava acontecendo? Era um dos milagres misteriosos de Deus ou seria possível que a saúde renovada de Liz se devesse àqueles - que horror! - suplementos nutricionais?

Para uma pessoa treinada na ciência médica, fiz o que sucederia naturalmente: decidi realizar meu próprio experimento clínico. Revirei meus registros em busca de cinco de minhas pacientes mais sérias de fibromialgia e lhes pedi que comparecessem a meu consultório. (Que tal essa agora - um médico pedindo a seus pacientes que façam uma

consulta?) relatei a toda a história de Liz e sugeri que pensassem em tomar suplementos nutricionais. Disse a cada uma delas que não sabia se este "tratamento alternativo" funcionaria, mas que valeria a pena tentar.

As vítimas típicas de fibromialgia são desalentadas e, por isso, minhas cinco pacientes se mostraram muito ansiosas. Depois de um período que se estendeu de três a seis meses, todas, sem exceção, declararam ter obtido melhoras de saúde depois de tomar os suplementos vitamínicos. Nem todas experimentaram uma recuperação de saúde como a de minha esposa, mas todas estavam animadas e tinham novas esperanças.

O caso de uma destas mulheres era particularmente grave. Ela buscara soluções na Clínica Mayo e em duas outras clínicas para dores, mas, como não existe tratamento efetivo contra fibromialgia, não encontrou nenhum alívio consistente. A dor do ano precedente a debilitara a tal ponto que ela tentara suicidar-se. Após tomar essas vitaminas, ela me ligou e deixou uma mensagem em minha secretária eletrônica. Visivelmente em lágrimas e lutando para falar, ela disse: "Dr. Strand, obrigada por me devolver minha vida".

Todo médico adora ouvir palavras como essas. Mas o que exatamente estava ocorrendo com estas pacientes? Como eu sabia que meus estudos preliminares com cinco pacientes não bastavam para chegar a uma certeza científica quanto aos suplementos nutricionais, precisei cavar mais fundo.

## **Minha Pesquisa sobre Suplementação**

Vasculhando uma livraria uma semana depois, vi um livro do dr. Kenneth Cooper chamado *The Antioxidant Revolution (A Revolução Antioxidante; Thomas Nelson, 1994)*. Como sempre admirei o dr. Cooper por seus conhecimentos em exercícios aeróbios e medicina preventiva, fiquei curioso por conhecer sua opinião sobre os antioxidantes. O dr. Cooper explica um processo chamado de "estresse oxidativo", que, segundo ele, é a causa subjacente das

doenças degenerativas crônicas - essencialmente um "quem é quem" dos problemas de saúde que flagelam hoje a humanidade. Devorei o livro.

Todos sabemos que o oxigênio é vital para a própria vida. Todavia, ele é também inerentemente perigoso para nossa existência. Isso é conhecido como paradoxo do oxigênio. Pesquisas científicas demonstraram, para além de quaisquer dúvidas, que o estresse oxidativo, ou dano celular por radicais livres, é a causa primária de mais de setenta doenças degenerativas crônicas. O mesmo processo que faz o ferro enferrujar ou uma maçã cortada ficar marrom é o iniciador subjacente de doenças como a arterial coronariana, o câncer, a apoplexia, a artrite, a esclerose múltipla, o mal de Alzheimer e a degeneração macular.

É isso mesmo: estamos, de fato, enferrujando por dentro. Todas as doenças degenerativas crônicas que mencionei resultam diretamente dos efeitos tóxicos do oxigênio. Realmente, o estresse oxidativo é a teoria líder por detrás do próprio processo de envelhecimento. Além disso, nossos corpos encontram-se sob o ataque constante de um exército de poluentes do ar, da comida e da água. Nosso estilo estressado de vida também tem seu peso. Se não reagirmos a esses processos, o resultado será a deterioração celular e, finalmente, a doença. É por isso que as verdades reveladas neste livro são tão fundamentais para nossa saúde.

Saber quão livremente o estresse oxidativo prejudica o organismo foi algo que mudou minha perspectiva com relação às doenças degenerativas crônicas. Por exemplo, como o estresse oxidativo pode causar danos até mesmo ao núcleo de DNA das células, ele pode ser o verdadeiro vilão do câncer. Isso abre a tremenda possibilidade de usarmos antioxidantes na prevenção do câncer. Como o estresse oxidativo também causa artrite, esclerose múltipla, lúpus, degeneração macular, diabetes, mal de Parkinson e mal de Crohn, os suplementos nutricionais também podem combater e controlar essas moléstias.

Em seu livro o dr. Cooper trata de certos estudos efetuados com pacientes de seu centro de aeróbica, em Dallas, sobre a causa da "síndrome do supertreinamento". Surpreendentemente, o dr. Cooper descobriu que alguns atletas que treinavam intensamente acabaram enfrentando sérias moléstias crônicas. Todos mostravam sinais de estresse oxidativo, e a lista de sintomas associados com a síndrome era fabulosamente similar à dos pacientes de fibromialgia.

Comecei a pensar: Será que o estresse oxidativo também causa fibromialgia? Será por isso que minha esposa e vários de meus pacientes estão melhorando com a ingestão de antioxidantes de alta qualidade?

Isso assinalou o início de minha investigação sobre o "lado negro" do oxigênio. Fiquei tão intrigado com os argumentos do dr. Cooper que resolvi verificar os estudos que ele citou. Iniciei uma busca por tudo o que pudesse encontrar na grande literatura médica sobre estresse oxidativo.

Somente no ano passado examinei mais de 1.300 estudos médicos editados por especialistas versando sobre suplementos nutricionais e o modo como estes afetam as doenças degenerativas crônicas. Esses estudos eram ensaios clínicos do tipo duplo-cego, controlados com placebo, o tipo que os médicos adoram. A suprema maioria destes estudos aponta uma melhora significativa de saúde entre pacientes que tomavam nutrientes em níveis otimizados, os quais são significativamente mais altos que o nível dos valores diários de referência.

## **As Vitaminas e Você**

Quando você conhece o tremendo dano que o estresse oxidativo inflige ao corpo humano durante a vida cotidiana normal, percebe o quão importante é otimizar seu próprio sistema de defesa natural. Sua saúde e sua vida dependem disso. Durante minhas pesquisas descobri que a defesa mais forte contra estas doenças são o sistema

imunológico e o sistema antioxidante natural de nossos corpos. Eles são muito superiores a quaisquer remédios que eu pudesse receitar. Concluí, após muito estudo, que usar a suplementação nutricional em pacientes não é uma medicina alternativa, mas uma medicina complementar. Na verdade, isso pode representar o que há de melhor na corrente central da medicina, pois é um verdadeiro método preventivo. Tomar suplementos nutricionais não é erradicar doenças: é promover uma saúde vibrante.

Depois de avaliar os estudos médicos, já não tenho absolutamente dúvida de que aqueles dentre meus pacientes que tomam suplementos nutricionais de alta qualidade têm ganhos de saúde superiores aos dos que não tomam. Embora o paciente possa ter um problema de saúde específico, quando recomendo os suplementos não estou tratando necessariamente daquele problema em particular. Estou simplesmente cuidando para que o paciente forneça a seu corpo nutrientes nos níveis otimizados - os quais, conforme demonstram estudos baseados em pesquisas médicas, proporcionam benefícios à saúde. Chamei essa abordagem à saúde de nutrição celular, algo que permite ao corpo realizar aquilo que Deus planejou.

As histórias pessoais que apresento neste livro foram documentadas por mim em meu consultório. Mudei alguns nomes para a proteção da privacidade, mas muitas são histórias de pacientes e amigos que quiseram compartilhar os detalhes exatos de seus casos com você. Nessas histórias, você descobrirá exemplos reais de como se aplicaram os importantes conceitos que aqui apresento.

Se você já estiver doente, por favor, anime-se. Quase todas essas histórias são de pacientes que também haviam perdido a saúde. Com muita coragem e determinação, eles continuaram a buscar respostas, e, depois de experimentar os princípios aqui apresentados, recuperaram sua saúde.

Liz é meu melhor estudo de caso. Aliás, a saúde dela continua ótima - embora tenha se casado com um médico! Em vez de passar horas e horas por dia sofrendo dores e fraqueza na cama, ela leva hoje a vida de seus sonhos. Possui a energia necessária para desfrutar

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

## Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "O que seu Médico não sabe sobre Medici..." e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

### Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

**COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS**

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).