

## **PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA**

**Servicio de noticias de medicina ortomolecular, 10 de febrero de 2022**

### **ESTRÉS COVID**

**Comentario de Albert Louis, MD**

OMNS (10 de febrero de 2022) El estrés, que ya es un problema importante, se ha magnificado cien veces por la pandemia. Las personas han quedado desempleadas, asustadas, impulsadas por el miedo, separadas, marginadas y traumatizadas. Muchos han sido bloqueados y han perdido sus negocios.

El estrés afecta el cuerpo y la mente, y causa enfermedades crónicas. El estrés también tiende a causar obesidad que también causa enfermedades crónicas. Una necesidad apremiante es que todos comprendamos cómo controlar el estrés y, en el proceso, ayudarnos unos a otros. Al hacerlo, comenzamos a comprender cómo podemos modular nuestras vidas y nuestros cuerpos y sanarlos a través de formas clave en las que podemos manejar el estrés.

#### **Mecanismo de estrés**

El estrés es omnipresente en nuestra sociedad, ocurre en el ritmo cada vez mayor de nuestras vidas y la influencia de las redes sociales y los medios de comunicación. Es causada por sustancias químicas tóxicas en el medio ambiente. Proviene de los alimentos que comemos cargados de pesticidas, de los innumerables productos químicos de nuestros hogares y de la creciente radiación electromagnética de los teléfonos móviles y los ordenadores.

Hans Selye acuñó la frase "síndrome de adaptación general" y se refirió a tres fases de la respuesta al estrés. La primera fase es la fase de alarma cuando la adrenalina y el cortisol preparan el cuerpo para "luchar o huir". La segunda es la fase de resistencia que está en sintonía con la capacidad de adaptación del individuo para crear una consistencia dentro de sí mismo llamada homeostasis. La tercera es la fase de agotamiento, en la que la carga alostática o estrés es tan prolongada y el sistema nervioso simpático ha estado tan activo que esto desgasta al individuo y crea la enfermedad crónica que es tan evidente en nuestra sociedad.

Cada vez que pensamos y tenemos una emoción, creamos efectos en nuestro ADN. Cada vez que pensamos, producimos biomoléculas llamadas neurotransmisores, que incluyen la dopamina, que está involucrada en la concentración y el placer, la adrenalina, que es para "luchar o huir", y la serotonina, que es el químico básico para aliviar la ansiedad y calmar el cuerpo. Por eso hay tantos antidepresivos que liberan serotonina en el cerebro.

El estrés crea muchas alteraciones hormonales que cambian el nivel de hormonas y citoquinas en el cuerpo. Las citocinas son las moléculas mensajeras del sistema inmunitario. Según Janice K Kiecolt-Glaser, profesora de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad Estatal de Ohio, el estrés hace que el cuerpo libere citocinas proinflamatorias que inician respuestas contra las infecciones. [\[1\]](#) Estas citocinas contribuyen a la creación de inflamación crónica, lo que aumenta el riesgo de

enfermedades cardíacas, osteoporosis y enfermedades autoinmunes, incluida la diabetes tipo dos. La respuesta al estrés también va acompañada de la liberación de sustancias químicas de alarma, como la epinefrina y la norepinefrina, de las glándulas suprarrenales, así como la activación del eje hipotalámico, pituitario y suprarrenal.

Si no se corrigen, surgen problemas de salud que conducen a un exceso de cortisol y liberación de adrenalina, resistencia a la insulina, niveles elevados de azúcar en la sangre, inflamación, descomposición de los músculos, huesos debilitados, funcionamiento deficiente del sistema inmunitario e inhibición de la función reproductiva. En particular, el exceso de cortisol también puede afectar la capacidad del hipocampo para codificar y recuperar recuerdos.

El Dr. Herbert Benson de Harvard ha dicho que el 95% de todas las enfermedades son causadas o empeoradas por el estrés. [2] Al reducir el estrés, reducimos la inflamación y, por lo tanto, reducimos las enfermedades crónicas. Nuestras creencias, valores espirituales y relaciones tienen un efecto profundo en nuestra salud física debido a la forma en que lidiamos con el estrés.

La obesidad es un problema clave en la sociedad global, asociada a muchas enfermedades crónicas y responsable del 75% de los costes sanitarios. La obesidad está directamente relacionada con el estrés y la desnutrición consuntiva, que no es una deficiencia de calorías, sino demasiadas calorías vacías, que envían mensajes de alarma a nuestros genes. Este tipo de nutrición provoca enfermedades crónicas.

### **Estrés por COVID**

En el libro "El forastero" de Albert Camus, el escritor se ve a sí mismo mirando a todos a través del ojo de una cerradura. De hecho, esto es lo que le sucede a unas pocas personas que no se ajustan al adoctrinamiento masivo de que la población mundial necesita ser vacunada. Este es el efecto de los bloqueos covid. El estrés tiene varios efectos insidiosos en las personas y sus interacciones, particularmente en grandes grupos de personas. [3]

Las enfermedades no transmisibles (ENT), incluidas las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer, la diabetes y las enfermedades pulmonares crónicas, son colectivamente responsables de casi el 70 % de todas las muertes en todo el mundo. Casi las tres cuartas partes de todas las muertes por ENT, y el 82% de los 16 millones de personas que fallecieron prematuramente, o antes de cumplir los 70 años, ocurren en países de ingresos bajos y medianos. [4] El aumento de las ENT ha sido impulsado principalmente por cuatro factores de riesgo principales: el consumo de tabaco, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol y las dietas poco saludables.

### **Diabetes**

La diabetes es la "segunda pandemia mundial" que involucra una enfermedad no transmisible. [5]

Los adultos con diabetes tienen de dos a cuatro veces más probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular, y aproximadamente dos tercios de los que padecen diabetes mueren a causa de un accidente cerebrovascular o una

enfermedad cardíaca. El trágico aumento de la obesidad entre los niños es particularmente preocupante; casi el 17 por ciento de los niños estadounidenses son obesos en la actualidad, al igual que casi el 7 por ciento de todos los niños del mundo.

Es probable que la epidemia de "diabesidad" (obesidad y diabetes tipo 2) sea la mayor epidemia en la historia de la humanidad. Science Direct en marzo de 2017 preguntó: "¿Estamos ante una pandemia de enfermedades no transmisibles?" [6] Dos años más tarde llegó el brote de Covid que exacerbó las enfermedades no transmisibles y el estrés psicológico. Los cierres han creado desempleo, separación, aislamiento, enfermedades mentales, marginación y separación.

David Nabarro, el enviado especial sobre covid 19 de la Organización Mundial de la Salud ha hecho un llamado a los líderes mundiales para que dejen de "usar los bloqueos como su principal método de control", insistiendo en que medidas tan drásticas pueden tener un impacto nefasto en las tasas de pobreza global. El médico británico declaró: "Nosotros en la Organización Mundial de la Salud no defendemos los bloqueos como el principal medio de control de este virus". [7] Los confinamientos son una gran influencia en los determinantes sociales de la salud. Cuando ocurren, las personas se estresan porque están aisladas y no tienen acceso a comunicación y servicios en persona. Esto tiende a causar enfermedades crónicas.

Por una fracción de la cantidad gastada en vacunas y atención hospitalaria de pacientes con covid en estado crítico, se podría detener el hambre en el mundo con suministros sostenibles de alimentos nutritivos. ¿Cuánto costaría obtener agua sanitaria limpia para todos? ¿Cómo podemos ayudar a los millones que se están muriendo de parásitos? ¿Cómo podríamos lidiar con la enorme cantidad de infecciones en el mundo en desarrollo por vectores e insectos? Aparentemente, estos importantes factores han sido total y absolutamente ignorados. Mientras tanto, la pandemia de coronavirus y el bloqueo correspondiente dieron paso a "una de las mayores transferencias de riqueza de la historia", dijo Jim Cramer de CNBC. El mercado de valores está subiendo a medida que las grandes empresas se recuperan del paro de actividades no esenciales ordenado por el estado, mientras que las pequeñas empresas parecen caer como moscas. [8]

Esto ha llevado a una educación deficiente, un aumento importante de la ansiedad en los niños, mala nutrición y abuso sistémico y doméstico y falta de apoyo para las familias. Mientras tanto, las ventas de alcohol han subido con miseria generalizada. El hambre relacionada con el virus está provocando la muerte de 10.000 niños más por mes durante el primer año de la pandemia, según un llamado urgente a la acción de las Naciones Unidas compartido con The Associated Press antes de su publicación en la revista médica Lancet. Además, más de 550.000 niños adicionales cada mes sufren lo que se denomina emaciación. [9]

Necesitamos entender la naturaleza del estrés y la naturaleza de su formación en la sociedad. Incluso muchos profesores de medicina, especialistas y médicos de gran prestigio no entienden este concepto de formación de estrés masivo, ya que están fundamentalmente involucrados en él. Este tipo de estrés es ayudado e instigado por los medios de comunicación y por la forma de propaganda que recibe el mundo global debido

a la gran cantidad de comunicación a través de Internet que se ha producido en los últimos 20 a 30 años. El mundo ahora está cada vez más interconectado por la comunicación, lo que le da a la gran tecnología más y más control en términos de control de datos y vigilancia.

La formación masiva de estrés es un proceso psicológico e inconsciente que ha afectado a las masas en gran medida. Depende de que las personas se sientan aisladas y tengan falta de vínculos sociales. Hay cuatro condiciones básicas que deben cumplirse para que una sociedad sea vulnerable a esta "hipnosis masiva". El primero de los cuales es la falta de vinculación social. La segunda condición se cumple cuando la mayoría de las personas consideran que sus vidas carecen de propósito o significado. La ansiedad flotante libre es la tercera condición para el surgimiento de la formación masiva. Un recuento rápido de la cantidad de medicamentos para la ansiedad/depresión recetados cada año confirma los enormes niveles de ansiedad que prevalecen en nuestras comunidades. La cuarta condición son altos niveles de frustración y agresión, sin causa discernible. [\[3\]](#)

Las recetas de medicamentos contra la ansiedad en EE. UU. como Klonopin y Ativan aumentaron un 10,2 % de 8,8 millones en marzo de 2019 a 9,7 millones en marzo de 2020, según un análisis del Wall Street Journal de datos de la firma de investigación de salud IQVIA, y recetas de antidepresivos como Lexapro. y Prozac subió 9,2% de 27,2 millones a 29,7 millones en la misma ventana. [\[10\]](#)

La depresión es un trastorno mental común y es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo y es uno de los principales contribuyentes a la carga mundial general de enfermedad. A nivel mundial, se estima que ~5% de los adultos sufren de depresión. [\[11,12\]](#) Los determinantes sociales de la salud se han visto gravemente comprometidos por la pandemia de Covid, lo que ha provocado un aumento de los suicidios y homicidios.

¿Por qué las masas aceptan de todo corazón todo lo proclamado por el Dr. Fauci y otros funcionarios de salud nacionales y mundiales? Esos supuestos expertos tienen eco y apoyo en los principales medios de comunicación, y se cree que son verdad. Pero sus declaraciones se hacen sin estudios científicos válidos y tienden a ignorar muchos estudios recientes sobre la incidencia de efectos secundarios graves de las vacunas. También ignoran estudios recientes que muestran la eficacia de los suplementos nutricionales para la prevención y el tratamiento de infecciones virales. [\[13,14\]](#)

### **Revolución en democracia**

Como resultado de la investigación psicológica, junto con los medios modernos de comunicación, la práctica de la democracia ha dado un giro. Se está produciendo una revolución, más significativa que cualquier cambio de poder económico. El conocimiento de cómo crear consentimiento alterará todo cálculo político y modificará toda premisa política. Por ejemplo, para algunos ahora es difícil creer en las bases originales de la democracia.

Quizás una de las razones de esta hipnosis masiva y estrés extremo es la paradoja de las redes sociales donde las personas interactúan entre sí en la pantalla en lugar de hacerlo

directamente en persona. La intimidad de la comunicación que proviene de la experiencia compartida no está ocurriendo. De hecho, la falta de comunidad en el mundo, particularmente en el mundo desarrollado, está contribuyendo a esta hipnosis masiva. Esta formación masiva de consentimiento alienta la creencia total en la eficacia de las vacunas, la negación absoluta de cualquier oportunidad para la apertura del diálogo y la creencia de que las vacunas pueden ayudar a una persona incluso si la evidencia es la antítesis. No se permite discutir la evidencia contradictoria y no hay apertura de diálogo. Pero en la ciencia,

En la situación actual, la vinculación entre personas en reacción a la pandemia ayuda a todos a lidiar con el estrés y la ansiedad causados por el peligro de la pandemia. Pero esta es una historia de falso consentimiento. Es mejorado y creado aún más por los medios de comunicación que luego comienzan a creer la historia ellos mismos. Esta es una forma de hipnosis masiva y sienta un precedente peligroso que debe compararse con lo que ha sucedido en otros momentos en los que la formación masiva del consentimiento ha llevado a dictaduras y regímenes totalitarios a apoderarse de la sociedad.

Quedan excluidas aquellas personas que están en contra del pensamiento imperante. Por extrañamiento que parezca, esto parece estar sucediendo hasta cierto punto, en nuestro llamado mundo democrático. Es por eso que, cuando las personas han hablado en los medios y expresan la verdad en revistas científicas revisadas por pares sobre el hecho de que miles de muertes y lesiones han sido causadas por vacunas, los medios y la mayoría de las personas las ignoran o dicen que están siendo estafados porque no quieren ver nada que altere su visión de lo que ven como realidad y normalidad.

Un problema importante asociado con la cobertura mediática de la pandemia y las vacunas es que falta la apertura del diálogo y hay pocas oportunidades para el debate. Hay pocas oportunidades para que el público lego aprenda sobre el virus en un sentido básico, fisiológico y metabólico. Muchos ni siquiera se dan cuenta de la cantidad de muertes y lesiones que está causando la vacuna COVID. Por ejemplo, muchos no saben que de cada 1000 jóvenes que tienen la vacuna COVID, un joven tendrá miocarditis y/o pericarditis, y que esta condición muchas veces es incurable.

En su publicación en las redes sociales, la velocista olímpica suiza Sarah Atcho dijo que está experimentando pericarditis después de recibir una inyección de refuerzo de Pfizer. El 22 de diciembre de 2022, Atcho recibió un refuerzo porque "no quería tener problemas con esto cuando comenzara la temporada" y le dijeron que era más seguro obtener Pfizer, aunque tuvo Moderna la primera vez, para evitar el lado cardíaco. efectos [\[15\]](#)

Este tipo de historial de casos a menudo se toma como anecdótico, y el vasto depósito de efectos secundarios de la vacuna se informa como mínimo. Un estudio de Harvard muestra que solo se informa el 1% de los efectos secundarios de la vacuna VAERS. Debemos tener los datos sin procesar disponibles para el acceso público. [\[dieciséis\]](#)

### **Inmunidad natural**

La inmunidad natural es la mejor protección contra la infección. Cuando las personas siguen recibiendo inyecciones de vacunas recurrentes, su inmunidad natural se ve cada vez más comprometida. Es importante que todos comprendan la naturaleza de la enfermedad,

los síntomas y signos de la enfermedad y los graves efectos de las vacunas. Hay formas muy claramente definidas de prevenir y reducir las infecciones por covid. Estos incluyen estilo de vida, ejercicio, dieta, suplementos de nutrientes esenciales y ciertos medicamentos de los que no se permite hablar en las redes sociales. Estos métodos efectivos están prohibidos o ignorados por las redes sociales y los medios convencionales. La gente anda por ahí básicamente engañada, atontada y con el cerebro lavado por esta hipnosis masiva.

La inmunidad natural es mucho más fuerte que la inmunidad artificial de las vacunas, cuyo efecto disminuye después de varios meses, lo que significa que las personas "necesitarán" más vacunas.

Esta hipnosis masiva no solo afecta al ciudadano común. También afecta incluso a médicos, científicos y funcionarios gubernamentales y parlamentarios que no tienen educación en medicina o curación. La educación básica de la mayoría de los parlamentarios es en economía, y los médicos generales (GP) son educados en efecto por las grandes farmacéuticas y muchos no entienden la importancia de un enfoque integrador de la salud.

¿Por qué tanta gente ha sido encerrada y privada de su libertad? Una de las razones puede ser los intereses de lucro egoístas de las grandes farmacéuticas que están ganando miles de millones de dólares con este brote de COVID. De hecho, hay un gran rastro de dinero que va al Dr. Fauci, GAVI, la Fundación Bill Gates y también a la Organización Mundial de la Salud. La conversación en los medios está sesgada hacia una discusión sobre vacunas. No aprendemos de los medios sobre la importancia de obtener una nutrición adecuada para potenciar el sistema inmunológico.

### **Nutrientes esenciales: vitamina D, magnesio, vitamina C**

A fines del invierno, muchas personas tienen niveles muy bajos de vitamina D. Además, la correlación entre niveles bajos de vitamina D y una infección grave por COVID es muy fuerte. [\[14\]](#) También se sabe que las personas obesas tienden a tener niveles más bajos de vitamina D. La razón es que la vitamina D es liposoluble, por lo que las personas con un índice de masa corporal más alto necesitan una dosis mayor de vitamina D para obtener un nivel adecuado de esta importante vitamina. Además, sabemos que la obesidad es uno de los principales determinantes de una reacción grave al Covid.

Muchas, si no la mayoría de las personas que consumen una dieta moderna de alimentos procesados, tienen deficiencia de magnesio. Este nutriente esencial es necesario para cientos de reacciones bioquímicas. Por ejemplo, el magnesio es un cofactor esencial en varios pasos del metabolismo de la vitamina D, y una deficiencia puede causar una variedad de síntomas, incluida la ansiedad, y puede contribuir a muchas enfermedades, incluidas infecciones, enfermedades cardiovasculares, diabetes, asma y trastornos mentales. enfermedad. [\[17,18\]](#) Un nivel suficiente de magnesio junto con vitamina D es importante para empoderar al sistema inmunitario para prevenir infecciones.

Muchas personas que contraen una neumonía grave junto con una "tormenta de citoquinas" en los pulmones requieren intubación con un ventilador y tienen un nivel de vitamina C cercano a cero. El nivel cae cuando el cuerpo está estresado, ya que su función antioxidante ataca directamente las toxinas y los virus, lo que puede agotar rápidamente

las reservas de vitamina C del cuerpo. Esto impide que el sistema inmunitario funcione correctamente y contribuye directamente a la neumonía grave y la mortalidad. Un nivel adecuado de vitamina C es esencial en todo momento, especialmente durante el estrés mental o el estrés físico causado por una enfermedad. De hecho, se sabe que la vitamina C puede ayudar a prevenir infecciones. [13]

Durante una infección, se necesitan muchos otros nutrientes esenciales en niveles más altos de los que muchos de nosotros obtenemos en la dieta, por ejemplo, vitamina B3 (niacina o niacinamida), vitamina B12, ácido fólico y selenio. [19,20] Esto se puede lograr con una dieta excelente y suplementos adicionales, incluido un multivitamínico. Todos estos nutrientes esenciales ayudan a mantener el cuerpo sano en momentos de estrés.

Las preguntas que deberíamos hacernos son:

- ¿Cómo debemos vivir?
- ¿Cómo apoyamos la nutrición y la educación?
- ¿Por qué hay tanta obesidad?
- ¿Cómo conseguimos una mejor nutrición en las escuelas?
- ¿Cómo elaboramos programas que alienten a las personas a salir, hacer ejercicio y obtener vitamina D, y consumir cantidades óptimas de otros nutrientes esenciales?

### **Conclusión**

En esta discusión, estamos lidiando con el estrés de una pandemia mundial. La gente necesita dormir bien. Necesitan pasar algún tiempo afuera bajo el sol. Necesitan baños de bosque. Necesitan buena agua para beber. Necesitan alimentos buenos y nutritivos, no alimentos procesados que son responsables de tantas enfermedades crónicas. Y necesitan información confiable sobre cómo obtener niveles adecuados de nutrientes esenciales en su dieta o en suplementos.

La gente necesita algo que hacer con su soledad. ¿Están accediendo a su comunidad? ¿Se sienten amados? ¿Están sonriendo y riendo juntos? ¿Y cuánto tiempo pasamos en la comunidad? ¿Cuánto tiempo nos sentimos vistos y amados?

Se debe abordar la ansiedad subyacente que causa la hipnosis masiva en la pandemia. Este es un elemento principal que ha sido aprovechado por la propaganda y los medios de comunicación y la hipnosis masiva ya en la profesión médica, el gobierno y las grandes organizaciones. ¡Una nutrición excelente puede ayudar!

### **Referencias**

1. Kiecolt-Glaser JK, Derry HM, Fagundes CP (2015) Inflamación: la depresión aviva las llamas y se deleita con el calor. Am J Psiquiatría. 172:1075-1091. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26357876>

2. Dossett ML, Fricchione GL, Benson H (2020) Una nueva era para la medicina mente-cuerpo. N Engl J Med. 382:1390-1391. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32268025>

3. Desmet M. (2021) Sobre la formación masiva. Pico de prosperidad. <https://www.peakprosperity.com/mattias-desmet-on-mass-formation>
4. OMS (2022) Enfermedades no transmisibles. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/noncommunicable-diseases>
5. Zimmet PZ (2017) Diabetes y sus impulsores: ¿la mayor epidemia en la historia de la humanidad? Clin Diabetes Endocrinol. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28702255>
6. Allen L (2017) ¿Estamos ante una pandemia de enfermedades no transmisibles? Science Direct. 7:5-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27886846>
7. El Dr. Nabarro de la OMS condena los confinamientos y dice que 'solo empobrecen más a los pobres' 2020-10-12, MSN News. <https://www.newsarticles.media/a-who-condemn-lockdowns-say-they-only-make-poor-people-poorer>
8. CNBC News (2020) La pandemia condujo a 'una de las mayores transferencias de riqueza de la historia' 2020-06-04. <https://www.cnbc.com/2020/06/04/cramer-the-pandemic-led-to-a-great-wealth-transfer.html>
9. Informe diario de política de salud global de KFF (2020) Restricciones relacionadas con la pandemia que conducen al aumento del hambre infantil, emaciación, muerte, análisis de lancetas, advertencia de UNICEF. <https://www.kff.org/news-summary/pandemic-related-restrictions-leading-to-increase-in-child-hunger-wasting-death-lancet-analysis-unicef-warn>
10. Pesce NL (2020) Las recetas de medicamentos contra la ansiedad aumentaron un 34 % durante la pandemia de coronavirus. Observación del mercado: el margen. <https://www.marketwatch.com/story/anti-anxiety-medication-prescriptions-have-spiked-34-when-the-coronavirus-pandemic-2020-04-16>
11. OMS (2021) Depresión. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
12. La pandemia ha provocado un aumento de la ansiedad, el estrés, la depresión y los suicidios. 2020-08-18, Forbes <https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2020/08/18/the-pandemic-has-caused-an-increase-in-anxiety-stress-depression-and-suicides/?sh=476c31155863>
13. Downing D (2022) 'Ministerio de la Verdad' vs Medicina Nutricional. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n01.shtml>
14. Grant WB (2022) Principales artículos sobre vitamina D en 2021: Beneficios ignorados en el momento en que más se necesitan. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v18n02.shtml>



15. Atcho S (2022) Blog de Facebook. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100057717504317>
16. Doshi P, Godlee F, Abbasi K (2022) Los datos deben estar disponibles de forma completa e inmediata para el escrutinio público. BMJ 376:o102. <https://www.bmj.com/content/376/bmj.o102>
17. Dean, C (2017) El milagro del magnesio, 2.ª edición, Ballantine Books. ISBN-13: 978-0399594441.
18. Levy, TE (2019) Magnesio: revertir la enfermedad. Pub Medfox. ISBN-13: 978-0998312408.
19. Penberthy WT, Saul AW, Smith RG (2021) Niacina y cáncer: cómo la vitamina B-3 protege e incluso ayuda a reparar su ADN. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v17n05.shtml>
20. Bens C (2021) Una crisis de salud expuesta por la pandemia de COVID. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://www.orthomolecular.org/resources/omns/v17n02.shtml>

*(Los puntos de vista expresados en este artículo son del autor y no representan necesariamente los de todos los miembros de la Junta Editorial del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. OMNS agradece las opiniones disidentes y los manuscritos pueden enviarse al Editor a la dirección de correo electrónico más abajo).*

### **La Medicina Nutricional es la Medicina Ortomolecular**

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>