

¿Qué es la Medicina Ortomolecular?

(Jueves, 23 de agosto de 2007) - LaSalud.com (Dra. Leticia Rojas Rios)

El doctor Linus Pauling, catedrático de la Universidad de Stanford y dos veces ganador del premio Nobel, creó el concepto de Medicina Ortomolecular (la molécula exacta), que consiste en proporcionar a cada persona la concentración óptima de las sustancias que están presentes en nuestro organismo con el fin de corregir alteraciones y mantener una buena salud .

La tensión nos lleva a un estado nocivo que daña a las células, pero si hay una buena nutrición, este daño se repara. Las principales tensiones son el sueño insuficiente, la ansiedad, la falta de ejercicio y el contacto con bacterias o virus, entre una variedad de problemas.

Cuando la desnutrición celular es mayor que la construcción aparece la enfermedad. Las sustancias a las que se refiere el doctor Pauling son las vitaminas, minerales, proteínas, aminoácidos y ácidos grasos, los cuales deberían ser tomados de los alimentos diarios, pero como no siempre sucede así es necesario tomarlos de suplementos alimenticios.

Si estos nutrientes no se consumen diariamente, el organismo los toma de las reservas que hay en los huesos, nervios y órganos internos, ocasionando una degeneración celular y las enfermedades.

El consumo de estos elementos está adquiriendo un gran auge debido a los sorprendentes resultados en casos de cáncer, depresión, fatiga, insomnio, cardiopatías.

A continuación enumero algunas vitaminas y sus beneficios, así como las alteraciones ocurridas por su deficiencia:

VITAMINA B1.- Convierte los carbohidratos en energía mantiene el buen estado del sistema nervioso y los músculos, mejora la capacidad mental y aprendizaje ayuda en el tratamiento del herpes zoster. La falta de esta vitamina produce irritabilidad, fatiga, confusión mental y pérdida de la memoria, dolor abdominal, estreñimiento e inflamación del nervio óptico .

VITAMINA B2.- Nutriente esencial para los tejidos oculares y dérmicos. Ayuda a mantener en buen estado la piel, uñas y cabello. La deficiencia de esta vitamina produce grietas en los labios, boca y lengua, además de problemas oculares (como cataratas) y gastrointestinales.

VITAMINA B3.- Produce energía, alivia alteraciones gastrointestinales, dolores de cabeza, migraña, reduce la presión arterial, el colesterol y los triglicéridos. Su deficiencia provoca debilidad muscular, astenia, erupciones cutáneas, alteración del sueño depresión, irritabilidad, náuseas y gastritis.

VITAMINA B4.- Ayuda a la memoria y a regular el funcionamiento de riñones, hígado, y vejiga. Elimina toxinas y es útil en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer; su deficiencia está relacionada con problemas como cirrosis, degeneración del hígado y endurecimiento de las arterias.

VITAMINA B5.- Indispensable para la formación de anticuerpos. Ayuda a la cicatrización, previene la fatiga, normaliza el proceso digestivo. Las alteraciones producidas por un bajo consumo son la hipoglucemia, úlcera duodenal y trastornos digestivos; agotamiento, apatía, alteraciones del sueño, dificultad para enfrentar situaciones de estrés.

VITAMINA

B6.- Estimula el sistema nervioso, favorece el sueño, regula niveles de colesterol ,elimina cálculos biliares e impide la formación de cálculos renales. Alteraciones relacionadas con un consumo inadecuado: dermatitis, hipoglucemia ,dolor de rodilla, hombros y brazos.

VITAMINA B9.- Forma ceratonina, regula estados de ánimo, el sueño, la histamina, facilita la digestión y reduce el riesgo de enfermedades cardiacas. Alteraciones: anemia insomnio, irritabilidad, debilidad, fatiga.

VITAMINA

B12.- Mantiene el sistema nervioso saludable, previene la anemia, disfunción auditiva, evita enfermedades cardiacas. Deficiencia: fatiga, depresión, alteraciones del sueño, nerviosismo, entumecimiento de las extremidades, pérdida de la memoria.

VITAMNIA

D.- Ayuda a la absorción de minerales ,conduce al calcio de los huesos a la sangre, mantiene el buen estado del sistema nervios. Deficiencia: osteoporosis, caries dental, raquitismo.

VITAMINA E.- Antioxidante, junto con la vitamina A protege a los pulmones de la contaminación; alivia la fatiga y los calambres.

CALCIO.-

Participa en la estructura y desarrollo de los dientes y huesos. Regula el ritmo cardiaco, alivia insomnio, nivela el colesterol. Deficiencias: osteoporosis, calambres musculares, hemorragias.

POTASIO.- Junto con el fósforo, envía oxígeno al cerebro, reduce la presión sanguínea, estimula el movimiento intestinal. Deficiencias: edema, dolores en huesos y articulaciones, calambres, confusión mental, irritabilidad, hipotensión.

SODIO.-

Regula líquidos en el organismo, así como el ritmo cardiaco. Deficiencias: fatiga, bajo rendimiento, arritmia cardiaca, irritabilidad.

ZINC.- Ayuda a la formación de la insulina, sintetiza proteínas, normaliza la función de la próstata, ayuda a combatir el cáncer. Deficiencia: depresión, alteraciones en órganos reproductores masculinos, manchas blancas en las uñas.