

O Mineral Mal Compreendido - Parte 1

Por Jonathan V. Wright, M.D.
(Reimpresso de "Nutrition and Healing")

Pense como jovem até seus 90 anos, com este segredo anti-envelhecimento cerebral

O maior problema do tratamento com lítio é a percepção que as pessoas têm sobre isso. Como o seu uso mais conhecido é o distúrbio bipolar, o lítio às vezes encontra o mesmo estigma que a própria doença mental.

Eu tenho tomado suplemento de lítio todos os dias, durante vários anos. Quando conto às pessoas sobre isso, às vezes elas ficam com uma expressão estranha e começam a olhar para os cantos da sala procurando camisas de força. Essas reações não me surpreendem, pois, como eu disse, o lítio costuma estar associado a doenças mentais. Mas eu nunca sofri de transtornos mentais (embora alguns médicos tradicionais e possivelmente uma ou outra agência reguladora federal possam discordar disso). Tratar a doença maníaco-depressiva (bipolar) é o uso mais amplamente conhecido do lítio - mas ele não é um medicamento antipsicótico, como muitos acreditam. Na verdade, o lítio não é nem mesmo um medicamento. Na verdade, é uma parte mineral da mesma família de minerais que inclui o sódio e o potássio.

Você pode se lembrar de ter lido várias edições do Health e-Tips há alguns meses que discutiram diversos benefícios do lítio. Além dos benefícios mencionados nos e-Tips, como controlar a gota e aliviar as erupções cutâneas causadas pela dermatite seborreica, o lítio também tem alguns ótimos efeitos no cérebro. Na verdade, eu revisei tanto a pesquisa recente de lítio quanto a pesquisa das últimas décadas, e estou convencido de que o lítio é um nutriente anti-envelhecimento para cérebros humanos. E há também algumas razões muito fortes para acreditar que a terapia com lítio retardará a progressão de sérios problemas mentais degenerativos, incluindo a doença de Alzheimer, a demência senil e o Mal de Parkinson.

Portanto, há obviamente alguns "prós" no uso do lítio, mas você provavelmente está se perguntando sobre os "contras". Nos anos 1930 e 1940, o cloreto de lítio foi vendido em lojas como um substituto do sal. Mas (como acontece com frequência) algumas pessoas usaram lítio em demasia e sofreram overdoses tóxicas, então ele saiu do uso comum. Felizmente, a toxicidade do lítio é totalmente evitável, e também é facilmente tratável se ocorrer - mas vou falar mais sobre isso mais adiante. Por enquanto, vamos ver apenas alguns detalhes sobre como você (e seu cérebro) podem se beneficiar do lítio.

Assumindo você mesmo o destino da sua massa cinzenta

Hercule Poirot, o famoso detetive fictício de Agatha Christie, tinha um dito espirituoso quando se referia à sua incessante preocupação com suas "pequenas células cinzentas". Pensei em Hercule alguns anos atrás, quando vi a seguinte manchete em uma edição da revista The Lancet: "Aumento induzido por lítio na massa cinzenta do cérebro humano".

Isso pode não soar como uma notícia revolucionária, mas na verdade foi uma grande descoberta. Até então, os especialistas médicos acreditavam que, uma vez que nossos cérebros amadurecessem, a partir daí tudo entrava em declínio. Décadas de autópsias, raios-x e, mais recentemente, tomografias cerebrais mostraram repetidamente que os cérebros encolhem de maneira mensurável com o envelhecimento. Mas de acordo com seu relatório no Lancet, os pesquisadores da Wayne State University (em Detroit) descobriram que o lítio tem o poder de proteger e renovar as células cerebrais.¹ Oito dos 10 indivíduos que tomaram lítio apresentaram um aumento médio de 3% na massa cinzenta do cérebro em apenas quatro semanas.

O lítio também pode ajudar a gerar células totalmente novas: outro grupo de pesquisadores relatou recentemente que o lítio também aumenta a replicação do DNA das células nervosas.² A replicação do DNA é um primeiro passo na formação de uma nova célula de qualquer tipo.

O estudo da Universidade Wayne State usou alta dose de lítio, mas eu certamente não estou usando essa quantidade em mim mesmo, nem recomendo. As altas quantidades de lítio prescritas por receitas médicas não são necessárias para a proteção e o crescimento de células cerebrais "no dia-a-dia". Estudos realizados há anos têm demonstrado que quantidades muito baixas de lítio também podem influenciar de forma mensurável, para melhor, as funções cerebrais.

Proteja-se de danos cerebrais que você nem sabia que tinha

Além de aumentar a massa cerebral, pesquisas recentes também mostram que o lítio pode ajudar a proteger seu cérebro da "pancadaria" que ele recebe no decorrer da vida cotidiana. Suas células cerebrais estão constantemente em risco de serem danificadas pela exposição a toxinas de todos os tipos - mesmo aquelas produzidas pelo seu próprio organismo. Moléculas tóxicas são formadas naturalmente durante o curso normal do metabolismo cerebral.³⁻⁷ Como essas moléculas tóxicas "normais" (às vezes chamadas de "excitotoxinas") são produzidas todos os dias da sua vida, eventualmente elas começam a desgastar a massa cerebral.

Outra causa bem conhecida de lesão de células cerebrais são os receptores N-metil-D-aspartato (NMDA) superativados. O lítio pode inibir essa hiperatividade.⁸ E o lítio também aumenta a produção de uma importante proteína protetora do cérebro chamada "bcl-2", em células cerebrais humanas e animais.⁹

Assim, parece que o lítio pode proteger contra a erosão e o encolhimento normais do cérebro, que de outra forma ocorreria ao longo de nossas vidas. Mas o lítio também protege o cérebro de outros problemas menos "normais", como danos causados por medicamentos e derrames.

Quando um coágulo ou outra obstrução ocorre em um vaso sanguíneo que alimenta o cérebro, ele causa uma redução do fluxo sanguíneo para essa área. Se for suficientemente grave, a falta de fluxo sanguíneo causará um derrame e a morte das células cerebrais. (Esse tipo de acidente vascular é conhecido como acidente vascular cerebral isquêmico). Pesquisas em animais experimentais com acidente vascular cerebral isquêmico induzido mostraram que o lítio reduz as áreas de morte celular.^{10,11}

Num desses estudos, os pesquisadores bloquearam uma artéria cerebral em ratos. Alguns foram pré-tratados com lítio por 16 dias, os demais não. Os pesquisadores relataram que os ratos tratados com lítio tiveram 56% menos morte celular e significativamente menos déficits neurológicos do que os ratos controle.¹²

E às vezes os medicamentos projetados para tratar outros problemas acabam tendo um impacto negativo no cérebro. Por exemplo, os medicamentos anticonvulsivos causam níveis anormais de morte das células cerebrais. Mas o lítio protege significativamente contra esse tipo de morte celular - tanto que esse efeito tem sido chamado de "robusto" (um termo que os cientistas usam para dizer "realmente funciona!").

Na verdade, com base em seu efeito neuroprotetor geral, pesquisadores sugeriram recentemente que "o uso de lítio como agente neurotrófico / neuroprotetor deve ser considerado no tratamento de longo prazo de transtornos de humor, independentemente da modalidade de tratamento 'primária' sendo usada para o tratamento desse mal".¹⁴ Tradução: O lítio deve ser usado juntamente com qualquer medicamento sendo usado para depressão, ansiedade ou qualquer outra razão "que altere o humor", pois protegerá as células cerebrais contra seus efeitos tóxicos indesejados. Os pesquisadores não disseram, mas eu vou dizer: Qualquer lista de "substâncias que alteram o humor" deve incluir álcool, tabaco, cafeína, "uppers", "downers" e, para aqueles que a inalam, a maconha. Inofensivos como alguns deles podem parecer, essas substâncias podem causar danos cerebrais com abuso de médio a longo prazo.

Mantendo as linhas de comunicação do seu cérebro abertas e saudáveis

Os cientistas determinam como as células cerebrais são saudáveis medindo os níveis de uma molécula chamada N-acetil-aspartato (NAA). Acredita-se que uma diminuição no NAA reflita a viabilidade diminuída das células nervosas, diminuição da função, ou até mesmo perda de células nervosas.¹⁵ Em um estudo com 19 voluntários de pesquisa que receberam quatro semanas de lítio, 14 experimentaram um aumento significativo de NAA, um não teve alteração, e quatro tiveram uma pequena diminuição.¹⁶

Agora, o que acontece com a interação entre essas novas células saudáveis e protegidas no cérebro? A comunicação entre as células cerebrais e as redes de células cerebrais é chamada de "sinalização". E o lítio é na verdade necessário para pelo menos duas vias de transporte de sinal.¹⁷ Pesquisadores também relataram que o lítio pode ajudar a reparar vias de sinalização que estejam funcionando anormalmente em áreas críticas do cérebro.¹⁸

Lítio e Alzheimer: nova esperança para uma situação "sem esperança"

Como se sabe, não há cura para o Mal de Alzheimer, e há muito pouco disponível para pacientes (e famílias) que possa oferecer alívio parcial da turbulência que essa doença causa. Portanto, quando novos tratamentos são desenvolvidos ou descobertos, geralmente viram grande novidade - um raio de esperança para as pessoas presas em uma situação aparentemente sem esperança. Um destes medicamentos recentemente desenvolvido, chamado Memantine, foi recentemente aprovado na Europa. Mesmo que não esteja oficialmente "aprovado" nos Estados Unidos (ainda), milhares de pessoas já estão importando Memantine para os EUA através de várias fontes da Internet. Mas por que passar por todos os problemas (sem mencionar o risco) de obter e usar essa nova fórmula patenteada? Aparentemente, ela "funciona" protegendo as células cerebrais contra danos causados por uma importante excitotoxina, o glutamato. Mas a proteção contra danos às células nervosas induzidas pelo glutamato também é uma das ações bem conhecidas do lítio. Então, se é verdade que essa medicação recentemente aprovada retarda o progresso da doença de Alzheimer dessa forma, então o lítio também deve retardar a progressão da doença de Alzheimer. É claro que o tratamento com lítio, que não é patenteável e não chega nem perto do potencial de lucro de medicamentos patenteados para Alzheimer, não gerou nenhuma manchete. Mas isso não significa que não seja uma opção promissora para pacientes que lutam contra o Mal de Alzheimer.

Existem muitas outras descobertas de pesquisas que também sugerem fortemente que o lítio protege contra a potencial doença de Alzheimer e retarda a progressão dos casos existentes. Pesquisadores relataram que o lítio inibe a secreção de beta-amilóide, e também previne o danos causados pela proteína beta-amilóide, uma vez formada.²⁰⁻²³ O peptídeo beta-amilóide é uma proteína característica no Mal de Alzheimer: quanto mais proteína beta-amilóide, pior essa doença se torna.

A superativação de uma célula do cérebro chamada Proteína Tau também contribui para a degeneração neuronal no Alzheimer, assim como a formação de emaranhados neurofibrilares. O lítio inibe esses dois problemas prejudiciais às células nervosas.^{24,25}

E você provavelmente já leu que indivíduos com Alzheimer geralmente têm excesso de acúmulo de alumínio nas células cerebrais. Embora ainda não se saiba se esse excesso de alumínio é uma causa, um efeito ou apenas uma coincidência, a maioria dos indivíduos preocupados com a saúde toma precauções para evitar a ingestão de alumínio. Infelizmente, é impossível evitar completamente todo o alumínio, já que ele está naturalmente presente em quase todos os alimentos. Mas o lítio pode ajudar a proteger seu cérebro contra o alumínio, ajudando na sua quelação, para que ele possa ser removido mais facilmente do organismo.

Embora doença de Alzheimer e a demência senil não sejam tecnicamente a mesma coisa, elas compartilham muitas das mesmas características degenerativas, de modo que existem razões para se esperar que o lítio ajude também a prevenir ou retardar a progressão da demência senil.

Um cérebro mais jovem e saudável com apenas uma pequena dose por dia

Como mencionei anteriormente, alguns desses estudos usaram doses bastante altas de lítio. E, em alguns casos, como no caso da depressão maníaca, são necessárias doses que podem ir de 90 a 180 miligramas de lítio elementar, ou 900 a 1800 miligramas de carbonato de lítio. Quantidades de lítio nessa faixa devem ser monitoradas de perto para evitar overdose e toxicidade.

Mas você realmente não precisa de grandes quantidades para melhorar sua função cerebral "diária". Estudos mostraram repetidamente que quantidades substancialmente menores de lítio podem melhorar significativamente a função cerebral (como refletido no comportamento).

As quantidades de lítio que eu recomendo para anti-envelhecimento cerebral variam de 10 a 20 miligramas (de aspartato de lítio ou orotato de lítio) diariamente. Eu venho na verdade recomendando essas quantias desde os anos 70. No começo, eu era excepcionalmente cauteloso e pedia a todos os meus pacientes que usavam lítio para fazerem exames do nível de lítio no sangue e testes de função da tireóide regularmente. Depois de mais ou menos um ano, parei de pedir os exames de sangue com o nível de lítio, já que 100% deles davam como muito baixo. Mais um ano depois, parei de solicitar exames rotineiros de função tireoidiana, pedindo apenas quando suspeitava de um possível problema. Nos 30 anos seguintes, raramente encontrei algum problema.

Proteja seu cérebro a partir de hoje - sem necessidade de receita médica

Altas doses de lítio são disponibilizadas apenas sob prescrição médica. Mas o lítio em baixas doses (cápsulas ou comprimidos contendo 5 miligramas de aspartato de lítio ou orotato de lítio) podem ser adquiridas em algumas lojas de produtos naturais e farmácias de manipulação [nos EUA], bem como no Dispensário da Clínica Tahoma.

Se você está interessado em manter seu cérebro o mais jovem possível pelo maior tempo possível, você deve seguramente considerar a terapia do lítio. Fale sobre essas informações com seu médico ... mas certifique-se de que ele tenha conhecimento e experiência em medicina natural e nutricional!

Uma espiada em mais segredos do lítio

Na Parte 2, vou fazer uma revisão sobre muitos outros efeitos do lítio - desde prevenir a anorexia, aliviar as dores de cabeça, e até baixar o açúcar no sangue (e isso só para citar alguns!). Eu acho que você ficará surpreso com o quão versátil esse mineral incompreendido pode ser.

Enquanto isso, se você quiser ler as dicas do Health e-Tips sobre o lítio (ou se inscrever para começar a receber essas atualizações gratuitas por e-mail), visite o site Nutrition & Healing, em www.wrightnewsletter.com.

O Mineral Mal Compreendido - Parte 2

Por Jonathan V. Wright, M.D.

A luta do lítio contra o crime e algumas das nossas maiores preocupações com a saúde

Acontece que não é apenas o uso estrito da pena de morte que reduz as taxas de criminalidade em algumas áreas do Texas. E embora eu tenha certeza de que "Dubya" seria rápido em receber crédito, também não são leis mais rigorosas ou mudanças nas diretrizes de condenação. Usando 10 anos de dados acumulados de 27 condados do Texas, os pesquisadores descobriram que a incidência de homicídio, estupro, roubo e suicídio, bem como outros crimes e uso de drogas, eram significativamente menores em condados cujos suprimentos de água potável continham 70-170 microgramas de lítio por litro, do que aqueles com pouco ou nenhum lítio na sua água.

Os pesquisadores escreveram: "Estes resultados sugerem que o lítio em baixos níveis de dosagem tem um efeito geralmente benéfico no comportamento humano ... aumentando a ingestão de lítio humano por suplementação, ou a litição [adição de lítio] de água potável é sugerida como um possível meio de redução de crime, suicídio e dependência de drogas no nível individual e comunitário".

E isso sem mencionar todos os benefícios à saúde do lítio que examinamos na Parte 1: pode ser útil no tratamento do Mal de Alzheimer, demência senil e possivelmente doença de Parkinson. O lítio não apenas protege as células cerebrais contra o desgaste normal, mas também oferece proteção adicional contra toda uma variedade de moléculas tóxicas, incluindo medicamentos. Ele pode também promover a regeneração de células cerebrais e aumentar a massa celular do cérebro. Em resumo, a pesquisa sugere que o lítio é um nutriente antienvelhecimento do cérebro.

Todos esses resultados são tão bons quanto (se não melhores que) os dados que levaram ao despejo de resíduos tóxicos (fluoreto) em tantos suprimentos públicos de água. Então, por que as "autoridades" de saúde pública e de segurança não estão pressionando por mais pesquisas intensivas sobre o lítio na água e o comportamento criminoso?

Eu certamente não sou a favor do governo acrescentar coisa alguma à água potável pura. Mas se ele insiste em medicar-nos massivamente à força através do nosso suprimento de água (um conceito totalmente antiamericano, contra o qual eu sou 100% contra, não importa qual seja a substância adicionada), por que não consideraram acrescentar algo que pudesse realmente fazer alguma coisa que possa realmente ser bom para a saúde e segurança das pessoas? A possibilidade de reduzir o homicídio, o suicídio, o estupro, o roubo, o assalto, o roubo, as hospitalizações mentais e as prisões relacionadas a drogas não é tão importantes quanto a possível prevenção da cárie dentária?

Podem me chamar de pessimista, mas suspeito que o lítio ainda está sendo ignorado porque nenhuma indústria de porte, bem politicamente relacionada, tenha enormes quantidades de resíduos contendo lítio por aí. (Na década de 1940, foi exatamente assim que a fluoretação da água começou, usando grandes quantidades de resíduos tóxicos contendo flúor, gerados pela indústria de alumínio politicamente bem relacionada.)

Mas se há uma coisa que todos nós sabemos sobre o governo dos EUA, é que não devemos esperar que as pessoas que o dirigem façam alguma coisa para nos ajudar, especialmente quando nós mesmos podemos nos ajudar. Então, agora vamos analisar mais alguns benefícios do lítio e eu vou lhe dizer como você pode se ajudar com este mineral valioso imediatamente.

O lítio enfrenta outro vício

Nos meus 30 anos de prática médica nutricionalmente orientada, muitos alcoólatras e seus parentes me disseram que doses baixas de lítio podem ser muito úteis tanto para o alcoolismo quanto para transtornos de humor a ele associados. Para alcoólatras "praticantes", eu recomendo experimentar o orotato de lítio, 10 miligramas três vezes ao dia (juntamente com conselhos sobre dieta, niacina, glutamina e outros suplementos). Peço aos alcoólatras em recuperação para tentar 5 miligramas, três vezes ao dia (ocasionalmente mais). A maioria desses pacientes relata melhora do humor e diminuição do desejo por álcool após cerca de seis semanas usando terapia com lítio.

De acordo com um artigo de revisão do British Journal of Addiction, "ambos os experimentos controlados e não-controlados demonstram que os sintomas de alcoolismo e distúrbios afetivos são reduzidos em pacientes tratados com lítio".² (Todos os estudos revisados usaram lítio em altas doses).

Eu também recomendo frequentemente parentes consanguíneos de alcoólatras (pais, filhos ou irmãos) considerar uma experiência com orotato de lítio, 5 miligramas duas ou três vezes ao dia, mesmo que eles nunca tenham notado um problema de humor. Eu explico que este é um "teste clínico pessoal" e seguro, que eles podem interromper em seis a oito semanas se não sentirem nenhuma diferença. Eu também peço que o indivíduo discuta este teste clínico pessoal com seu

marido, esposa ou outro membro próximo da família, pois descobri que o indivíduo nem sempre percebe mudanças sutis de humor (ou mesmo não tão sutis) em si mesmo. Mas membros imediatos da família percebem, especialmente quando as mudanças são para melhor! Eu não contei exatamente quantos indivíduos tentaram essa abordagem nos últimos 30 anos, mas provavelmente é algo em torno de 300 a 400 - talvez mais. E a maioria relata mudanças positivas: menos depressão e irritabilidade nas mulheres, e menos irritabilidade e "mau gênio" nos homens.

O lítio pode ajudar a resolver seus mistérios de saúde?

Até agora, você leu sobre como o lítio pode ajudar a combater doenças mentais, transtornos de humor e dependência química. Todos esses benefícios, por sua vez, ajudam as comunidades a se tornarem locais mais seguros, reduzindo as taxas de crimes violentos. E, sim, o aumento da segurança beneficia você e eu. Mas agora, vamos discutir algumas maneiras pelas quais você pode colocar o lítio a funcionar em sua própria vida com algumas aplicações surpreendentes para alguns "males misteriosos".

Por "misterioso", não quero dizer vírus mutantes novos como o recente surto de Sars. Não, os males que vou discutir hoje já existem há algum tempo. Mas o mistério reside no fato de que cada um deles ainda é considerado "incurável". Vamos começar com um dos mais dolorosos.

Alívio da fibromialgia: este "último recurso" pode ser classificado como o número 1

Esse mal atinge principalmente as mulheres e causa dor e rigidez debilitantes. O lítio pode ajudar a aliviar esses sintomas sem os problemas associados aos tratamentos convencionais de fibromialgia, que incluem medicamentos tranquilizantes, antidepressivos e antiinflamatórios não-esteroides (que apenas mascaram temporariamente a dor e a insônia que costumam ocorrer).

Um estudo examinou três mulheres que sofriam de fibromialgia, nenhuma das quais havia respondido ao tratamento convencional. Quando os pesquisadores acrescentaram lítio ao tratamento atual das mulheres, os três notaram uma redução acentuada em seus sintomas.³

Os autores do estudo não explicaram por que eles não fizeram as mulheres interromperem seus tratamentos convencionais ineficazes, mas eu tenho uma boa idéia de que seus motivos podem ter algo a ver com o fato de que os tratamentos convencionais, apesar de inúteis para essas mulheres, são o protocolo "padrão".

Mas estou divagando....

A combinação de eliminação de gota que tem um gosto tão bom quanto parece

Você pode se lembrar de ler no Health e-Tip sobre lítio e gota há vários meses, assunto: "Help! My big toe is at fire!"). Como o e-Tip mencionava, a gota ocorre quando o corpo não consegue processar e eliminar o excesso de ácido úrico. O resultado é uma sensação dolorosa de ardor ou "agulhadas", geralmente na articulação do pé.

Embora não existam estudos publicados sobre este tema, ao longo dos anos, eu descobri que a combinação de baixa dose de lítio (10 a 15 mg duas vezes ao dia) e vitamina C (2 gramas duas vezes ao dia) pode ser muito eficaz na prevenção de ataques recorrentes de gota. A vitamina C reduz significativamente os níveis séricos de ácido úrico. O lítio torna o ácido úrico mais solúvel, por isso não se cristaliza em "agulhas" dolorosas. Essas duas ações se combinam para reduzir significativamente os ataques de gota. Se você tem gota, eu também recomendo que você tome 1 litro de suco de cereja ao primeiro sinal de um ataque. Apenas favor certifique-se que é suco de cereja real - sem adição de açúcar. Embora ninguém saiba por que ou como funciona, estudos mostraram que o suco de cereja geralmente elimina a dor da gota aguda.

85 por cento de alívio da dor de cabeça em cluster/salvas em apenas duas semanas

Cefaléias em salvas são mais uma daquelas condições inexplicáveis que meus pacientes me dizem que sempre aparecem exatamente na hora errada. Na verdade, eles podem realmente ser um dos mais "misteriosos" males que listei até agora. Como a fibromialgia, a causa não é conhecida. Elas tendem a atacar implacavelmente por semanas a meses e, em seguida, muitas vezes entram em remissão por meses ou até anos. Mas o lítio (em doses relativamente altas) pode reduzir significativamente a gravidade e a frequência.

Um estudo analisou os efeitos do lítio em 19 homens com cefaleias em salvas. Oito teve uma melhora rápida - uma redução média de 85% - em seu "índice de dor de cabeça" em apenas duas semanas. Quatro indivíduos apresentavam dores de cabeça em cluster e sintomas psiquiátricos; esses quatro tiveram quase total eliminação de suas dores de cabeça. Os sete restantes tiveram apenas um pequeno benefício.⁵

Outro grupo de pesquisa tentou a terapia com lítio (novamente, quantidades relativamente altas) para 14 indivíduos com cefaleias em salvas. Cinco indivíduos tiveram desaparecimento completo de suas dores de cabeça, quatro tiveram melhora significativa e quatro não tiveram alteração.⁶

Não há garantia de que o lítio cure suas dores de cabeça tipo cluster, mas há uma boa chance de que isso possa ajudar. Com tão poucas opções disponíveis, vale a pena tentar.

Alívio simples daqueles problemas irritantes e persistentes

Na mesma linha, esses males misteriosos são algumas outras doenças que o lítio pode beneficiar. Mas estes são menos do lado misterioso e mais na veia de irritantemente persistente. Mesmo assim, o lítio ainda pode ajudar de várias maneiras.

Um grupo de pesquisa relatou que o lítio inibe a reprodução de vários vírus, incluindo vírus herpes simplex (HSV 1, HSV 2), adenovírus (o vírus do "resfriado comum"), citomegalovírus, vírus Epstein-Barr (associado à mononucleose e muitos casos crônicos de fadiga) e o vírus do sarampo.⁷

Outro estudo randomizado, duplo-cego, controlado por placebo de carbonato de lítio (doses variando de 150-900 miligramas por dia) demonstrou "uma redução consistente no número de episódios de herpes por mês, a duração média de cada episódio, o número total de infecções dias por mês e a gravidade máxima dos sintomas. Em contraste, o tratamento com placebo resultou em um aumento em três das quatro medidas de gravidade".⁸

Além do lítio, o selênio, a lisina e outros nutrientes também podem ajudar a suprimir a reprodução do herpes simples (e outros vírus) e acelerar o processo de recuperação caso ocorra uma infecção ativa. Eu costumo pensar que é melhor - e mais seguro - seguir essa abordagem (usando pequenas quantidades de vários nutrientes eficazes, em vez de uma quantidade maior de apenas um), então há quase 10 anos eu trabalhei com a Bio-Tech Pharmacal para criar uma fórmula útil anti-herpes. Combinamos baixa dose de lítio com selênio, lisina, vitamina C, extrato de folhas de oliveira e outros nutrientes em duas fórmulas, uma (chamada HPX) para prevenção do herpes simplex e outra (chamada HPX2) para o tratamento de surtos. Aqueles que o usaram dizem que funciona, reduzindo ou eliminando infecções recorrentes por herpes e/ou ajudando-os a se curarem mais rapidamente quando eles ocorrem. HPX e HPX2 estão disponíveis em lojas de alimentos naturais, farmácias de manipulação e no Dispensário da ClínicaTahoma.

Um fim rápido para uma doença Grave

O hipertireoidismo pode ser persistente e difícil de tratar. Vem de repente ou muito gradualmente - tão gradualmente que você pode nem perceber que algo está realmente errado até que os sintomas se tornem graves. A Doença de Graves é um dos nomes comuns do hipertireoidismo. Nessa condição, o sistema imunológico interrompe o funcionamento da glândula tireoide, fazendo com que ela se torne crescida e excrete muito hormônio.

Os tratamentos convencionais interrompem completamente a produção do hormônio tireoidiano usando medicamentos perigosos. Mas o lítio pode chegar à raiz do problema com muito mais segurança.

Em 1972, pesquisadores da Mayo Clinic publicaram a primeira investigação clínica do tratamento com lítio para a Doença de Graves.⁹ Usando altas doses de lítio para 10 indivíduos, eles relataram que os níveis dos hormônios tireoidianos caíram de 20 a 30% em cinco dias.

Vinte e seis anos depois, em uma revisão de mais de 10 ensaios bem-sucedidos de terapia de lítio para a Doença de Graves, os autores escreveram: "um pequeno número de estudos documentou seu uso de lítio no tratamento de pacientes com Doença de Graves". ..sua eficácia e utilidade como uma alternativa anti-tireóide [tratamento] não são amplamente reconhecidos .. ". 10 Eles também observam o efeito rápido do lítio: "O lítio normaliza os níveis [de hormônio tireoidiano] em uma a duas semanas .. ". Mas eles também alertam que "a toxicidade impede seu uso como um agente terapêutico de primeira linha ou de longo prazo". Se eles tivessem adicionado óleo de linhaça e vitamina E ao tratamento, eles basicamente teriam eliminado o risco de toxicidade.

Benefícios do lítio: maduros para se colher

Talvez as evidências iniciais sobre o lítio e a proteção cerebral despertem ainda mais interesse em pesquisar esse mineral. Talvez os pesquisadores acumulem evidências suficientes para provar que o lítio pode retardar ou mesmo reverter o envelhecimento cerebral. E talvez os pesquisadores concluam que colocar a dose muito baixa de lítio em água potável para reduzir o crime violento é ainda mais importante do que a adição de flúor para prevenir a cárie dentária.

Mas é melhor não ter grande expectativa. O lítio não é patenteável, por isso duvido que as empresas de medicamentos considerem mesmo canalizar enormes quantias de dólares de pesquisa para ele. E se as empresas de remédios patenteados não estiverem interessadas, não é provável que sejam "aprovadas" para esses ou outros usos em breve. Mas lembre-se, "aprovação" não garante segurança ou eficácia; significa apenas que os procedimentos foram seguidos, que formulários foram preenchidos e que o dinheiro - muito e muito dinheiro - mudou de mãos.

Agora, a boa notícia: só porque o lítio não será formulado como a próxima droga milagrosa e provavelmente não estará nas manchetes das notícias locais, isso certamente não significa que você não possa desfrutar de todos os seus benefícios. Do anti-envelhecimento do cérebro para alívio de dor de cabeça - agora. Suplementos de baixa dose de lítio estão disponíveis em algumas lojas de alimentos naturais ou no Dispensário da Clínica Tahoma.