Medicina Ortomolecular



Fundamentos e Prática

2ª edição – Revista e Atualizada



Miguel Curto

Atheneu

Medicina Ortomolecular

Fundamentos e Prática

2ª edição
Revista e Atualizada



www.atheneu.com.br

(21) 99165-6798 Facebook.com/editoraatheneu Twitter.com/editoraatheneu Youtube.com/atheneueditora

Medicina Ortomolecular

Fundamentos e Prática

2ª edição
Revista e Atualizada

Miguel Curto

Atheneu
Rio de Janeiro • São Paulo
2022

EDITORA ATHENEU

São Paulo – Rua Maria Paula, 123 – 8º andar
Tel.: (11) 2858-8750
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

Rio de Janeiro – Rua Bambina, 74
Tel.: (21) 3094-1295
E-mail: atheneu@atheneu.com.br

CAPA: Equipe Atheneu
PRODUÇÃO EDITORIAL/DIAGRAMAÇÃO: Villa d'Artes

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

C987m
2. ed.

Curto, Miguel
Medicina ortomolecular : fundamentos e prática / Miguel Curto. - 2. ed. - Rio de Janeiro : Atheneu, 2022.
il. ; 28 cm.

Inclui bibliografia e índice
ISBN 978-65-5586-508-0

1. Tratamento ortomolecular. 2. Vitaminas - Uso terapêutico. 3. Radicais livres (Química) - Efeito fisiológico. I. Título.

21-75147

CDD: 615.854
CDU: 612.394:615.85

Meri Gleice Rodrigues de Souza - Bibliotecária - CRB-7/6439

16/12/2021 **20/12/2021**

CURTO, M.
Medicina Ortomolecular – Fundamentos e Prática – 2ª edição

© Direitos reservados à EDITORA ATHENEU – Rio de Janeiro, São Paulo, 2022.

O Que É Medicina Ortomolecular, Biomolecular, Bio-Ortomolecular

Um dia, conversando com um amigo, percebi que, apesar de já não ser novidade no Brasil, muitas pessoas desconhecem a prática ortomolecular, ou sequer cogitam na existência da especialidade.

Este diálogo me deixou intrigado. Nós, já envolvidos no assunto, estamos acostumados a estes termos esdrúxulos como biomolecular, ortomolecular, oxidologia, mineralograma e outros palavrões técnicos que se incorporam em nosso dia a dia. Mas é óbvio que este linguajar ainda não alcançou a população, especialmente aqueles que não se interessam por assuntos médicos ou de saúde.

Na intenção de orientar, propus-me, então, a escrever algo sucinto sobre o assunto. Segue, então, o tema, um pouco mais árduo:

> Biomolecular, ou prática ortomolecular (*orto*, em grego, significa correto), ou bioquímica médica são termos que se superpõem, significam o estudo e a atuação sobre as funções celulares, em cada uma de suas organelas (mitocôndrias, retículo endoplasmático, núcleo, nucléolos *etc.*, lembram-se?). Assim, agindo nestas estruturas podemos manter a saúde e evitar doenças, em um nível anterior à sua manifestação nos tecidos e órgãos do corpo. Tratamos as enfermidades onde elas efetivamente se iniciam, nas organelas celulares (incluindo entre as organelas a própria membrana celular).

Explicando melhor, todas as agressões ao nosso organismo se iniciam por alterações celulares, sejam ferimentos em nossa pele ou nas mucosas, invasões virais e bacterianas, ou ainda intoxicações e deficiências nutricionais. Cuidando-se da higidez celular e do meio no qual as células estão imersas obteremos a saúde de cada célula, tecido, órgão, de cada sistema e de todo o organismo de um modo completo; holístico, se incluirmos aí os aspectos emocional e espiritual. Esta ação sobre as organelas se faz, primordialmente, através dos nutrientes e dos hábitos de higiene e comportamento.

Um colega, já há alguns anos, dizia-me que temos corpos da idade da pedra alimentando-se na era espacial, ou seja, fomos criados para alimentarmo-nos de modo natural, despendendo esforços para a coleta de nutrientes na natureza, seja ela pela coleta de frutos, verduras ou raízes, seja pela caça ou pela pesca.

Com a descoberta do fogo conhecemos novos sabores e passamos a consumir alimentos que anteriormente eram impróprios para a alimentação, com suas vantagens e desvantagens. Entre as desvantagens, a perda das propriedades nutricionais e nutracêuticas (ação farmacológica de determinados alimentos) dos alimentos e a adição de substâncias cancerígenas à alimentação (carvões e defumados).

Hoje já não usamos os nossos músculos de modo adequado (leia-se saudável), andamos de automóvel, temos água encanada, máquinas de lavar e de industrializar, não nos exercitamos mais na caça, na coleta ou na agricultura. Tudo obtemos no supermercado, temos a comida sempre à disposição na geladeira e a preparamos em minutos no microondas.

O cinturão verde está cada vez mais longe de nossas cidades e os alimentos consomem as suas propriedades nutricionais, para não se deteriorarem durante o transporte, o armazenamento e o beneficiamento, até chegarem, depauperados, à nossa mesa.

Consumimos, então, alimentos pobres nutricionalmente e, muitas vezes, acrescidos de conservantes e aditivos, nem sempre inócuos. Pior ainda, após a Segunda Guerra Mundial, temos o chumbo, um veneno metabólico, espalhado por todo o planeta, a ponto de o comermos, seja nos vegetais, na carne e mesmo no leite com que alimentamos as nossas crianças. O mercúrio é também outro flagelo, contaminando os nossos rios e mares, afetando a nossa saúde quando consumimos os frutos do mar. Isto sem mencionar

outros metais tóxicos encontrados em nosso cotidiano, como o cádmio, o alumínio, o arsênico, o tálio *etc*.

Acrescente-se a tudo isso o estresse absurdo a que nos expomos na sociedade competitiva em que vivemos, obrigando-nos a abdicar dos momentos de lazer, de convívio familiar e de crescimento espiritual. O quadro negro que pintamos é absolutamente real, mas ainda temos uma alternativa para lidarmos com ele.

A prática ortomolecular ou, mais apropriadamente, a bioquímica médica, avalia a situação de cada pessoa, em seus aspectos nutricionais, tóxicos, físicos e emocionais, e prescreve uma estratégia individualizada e ecológica para cada um. Apesar de complexa na análise das necessidades de cada indivíduo, a sua prática é simples, consistindo na orientação nutricional mais adequada a cada pessoa, na suplementação com os nutrientes carentes na alimentação e com a prescrição de substâncias que compitam com os elementos tóxicos a que estão expostos os pacientes avaliados.

Consiste também no tratamento dos distúrbios da digestão e da absorção de nutrientes pelo trato digestivo, adoecido pelos aditivos alimentares, corantes e conservantes usados, largamente, em nossa alimentação moderna. Faz-se necessária, inclusive, a orientação quanto aos bons hábitos de higiene e educação física, evitando-se o sedentarismo e os vícios, como fumo, drogas (incluindo-se aqui o abuso de medicamentos) *etc*.

Todos os recursos disponíveis da medicina são usados para o restabelecimento e o equilíbrio da saúde, sejam clínicos, farmacológicos ou cirúrgicos. Este arsenal de conhecimentos presta-se não somente à *manutenção da saúde,* como à *prevenção de doenças* e enfermidades hereditárias (diabete, hipertensão, enfarte, derrame), mas também ao *tratamento de afecções* agudas (gripes, infecções bacterianas, ferimentos) e crônicas (artrites, dermatites, alergias, câncer), é claro, não dispensa o uso das diversas especialidades médicas, quando necessárias. Lembramos que hoje a prática ortomolecular é essencial e complementar a toda terapêutica médica.

Gratifica-nos, sobremodo, a melhora da qualidade de vida, da disposição e do rendimento físico e mental das pessoas que nos procuram e a nossa fidelidade aos dois principais aforismos de Hipócrates, que nos motivaram desde os primeiros dias da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo:

Primum non nocere
(em primeiro lugar, não prejudicar)

Sedare dolore opus divinum est
(aliviar o sofrimento é obra divina)

Afixados nas paredes do nosso Centro Acadêmico, onde fomos, privilegiadamente, diretores do Departamento Científico.