

Cinq médicaments pharmaceutiques qui détruisent immédiatement votre santé !

Parfois, les médicaments prescrits sont justifiés et peuvent sauver des vies. Mais le plus souvent, ces médicaments peuvent en fait détériorer votre santé à long terme, et de nombreuses personnes sont surprescrites, ce qui masque le problème de santé sous-jacent, de leur mode de vie ou leurs choix alimentaires.

La médecine occidentale a tendance à se concentrer sur le traitement et la suppression des symptômes un à la fois, plutôt que d'identifier soigneusement la cause profonde et de travailler à l'améliorer d'une manière holistique. Malheureusement, dans de nombreux cas, il y a aussi le risque de dépendance aux médicaments. Actuellement, la dépendance aux opiacés est plus répandue que les surdoses de cocaïne.

Sans compter que la majorité des médicaments prescrits pour des maladies chroniques sont associés à des carences en nutriments et à un certain nombre d'effets secondaires. Rapidement, les patients sont coincés dans un cycle de prescription après prescription, essayant de gérer les symptômes causés par les médicaments qui les ont précédés. En fait, selon les CDC, 48,9 % des gens prennent actuellement au moins un médicament et 23,1 % des gens en prennent trois ou plus ! (1) Les médicaments les plus fréquemment prescrits sont les antidépresseurs, les analgésiques et les agents antihyperlipidémiques (comme les médicaments contre le cholestérol).

Les 5 principaux médicaments sur ordonnance dont il faut se méfier :

Vous avez un risque plus élevé de mourir d'une réaction indésirable évitable à un médicament que de mourir d'une maladie cardiovasculaire, du cancer du poumon, du cancer du sein ou du diabète (2). Et il y a de quoi s'inquiéter.

L'essentiel est de faire vos recherches sur chaque médicament recommandé par votre médecin et de discuter ouvertement avec lui de vos préoccupations au sujet des effets secondaires potentiels et des réactions avec votre corps.

1. inhibiteurs de la pompe à protons
reflux-gastro-oesophagien

Les inhibiteurs de la pompe à protons, aussi connus sous le nom d'IPP, sont couramment prescrits pour le reflux gastro-oesophagien. Vous connaissez peut-être les marques Nexium, Prevacid (lansoprazole) et Prilosec (Oméprazole). Cependant, ils ont été associés à des risques plus élevés de démence, de maladie rénale et de crise cardiaque (3). De plus, les IPP peuvent causer de la constipation chronique, des niveaux bas de magnésium et augmenter le risque de fractures. (3)

Si on vous a prescrit des IPP pour des brûlures d'estomac, parlez-en plutôt à votre médecin ou à un professionnel de la santé pour trouver des traitements naturels.

Vous devriez aussi vous concentrer sur la recherche de la cause sous-jacente de votre reflux gastrique (soit un élément de votre alimentation, de votre mode de vie ou un effet secondaire de la bactérie *H. pylori*). Souvent, la cause profonde du reflux gastrique est un faible taux d'acide dans l'estomac, et non un excès d'acide. Par conséquent, la prise d'IPP peut, par inadvertance, aggraver la digestion et la santé en général, car l'acide gastrique est crucial pour la digestion des protéines, l'absorption des minéraux et la protection contre les pathogènes dans les aliments et les eaux contaminés.

2. Prednisone...

La prednisone est un stéroïde multitâche souvent prescrit pour les maladies auto-immunes comme la polyarthrite rhumatoïde, le lupus et la colite ulcéreuse. Il agit en supprimant la réponse immunitaire qui provoque l'attaque de l'organisme, mais en même temps, il compromet littéralement votre système immunitaire et vous rend plus vulnérable aux infections, tant légères que graves.

L'utilisation à long terme a été associée à des ecchymoses, à des changements dans la masse grasse à certains endroits (visage, cou, dos et taille), à une faible libido, à l'acné et à des complications menstruelles. Les effets secondaires possibles comprennent également l'insomnie, les problèmes d'humeur, les maux de tête, les étourdissements, les ballonnements et les nausées.

Discutez avec votre médecin des solutions alternatives pour combattre l'inflammation (comme dans la polyarthrite rhumatoïde) en utilisant des solutions naturelles.

3. Statines statines

Prescrites pour la gestion d'un taux de cholestérol élevé, les statines sont parmi les médicaments les plus prescrits. En 2012, plus de 23% de plus de 40 ans ont déclaré prendre des statines (Crestor, Zocor, Lipitor, Livalo, Mevacor et Pravachol) (4). À court terme, les effets secondaires peuvent comprendre des maux de tête, de l'insomnie, des douleurs musculaires, des nausées, des ballonnements, des gaz, de la diarrhée et des rougeurs. Mais les risques liés à l'utilisation à long terme des statines sont encore plus graves.

L'utilisation à long terme des statines a été liée à un déficit en coenzyme Q10 et en vitamine K2, augmente le risque de cancer du sein et de diabète et peut augmenter le risque de maladie de Parkinson (5).

Si vous avez reçu un diagnostic de cholestérol LDL élevé, parlez à votre médecin de ce que vous pouvez changer à la maison pour vous aider à gérer vos taux naturellement.

4. Antidépresseurs

Plus d'un quart des Français consomme des anxiolytiques, des antidépresseurs, des somnifères et autres médicaments pour le mental. 150 millions de boîtes sont prescrites chaque année.

1 Américain sur 10 de plus de 12 ans prend des antidépresseurs, selon les CDC (6). Et 60 % de ces personnes prennent des antidépresseurs depuis plus de deux ans.

Malheureusement, les effets secondaires sont nombreux : gain de poids, faible libido, nausées, troubles du sommeil, constipation, irritabilité et anxiété. Mais pour les adolescents et les enfants qui prennent des antidépresseurs, il y a aussi un risque accru de suicide. (7)

Il est crucial de noter que les antidépresseurs fonctionnent bien pour certaines personnes, mais pour beaucoup, ils ne sont tout simplement pas efficaces.

Portez une attention particulière à votre corps et à votre bien-être en général et travaillez avec votre praticien pour trouver des stratégies qui vous aideront à gérer votre dépression. Les options naturelles à considérer sont l'exercice physique, la limitation des aliments transformés et une alimentation riche en nutriments.

Note : ne renoncez pas à vos médicaments sans consulter votre médecin

5. Opioïdes...

Bien que la plupart des médecins soient d'accord pour prescrire des analgésiques opioïdes pour soulager la douleur aiguë, les opioïdes ne constituent pas une solution appropriée pour les maladies chroniques.

De plus, en raison de leur nature très toxicomanogène, même les personnes à qui l'on prescrit des opioïdes pendant une courte période (par exemple, après une opération) peuvent très facilement devenir toxicomanes et commencer à abuser de leurs médicaments. C'est pour cette raison que de plus en plus de médecins évitent de prescrire des analgésiques opioïdes afin de réduire le risque. (Sans parler des effets secondaires à court terme comme les nausées et la constipation).

Si vous vous préparez à subir une intervention chirurgicale majeure, parlez à votre médecin ou à votre chirurgien des options qui s'offrent à vous et exprimez vos préoccupations au sujet des substances pouvant entraîner une dépendance. De même, si vous souffrez de douleurs chroniques, il est important de recourir à autant de solutions naturelles que possible pour éviter la dépendance aux drogues.

Comment trouver un traitement alternatif ?

Vous ne devriez jamais renoncer à un médicament sans en parler à votre professionnel de la santé.

Vous pouvez travailler avec votre médecin ou un naturopathe afin de déterminer un plan pour vous sevrer en toute sécurité et remplacer le médicament par une alternative naturelle et plus sûre qui peut convenir à votre style de vie et à votre corps.

<https://mangermediterranéen.com/cinq-medicaments-pharmaceutiques-qui-detruisent-immédiatement-votre-santé/>