

## Les médicaments chimiques



Ils peuvent être efficaces mais qui, malheureusement, provoquent souvent des effets néfastes sur les autres parties de votre organisme.

Par exemple, l'aspirine est efficace contre beaucoup de douleurs... mais elle abîme la paroi de l'estomac. Elle peut provoquer de graves saignements, parfois même des ulcères dans votre système digestif.

La cortisone réduit les inflammations, mais elle stimule les infections. A long terme, elle provoque de l'ostéoporose, du diabète, des dérèglements hormonaux, des gonflements sur le visage et des problèmes de peau.

Les antibiotiques vont tuer certains germes... mais ils ravagent la

flore intestinale. Ils affaiblissent le système immunitaire, et peuvent être toxiques pour le foie et les reins. Ils favorisent le développement de levures qui peuvent infecter la bouche (muguet ou candidose) et les mycoses au niveau de l'appareil génital.

La médecine naturelle, au contraire, exerce ses bienfaits sur l'ensemble de votre corps, et de votre être.

En général, un produit naturel qui fait du bien à un endroit fait du bien à de nombreux autres niveaux. Lorsque, par exemple, vous prenez de la vitamine D pour renforcer vos os, des scientifiques pensent aujourd'hui avoir la preuve que vous réduisez en même temps votre risque de cancer. Les oméga-3, qui réduisent le risque cardiovasculaire, améliorent aussi le moral (effet anti-dépresseur) et réduisent la dégénérescence maculaire.

Mais attention : ces substances, même si elles sont naturelles, ne doivent jamais être utilisées imprudemment. Dans tous les cas, et en particulier si vous êtes sous traitement médical, vous devez demander l'avis de votre médecin avant d'entreprendre un nouveau traitement. Parce que la plupart des produits naturels contiennent malgré tout des principes actifs. Ils n'ont pas d'effet indésirable, mais le risque d'interaction et surdosage est toujours présent.

Surtout ne supprimez PAS les graisses de votre alimentation !

Mais attention : n'allez pas croire que la santé naturelle moderne consiste à vous imposer des régimes contraignants, des nourritures sans saveur et difficiles à avaler. Bien au contraire, les recherches les plus récentes prouvent par exemple que, avant même d'envisager de prendre le moindre complément alimentaire naturel, vous rendriez déjà un grand service à votre corps en mangeant tout simplement plus de... bonnes graisses :

Huile de colza, huile de lin, poissons gras, noix, mâche, potiron et pourpier contiennent des graisses qui réduisent la mortalité cardiovasculaire. Si vous manquez de ces graisses, vous augmentez votre risque de maladie et de dépression. Plusieurs

huiles font même baisser votre taux de cholestérol.

De plus, dans le cadre d'un régime amaigrissant, consommer des graisses est indispensable pour vous donner un sentiment de satiété, nécessaire pour perdre du poids. Si vous souffrez de la faim, votre corps se met en « mode famine » : il ralentit son métabolisme pour économiser des calories, ce qui vous fait garder vos kilos en trop.

La recherche en nutrition moderne a démontré que de nombreux aliments vous font vieillir, en causant plusieurs types de réactions gravement néfastes pour vos cellules et vos organes (en particulier vos artères et votre cerveau) :

- l'oxydation, qui entraîne la mort cellulaire et des dommages sur l'ADN (source de cancers) ; elle est causée par la consommation d'aliments qu'il est pourtant facile d'éviter ;

- la glycation : des protéines et des sucres – fructose et glucose – se combinent pour former des corps durs qui rigidifient vos organes. C'est un peu comme quand vous faites cuire un œuf trop longtemps : il n'est pas possible de revenir en arrière. Les dégâts sont irréversibles. La glycation se produit notamment lorsque vous mangez le « grillé » des viandes rôties, et en particulier des barbecues.

- l'inflammation : lorsqu'elle est chronique, elle tue les cellules cérébrales, ralentit la circulation et peut provoquer le détachement de plaques d'athérome, qui obstruent des vaisseaux plus petits (risques d'infarctus et d'attaques).

la délicieuse recette du magret de canard qui reconstitue vos stocks d'antioxydants, pour lutter contre les radicaux libres et l'oxydation ;

comment cuisiner le gigot d'agneau pour que seules les bonnes graisses passent dans votre système sanguin ;

le dessert aux framboises qui protège contre les maladies cardiaques ;

la marinade au citron-vert qui reconstitue vos réserves d'oméga 3 ;

les artichauts farcis qui détruisent les cellules cancéreuses.