

GABINETE DE COMUNICAÇÕES DE HUBBARD

St. Hill, Grinstead Oriental, Sussex

HCOB 14 DE FEVEREIRO 1980R

Revisto 31 Julho 1985

Remimeo

Todas as Orgs

Todas as Missões

Hats C/S Purif RD

Hats Purif Admin I/C

(Revisto para adicionar uma Tabela de Minerais que dá as mais altas dosagens de minerais, descobertas através de posterior pesquisa para ser mais eficaz para a maioria dos indivíduos no RD Purificação. A revisão também inclui uma clarificação de como as Tabelas de Vitaminas e Minerais desta emissão foram usadas na pesquisa original do RD).

(Nota: Toda a pesquisa de minerais e vitaminas foi feita sob supervisão médica).

(Devido à extensão de material adicionado as revisões não estão em itálicas).

RD Purificação Série4

DADOS DE PESQUISA SOBRE AUMENTOS DE VITAMINAS NUTRICIONAIS NO RD PURIFICAÇÃO

(Referências:

HCOB 6 Fev. 78RB	Série do RD Purif N°1
Re-rev. 21.4.83	O RD PURIFICAÇÃO SUBSTITUI O PROGRAMA DE
Reemit. 31.7.85	SUDAÇÃO
HCOB 3 Jan. 80RA	Série do RD Purif N°3, Re-rev. 8.8.84
Reemit. 31.7.85	O RD PURIFICAÇÃO E A GUERRA ATÓMICA
HCOB 3 Jan. 84	Série do RD Purif N°7
	RADIAÇÃO E LÍQUIDOS

(Estes dados são publicados como registo de pesquisas e resultados observados. Não podem ser interpretados como recomendação de tratamento médico ou medicação e são aceites por qualquer pessoa à sua própria responsabilidade).

O boletim básico do RD Purificação (HCOB 6 Fev. 78RA, Série do RD Purif N°1 , O RD PURIFICAÇÃO SUBSTITUI O PROGRAMA DE SUDAÇÃO) contém, como registo de pesquisas e resultados as quantidades diárias aproximadas das várias vitaminas e minerais com as quais a maioria das pessoas começa no RD.

Estas doses iniciais estão listadas abaixo:

NIACINA:	100 mg (ou menos, dependendo da tolerância individual ao princípio.
VITAMINA A:	cerca de 5000 UI
VITAMINA D:	cerca de 400 UI
VITAMINA C:	cerca de 250 a 1000 mg dependendo da tolerância individual.
VITAMINA E:	cerca de 800 UI
VITAMINA B1:	250 a 500 mg

COMPLEXO B: cerca de 2 por dia, com as mesmas quantidades de B2 e B6.

CALMAG: pelo menos um copo por dia, e um comprimido de multi-minerais contendo uma combinação equilibrada de multi-minerais.

Vitamina Complexo B: O comprimido da Vitamina Complexo B usado na pesquisa original do RD

Purificação continha:

B1 - 50 mg	Ácido Fólico - 100 mcg
B2 - 50 mg	Biotina - 50 mcg
B6 - 50 mg	Colina (Bitartarato) - 50 mcg
B12 - 50 mcg	Niacinamida - 50 mg
Ácido Pantoténico -	50 mg
Inositol -	50 mg
PABA -	50 mg

todos numa base de Lecitina, salsa, farinha de arroz, agrião e alfafa.

O mesmo comprimido, ou de conteúdo semelhante, ainda é usado com muito êxito na entrega do RD Purificação.

(Nota Especial Sobre a Niacinamida: A maioria dos comprimidos de Complexo B do mercado incluem Niacinamida em pequenas quantidades, sendo essa a substância inventada para evitar ligar o rubor da Niacina. Por isso, a Niacinamida como tal é inútil. O que é possível é que esta quantidade de Niacinamida do comprimido de Complexo B atue apenas sobre o conteúdo de Niacina desse comprimido específico para eliminar qualquer rubor provocado pelo seu próprio conteúdo de Niacina.

Os resultados dos projetos-piloto do RD, onde foi experimentado muito rubor da Niacina com diferentes dosagens da própria Niacina (em combinação com outras vitaminas e minerais), indicam que a inclusão da Niacinamida no Complexo B tinha pouco ou nenhum efeito no rubor que resultava das dosagens adicionais da Niacina. Contudo, quando se pode encontrar um comprimido de Complexo B que contenha Niacina em vez de Niacinamida, esse será preferível.

Também é possível mandar fazer um comprimido de Complexo B que inclua Niacina EM VEZ DE Niacinamida em quantidades iguais às da B1 e B6, especialmente se em quantidades bastante grandes.

Nota: Quando se usa um Complexo B com Niacina, esta quantidade é adicionada à tomada diária de Niacina, e isto tem que ser tido em conta quando se aumentam as dosagens de Niacina e Complexo B).

Comprimido de Minerais: O comprimido de multi-minerais usado continha as seguintes quantidades de minerais por cada 9 comprimidos. Por outras palavras, um comprimido forneceria apenas 1/9 das seguintes quantidades de minerais:

500 mg cálcio
250 mg magnésio
18 mg ferro
15 mg zinco
4 mg manganês
2 mg cobre
45 mg potássio (complexo de proteína)
0.250 mg iodo (Algas)

No comprimido os minerais, exceto o potássio e o iodo, eram “quelados¹” (ligados) com super aminoácidos², numa base de selênio, levedura, DNA, RNA, ginseng, farinha de folha de alfafa, salsa, agrião e couve.

Na pesquisa original do RD Purificação, as dosagens iniciais de multi-minerais eram de 1 a 2 comprimidos diários. Depois, à medida que a Niacina e outras vitaminas eram aumentadas em proporção, as dosagens de minerais eram aumentadas em conformidade de 2 para 3, 4 para 5 e 5 para 6 comprimidos.

PESQUISA POSTERIOR INDICAVA QUE, DEVIDO A GRANDES QUANTIDADES DE MINERAIS PERDIDOS AO SUAR NA SAUNA, DOSAGENS MAIS ALTAS DE MINERAIS DAVAM MELHORES RESULTADOS. (Ref.: HCOB 3 Jan. 84, N°7 da Série do RD Purif , RADIAÇÃO E LÍQUIDOS).

AUMENTOS PROPORCIONAIS DE VITAMINAS/MINERAIS

As seguintes tabelas fornecem aproximadamente os dados de pesquisa mais correntes sobre como as vitaminas e minerais eram aumentadas, em proporção, quando a Niacina era aumentada à medida que a pessoa progredia no RD.

As dosagens das tabelas mostram as variações de tolerância individual encontrada e o âmbito dos aumentos que provaram ser mais eficazes na maioria dos casos.

TABELA DE VITAMINAS

Esta tabela mostra o aumento proporcional das vitaminas nas várias fases do RD.

NIACINA	VIT A	VIT D	VIT C	VIT E	COMPLEXO VIT B	VIT B1	TABLETES MINERAIS
100 a 400 mg	5000 a 10'000 IU	400 IU	250 a 1000 mg	800 IU	2 Cápsulas	350 a 600 mg	1 a 2
500 a 1400 mg	20'000 IU	800 IU	2 a 3 g	1200 IU	3 Cápsulas	400 a 650 mg	2 a 3
1500 a 2400 mg	30'000 IU	1200 IU	3 a 4 g	1600 IU	4 Cápsulas	450 a 700 mg	3 a 4
2500 a 3400 mg	50'000 IU	2000 IU	4 a 5 g	2000 IU	5 Cápsulas	750 a 1250 mg	4 a 5
3500 a 5000 mg	50'000 IU	2000 IU	5 a 6 g	2400 IU	6 Cápsulas	800 a 1300 mg	5 a 6

¹ “Quelado” vem da palavra Grega “chelé” que significa “pinça”. É um processo através do qual os minerais são presos, como que por uma pinça, pelos aminoácidos. Esta ligação de um mineral com um aminoácido existe na natureza como passo vital para que os minerais sejam absorvidos e usados pelo corpo. Assim, com este passo já fornecido, o mineral é absorvido e usado mais facilmente.

² AMINOÁCIDOS, para os definir muito simplesmente, são compostos orgânicos básicos, necessários ao corpo para decompor e absorver o alimento.

TABELA DE MINERAIS

A seguinte tabela mostra as quantidades aproximadas de minerais que parecem dar os melhores resultados nas várias fases de aumentos de vitaminas.

(Todos os números em miligramas, exceto o CalMag)

	Fase <u>1</u>	Fase <u>2</u>	Fase <u>3</u>	Fase <u>4</u>	Fase <u>5</u>
CÁLCIO	500-1000	1000-1500	1500-2000	2000-2500	2500-3000
MAGNÉSIO	250-500	500-750	750-1000	1000-1250	1250-1500
FERRO -	18-36	36-54	54-72	72-90	90-108
ZINCO -	15-30	30-45	45-60	60-75	75-90
MANGANÊS	4-8	8-12	12-16	16-20	20-24
COBRE -	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12
POTÁSSIO	45-90	90-135	135-180	180-225	225-270
IODO -	225-450	450-675	675-900	900-1.125	1.125-1.350
CALMAG	1 a ½ copos	1 a 2 copos	1 a 2 copos	2 a 3 copos	2 a 3 copos

(Nota: O Número de unidades de minerais a ser tomado dependeria da potência do comprimido particular. O importante é tomar as quantidades necessárias de minerais. Descobriu-se que comprimidos grandes podem não se desfazer e não serem absorvidos no corpo com a mesma facilidade dos pequenos. Assim uma pessoa pode não absorver tanto de um comprimido grande de minerais como de vários pequenos, embora o comprimido maior possa conter a mesma quantidade).

COMO LER AS TABELAS

Como clarificação, em primeiro lugar, os números destas tabelas que designam aumentos (Fases 1, 2, 3, 4 e 5) NÃO se referem ao primeiro, segundo, terceiro, quarto e quinto dias do RD. Eles referem-se a "fases" aproximadas dos aumentos de vitaminas e minerais (em relação ao aumento de Niacina) fases que um indivíduo atravessa no RD.

Na Tabela das Vitaminas, Fase 1, o primeiro número dado para cada vitamina mostra a dosagem usual dessa vitamina no início, para a maioria dos indivíduos. Então, o âmbito da Fase 1 indica como estas dosagens iniciais podem ser aumentadas em poucos dias ou numa semana mais ou menos, dependendo da reação à Niacina que a pessoa está a experimentar.

Na Tabela dos Minerais, Fase 1, a primeira coluna de números (de cima para baixo) dá as dosagens usuais dos minerais iniciais para a maioria dos indivíduos. O âmbito da Fase 1 mostra o rácio possível do aumento dos minerais durante esta primeira fase do RD.

O mesmo se aplica aos aumentos das Fases 2, 3, 4 e 5 em ambas as tabelas.

EXEMPLO:

A Pessoa começa o RD com 100 miligramas de Niacina mais as outras vitaminas iniciais segundo a Tabela de Vitaminas. Os aumentos iniciais de minerais, segundo a tabela de Minerais, são cerca de: cálcio 500 mg; magnésio 250 mg; ferro 18 mg; zinco 15 mg; manganês 4 mg; cobre 2 mg; potássio 45

mg e iodo 225 mg.

Ele continuou com essas dosagens diárias até que os efeitos da Niacina diminuíssem - no seu caso isto ocorre, digamos, no terceiro dia do RD. Nesse ponto a sua dosagem de Niacina é aumentada para 200 mg diários, com as outras vitaminas e minerais aumentados proporcionalmente, continuando com essas dosagens até que os efeitos da Niacina tenham diminuído. Progredindo dessa maneira, no sétimo dia do RD as suas dosagens de vitaminas e minerais foram aumentadas para os níveis dados na Fase 2 das tabelas. Depois do nono dia as suas vitaminas e minerais podem ter aumentado para os níveis dados na Fase 3 conforme mostrado nas tabelas. E ele continua desta forma por aí acima até aos níveis de dosagens da Fase 5.

Isto varia de indivíduo para indivíduo.

A Pessoa B, por exemplo, começa com 100 mg de Niacina e as dosagens concomitantes de vitaminas e minerais, podendo então necessitar de uma semana ou mais para chegar aos níveis de dosagens mostrados na Fase 2. Pode então deslocar-se rapidamente através da Fase 2, levar outra semana para se mover através da Fase 3 e na verdade completar o RD nalgum ponto da Fase 4.

Não existe um padrão certo para ser seguido. É totalmente uma questão de aplicar os dados de uma forma standard em relação a quando a Niacina deve ser aumentada. (Ref.: HCOB 6 Fev. 78RB, Re-rev. 21.4.83, Nº1 da Série do RD Purif, O RD PURIFICAÇÃO SUBSTITUI O PROGRAMA DE SUDAÇÃO). Esse é o fator que pode variar amplamente de um indivíduo para o outro.

As tabelas acima mostram, contudo, as linhas condutoras seguidas, segundo a pesquisa mais recente, para os aumentos das vitaminas e minerais proporcionais nas alturas em que se aumentava a Niacina.

NOTAS ADICIONAIS SOBRE VITAMINAS E MINERAIS

Deve ser sublinhado aqui que as tolerâncias individuais foram e têm que ser sempre tomadas em consideração em cada caso. Especialmente as quantidades de Vitamina C têm que ser aumentadas cuidadosamente de acordo com a tolerância pessoal dela, pois Vitamina C demais pode causar perturbações estomacais ou diarreia em algumas pessoas.

Mais, as vitaminas e minerais não devem ser tomados de estômago vazio, pois poderiam causar dores de estômago. Devem ser tomados depois das refeições ou, se entre as refeições, com iogurte.

A maioria das fórmulas de multi-minerais inclui os principais elementos minerais exigidos pelo corpo, mas nem todos os minerais essenciais.

Minerais essenciais são aqueles minerais que se descobriu serem essenciais para manterem a vida, embora se encontrem no corpo em quantidades muito pequenas, isto é, "essenciais".

Atualmente os minerais essenciais principais incluem: cobalto, cobre, iodo, manganês, molibdênio, zinco, selênio, cromo. O estanho também foi introduzido como mineral essencial desde 1970.

Os pesquisadores nutricionais são os primeiros a admitir que o trabalho neste campo está muito longe de estar completo, e sem dúvida que haverá outros minerais essenciais que serão adicionados à lista à medida que essa pesquisa continua.

Atualmente, também, existem diferenças bastante grandes de opinião entre os nutricionistas em relação às necessidades diárias mínimas dos vários minerais e especialmente dos minerais essenciais.

Os minerais são encontrados numa grande variedade de alimentos. Os alimentos naturais, não estragados pelo processamento são as melhores fontes de minerais, pois estes existem nos alimentos não

processado em combinações nas quais são mais eficazes. Mas os minerais também podem faltar nos alimentos criados num solo esgotado de minerais. Além disso, é claro, não existe um alimento que os forneça a todos.

Por isso pode ser necessário usar mais do que um tipo de comprimido de multi-minerais para garantir todos os minerais, incluindo os minerais essenciais exigidos pelo corpo.

NOTA: Estas tabelas de vitaminas e minerais não incluem algumas vitaminas ou minerais adicionais que podem ser necessários nos casos de deficiências específicas que um sujeito possa ter. Qualquer uma dessas deficiências em particular teria que ser determinada por um médico e remediada com a dosagem adicional recomendada da vitamina ou mineral.

Quatro dos livros mais informativos sobre o assunto dos nutrientes vitaminas e minerais são os seguintes por Adelle Davis: "Let's Get Well" ["Vamos Ficar Bem"], "Let's Eat Right to Keep Fit" ["Vamos Comer Bem par Manter a Forma"], "Let's Cook It Right" [Vamos Cozinhar Bem] e "Let's Have Healthy Children" ["Vamos Ter Crianças Saudáveis"].

Os dados adicionais de pesquisa publicados nesta emissão não podem ser interpretados como recomendação de tratamento médico ou de medicação. São dados aqui como registo dos suplementos alimentares na forma de vitaminas e minerais nutricionais que se descobriu serem eficazes ao pilotar e desenvolver o RD Purificação.

L. RON HUBBARD

Fundador