

Les médicaments qui pompent nos réserves



Des vitamines et nutriments

Nous avons appris à nous méfier des effets indésirables des médicaments, mais peu d'attention est portée sur la perte de nutriments essentiels qu'ils entraînent.

De nombreux médicaments sont des molécules nouvelles dans la nature, qui n'ont jamais existé dans l'histoire du monde jusqu'à ce qu'un laboratoire pharmaceutique les mette au point. Lorsque le corps les absorbe, il doit ensuite les métaboliser (les transformer pour les assimiler) puis, comme tout nutriment, évacuer des déchets, ce qui implique des enzymes et des réactions chimiques faisant appel à des vitamines et à des minéraux.

Certains médicaments entraînent une forte consommation de vitamines et nutriments. C'est pourquoi il n'est pas étonnant que la prise de médicament, surtout lorsqu'elle est régulière, provoque des déficits et carences.

Même lorsque le médicament est une réplique d'une molécule naturellement présente dans le corps ou dans la nature, il peut augmenter les besoins du corps en certaines molécules.

Pilule et antibiotiques réduisent les réserves de magnésium

Par exemple, quand une femme prend des œstrogènes, cela appauvrit son corps en magnésium et en vitamines B, quelle que soit la forme (pilule contraceptive, traitement hormonal de substitution, œstrogènes synthétiques ou bio-identiques). De nombreux antibiotiques réduisent également les réserves de magnésium.

Or, le magnésium est un minéral très important : il entre dans plus de 300 réactions chimiques dans le corps. C'est un cofacteur de l'adénosine-triphosphate (ATP), qui fournit l'énergie cellulaire. Les vitamines B le sont tout autant. La vitamine B6 intervient dans environ 130 réactions. Si vous en manquez, cela peut provoquer de l'anxiété, diminuer la libido, réduire vos niveaux de sérotonine et de mélatonine.

Pour compenser, vous êtes obligé de prendre toutes les vitamines du groupe B, parce qu'elles fonctionnent ensemble. Par exemple, vous ne pouvez pas bien utiliser la vitamine B6 si vous manquez de vitamine B2. Et vous ne pouvez pas bien utiliser la vitamine B3 si vous manquez de B6.

Les statines détruisent les réserves de CoQ10

Des médicaments très répandus, les statines (médicaments contre le cholestérol), sont bien connues pour réduire les réserves de coenzyme Q10 (CoQ10), ce qui provoque des douleurs musculaires et de la fatigue.

Le CoQ10 est indispensable à la production d'ATP à partir du glucose dans les mitochondries, les petites « centrales électriques » qui fabriquent l'énergie dans les cellules. Pour apporter du bon «

carburant » à l'organisme, il faut non seulement une bonne alimentation, mais aussi du CoQ10 si nos réserves sont attaquées par des médicaments.

Le cas de la cortisone et de l'aspirine

Les dérivés de la cortisone, comme la prednisone (Cortancyl) et la triamcinolone, utilisés pour traiter de très nombreuses maladies allergiques, immunologiques, inflammatoires ou cancéreuses, font baisser les réserves de calcium, magnésium, acide folique (vitamine B9), potassium, sélénium, vitamine C et vitamine D.

Pourtant, il est très rare que les médecins l'indiquent à leurs patients et prescrivent ces nutriments sous forme de complément alimentaire à ceux qui prennent ces médicaments.

Même un médicament aussi répandu que l'aspirine diminue les réserves d'acide folique, de fer, de potassium, de sodium et de vitamine C. Quant au paracétamol (Efferalgan), il diminue le niveau de glutathion, un très important antioxydant qui protège les cellules contre les attaques des radicaux libres.

Références à conserver

Les exemples de médicaments sur ordonnance qui détruisent les nutriments essentiels sont extrêmement nombreux. Les conséquences peuvent porter sur votre énergie, votre humeur, votre libido, votre système immunitaire, bref, sur votre vie ! Il est donc très important de vous renseigner chaque fois que vous prenez des médicaments.

Il n'est probablement pas utile de l'acheter vous-même, mais sachez qu'il existe une encyclopédie médicale consacrée à ce sujet, intitulée « Drug-Induced Nutrient Depletion Handbook », de Pelton et LaValle. Elle est déjà ancienne (2001) mais tous les médecins pourraient l'avoir dans leur cabinet. Harrag Aloés

- Catégorie de médicaments

* Les nutriments diminués

- Inhibiteurs de l'ECA (maladies cardiovasculaires) : Lopirin®, Xanef®

* Zinc, sodium

- Antibiotiques : Pénicilline, érythromycine

* Calcium, magnésium, potassium, vitamine K, flore intestinale

- Benzodiazépines (contre l'anxiété) : Valium, Xanax Mélatonine
Bêtabloquants (pour les maladies cardiaques)

* Coenzyme Q10, mélatonine

- Pilule contraceptive

* Acide folique, vitamines B1, B2, B3, B6, B12, C, zinc, sélénium, minéraux trace

- Bronchodilatateurs (pour l'asthme et les problèmes respiratoires)
: Ventoline, Serevent

* Potassium

- Inhibiteurs calciques (pour les maladies cardiaques)

* Potassium

- Médicaments contre le diabète : Glucophage®, Stagid® et leurs génériques

* Vitamines B12 et B6, acide folique, coenzyme Q10, zinc, magnésium, potassium

- Œstrogènes : Premarin, Prempro

* Vitamin B6

- Anti-inflammatoires non stéroïdiens : Ibuprofène, Naproxène

* Acide folique, fer, vitamine C

- Diurétiques épargneurs de potassium : Aldactone, Soludactone

* Acide folique, fer, vitamine C, zinc

- Antidépresseurs ISRS : Prozac, paroxétine

* Acide folique, mélatonine

- Statines (pour diminuer le cholestérol) : Zocor, Lipitor

* Coenzyme Q10

- Diurétiques thiazides : hydrochlorothiazide (Esidrex)

* Magnésium, coenzyme Q10, potassium, sodium, zinc, thiamine, vitamines B6 et C

- Médicaments anti-ulcéreux (anti-H2)

* Vitamine B12, vitamine D, calcium, fer, zinc, acide folique.

<http://aidersonprochain.com/les-medicaments-qui-pompent-les-reserves-de-vitamines-et-nutriments/?>

[utm_content=buffera728d&utm_medium=social&utm_source=plu
s.google.com&utm_campaign=buffer](#)