



# GHIDUL SUPLIMENTELOR NUTRITIVE — *în* —

## TRATAMENTUL MEDICAMENTOS



CE TREBUIE SĂ ȘTIE MEDICUL CURANT  
DESPRE NUTRIȚIE

DR. HYL A CASS

# CUPRINS

|                                                                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Mulțumiri .....                                                                                                           | 7   |
| Introducere .....                                                                                                         | 9   |
| Capitolul 1                                                                                                               |     |
| Ce ar trebui să știți despre medicamente<br>și despre modul în care produc deficite nutriționale. ....                    | 17  |
| Capitolul 2                                                                                                               |     |
| Dețineți cheia propriei sănătăți<br>chiar dacă aveți nevoie de tratament medicamentos. ....                               | 33  |
| Capitolul 3                                                                                                               |     |
| Medicamente pentru echilibrarea glicemiei:<br>medicamentele antidiabetice. ....                                           | 60  |
| Capitolul 4                                                                                                               |     |
| Rețete pentru sănătatea cardiovasculară:<br>medicamentele pentru hipercolesterolemie<br>și hipertensiune arterială. ....  | 85  |
| Capitolul 5                                                                                                               |     |
| Medicamente pentru artrită:<br>antiinflamatoarele nesteroidiene. ....                                                     | 117 |
| Capitolul 6                                                                                                               |     |
| Medicamente pentru sistemul digestiv: medicamente pentru boala<br>de reflux gastroesofagian, pirozis și constipație. .... | 136 |
| Capitolul 7                                                                                                               |     |
| Medicamente pentru sănătatea psihică: antidepressive. ....                                                                | 160 |

## Capitolul 8

Medicamente pentru alte afecțiuni: antibioticele  
și contraceptivele, tulburarea bipolară, cancerul și altele.. . . . . 182

## Capitolul 9

Un echilibru delicat: gânduri de final.. . . . . 214

Surse bibliografice . . . . . 221

Referințe . . . . . 229

Index . . . . . 241

## CAPITOLUL 1

### Ce ar trebui să știți despre medicamente și despre modul în care produc deficite nutriționale

ÎN VREMURILE NOASTRE, EXISTĂ PENTRU majoritatea afecțiunilor medicamente și proceduri foarte avansate, dar nu a fost întotdeauna așa. Să dăm timpul înapoi pentru a vedea exact modul în care s-au dezvoltat medicamentele moderne.

Deși nu se cunoaște momentul exact în care oamenii au început să folosească plantele în scopul vindecării, știm că numeroase animale din sălbăcie folosesc instinctiv plantele pentru propria vindecare. Oamenii primitivi le-au urmat exemplul. De-a lungul timpului, „vindecătorii” comunităților umane s-au folosit de darurile naturii în eforturile lor de a menține viața și de a ușura suferința. De-a lungul secolelor, observația atentă, curiozitatea și nevoia de a studia lumea au dat naștere unei game largi de tratamente medicale naturale. S-a dovedit că multe dintre medicamentele moderne provin din cele tradiționale, obținute din plante:

- Medicina chineză și cea greacă foloseau rădăcina plantei *Rauwolfia serpentina*, care conține o substanță tranchilizantă numită rezerpină, folosită în prezent la producerea unor medicamente pentru tratamentul hipertensiunii arteriale.
- Frunzele plantelor din familia *Digitalis purpurea* (degețelul roșu), recomandate odinioară pentru tratamentul insuficienței cardiace, sunt sursa unui medicament cardiac modern.

- Senna, un ingredient obișnuit al laxativelor moderne, poate fi găsit în însemnările antice din Orientul Mijlociu, în care este indicat ca tratament pentru constipație.
- Scoarța de salcie, predecesoarea aspirinei moderne, era de asemenea folosită în scop medicinal în Antichitate în Orientul Mijlociu.

Pe întreaga planetă, oriunde au trăit oamenii, cunoștințele legate de plantele cu proprietăți vindecătoare s-au transmis din generație în generație și de la vindecător la ucenic, informația fiind mereu perfecționată.

## **Apariția produselor farmaceutice moderne**

Numeroase medicamente vechi din plante au fost modificate chimic în laboratoarele companiilor farmaceutice în speranța creării unor substanțe cu o acțiune țintită, specifică, atunci când sunt administrate ca medicamente. În acest mod apare și posibilitatea de patentare, astfel încât produsul să devină profitabil.

Invenția-cheie care a permis științei să închidă această buclă a fost microscopul, care a fost inventat în secolul al XIX-lea. Cu această unealtă, oamenii de știință au putut observa activitatea celulelor individuale. Observația a fost poarta către crearea medicamentelor care pot influența aspecte specifice ale funcțiilor celulare. Oamenii de știință au observat că receptorii specifici de la nivelul celulelor, văzuți pentru prima dată la microscop, acționează ca zone de legare pentru „mesagerii chimici” – inclusiv substanțele chimice naturale, cum sunt hormonii, neurotransmițătorii, sau substanțele chimice din plante și din alimente. S-a descoperit că și substanțele chimice sintetice, cum sunt medicamentele, se leagă de acești receptori. Când oricare dintre aceste substanțe chimice se atașează de un receptor celular, apasă un buton în celulă, modificându-i funcția într-un anumit mod.

Aceste descoperiri au generat o nouă teorie despre sănătate și boală, așa cum au condus și la o nouă cale de dezvoltare a medicamentelor. Zilele experimentelor de tip „încercare și eroare” au apus; căutarea

plantelor medicinale în păduri pare de-a dreptul primitivă comparativ cu ceea ce i-a luat locul: oameni de știință în halate albe, aplecați deasupra microscopelor, determinând efectul fiecărei substanțe chimice asupra celulelor și apoi introducând aceste substanțe în medicamente. Chimiiști farmacologi descoperă noi căi de a modifica moleculele naturale pentru a le schimba modul de absorbție în organism, sau modalitatea de acțiune asupra celulelor individuale, determinându-le să aibă efect asupra anumitor receptori.

Era farmacologiei moderne a început.

Astăzi, substanțele care par promițătoare în faza de testare de laborator sunt ulterior transformate în medicamente, care sunt testate apoi pe animale pentru siguranță și pe oameni pentru siguranță și eficacitate. După cheltuieli de câteva sute de milioane de dolari, medicamentul este gata pentru aprobarea sau respingerea FDA<sup>1</sup>.

Acest nou mod de a crea medicamente și de a le folosi împotriva bolilor a fost o distanțare uriașă față de tradițiile medicale trecute și a devenit fundația medicinei moderne *alopate*.

---

## **MEDICINA ALOPATĂ**

*Allo* înseamnă opus; *path* înseamnă boală. Conform *American Heritage Medical Dictionary*, alopatia este „o metodă de tratament al unei boli cu remedii care produc efecte opuse față de acelea cauzate de boala în sine“.

---

<sup>1</sup> Food and Drug Administration – organismul responsabil pentru aprobarea noilor medicamente în Statele Unite.

De ce această lecție de istorie? Este destinată să vă ajute să înțelegeți modul în care acționează aceste substanțe chimice cunoscute ca medicamente, recomandate cu sau fără rețetă medicală, și modul în care acestea pot scădea capacitatea organismului de a absorbi, a asimila și a utiliza nutrienții din alimentație.

### **Caracterul specific al medicamentelor – o sabie cu două tăișuri**

La zeci de ani de când produsele farmaceutice au început să fie produse prin tehnologii moderne, medicamentele tind să devină din ce în ce mai specifice – fiind destinate să influențeze o singură funcție a organismului, cu efecte cât mai mici posibil asupra altor funcții.

Medicamentele nu „corectează” dezechilibre și nici nu stimulează un sistem al organismului care funcționează deficitar până la perfecțiunea inițială. (Una din posibilele excepții este situația în care o persoană primește hormoni pentru o deficiență hormonală.) Medicamentele nu sunt tratamente-minune; ele sunt instrumente brute, care trebuie utilizate cu grijă, cu atenție față de potențialul lor de a produce dezechilibre. În mod real nu este posibil să se țintească o singură reacție a organismului fără să se dezechilibreze alte reacții. Nu contează cât de specific este destinat să fie un medicament, el va avea efecte care merg dincolo de această acțiune dorită. Aceasta duce la efecte secundare, inclusiv acela de privare a organismului de nutrienți importanți.

Deși există numeroase articole și cărți legate de acest aspect (așa cum veți vedea), medicii nu primesc multe informații despre nutriție, despre deficitele nutritive induse de medicamente și despre necesitatea prescrierii unor suplimente nutritive specifice pentru restabilirea funcționării sănatoase. Informația apare în jurnalele medicale, dar medicii sunt limitați în ceea ce privește timpul pentru lectură, au puțin timp pentru fiecare pacient și nu au aproape deloc instruire în nutriție în cadrul universității de medicină pe care o urmează. Ca urmare, este

puțin probabil ca medicul dumneavoastră să vă informeze în vederea suplimentării prescripției medicale pe care v-a recomandat-o.

## **Produsele farmaceutice de azi: bune, dar nu perfecte**

Înainte de jumătatea anilor '90, consumatorii aveau încredere enormă în miracolele medicinei moderne. Credeau că majoritatea acelor miracole se puteau găsi în pilule, soluții, unguente și injecții produse de companiile de medicamente și puse la dispoziție de farmacii.

Colesterol crescut? Nu doriți să rezistați doar cu legume și cu tărațe de ovăz? Iată, luați această pilulă hipocolesterolemiantă. Pirozis? Vă doriți să continuați să mâncați cartofi prăjiți cu brânză de trei ori pe săptămână? Încercați acest medicament antiacid pentru ameliorare instantanee! Sunteți chinuit de psoriazis? Iată, avem ceva ce elimină psoriazisul imediat, nicio problemă. Vă simțiți indispus? Încercați acest antidepresiv – este atât de sigur, încât ar trebui să fie pus în apa de băut!

Să ne-ntoarcem rapid la prezent. Companiile farmaceutice primesc numeroase evaluări negative în presă în ziua de azi. Sunt acuzate că pun profitul înaintea oamenilor și că produc în masă medicamente care nu sunt chiar așa de sigure sau eficiente cum sugerează reclamele adresate direct consumatorului.

Reclamele vă încurajează să „întrebați medicul sau farmacistul” despre folosirea unui antidepresiv care să vă înveselească sau a unui sedativ care să vă ajute să dormiți, fiind urmate de o listă de efecte secundare înșirate la repezeală. În cartea sa extrem de critică, *The Truth About the Drug Companies: How They Deceive Us and What to Do about It* (Random House, 2004), Marcia Angell, doctor în medicină, fost editor al prestigioasei reviste *New England Journal of Medicine*, descrie modul în care cercetările sponsorizate de companiile farmaceutice și publicate în jurnalele medicale sunt de fapt distorsionate în favoarea acestora – și nu sunt orientate deloc în interesul consumatorului.

„LA FIECARE DOLAR CHELTUIT PE MEDICAMENTE PRESCRISE, CHELTUIM ÎNCĂ UN DOLAR  
PENTRU A REZOLVA O COMPLICAȚIE. ÎNȚELEGEREA FELULUI ÎN CARE SUPLIMENTELE  
NUTRITIVE INTERACȚIONEAZĂ CU MEDICAMENTELE LE POATE FACE PE ACESTEA  
MAI SIGURE ȘI MAI EFICIENTE.“

DR. MEHMET C. OZ,  
COAUTOR AL BESTSELLERULUI *TU. GHID DE FUNCȚIONARE*

„ORI DE CÂTE ORI VI SE PRESCRIU MEDICAMENTE, TREBUIE SĂ ȘTIȚI CUM SĂ PREVENIȚI  
EFECTELE ADVERSE PE CARE ACESTEA LE POT DECLANȘA. AFLAȚI DE LA DR. CASS CUM VĂ  
PUTEȚI PĂSTRA ECHILIBRUL NUTRIȚIONAL, PROTEJÂNDU-VĂ ORGANISMUL ȘI EVITÂND ORICE  
NEPLĂCERI.“

DR. STEPHEN T. SINATRA  
AUTORUL VOLUMULUI *SOLUȚIA SINATRA – CARDIOLOGIE METABOLICĂ*

„O CARTE CARE SEAMĂNĂ CU O ENCICLOPEDIE, DAR SE CITEȘTE UȘOR ȘI PE NERĂSUFLATE.  
PRIN INTERMEDIUL EI, ORICINE POATE PRELUA CONTROLUL ASUPRA PROPRIEI SĂNĂTĂȚI,  
ÎNȚELEGÂND EXACT CUM ANUME ACȚIONEAZĂ FIECARE MEDICAMENT CARE I SE  
ADMINISTREAZĂ.“

DR. DWIGHT LUNDELL  
AUTORUL VOLUMULUI *THE CURE FOR HEART DISEASE*

S Ă F I I S Ă N Ă T O S

CURTEA  VECH E

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor  
publicate la Curtea Veche, vizitează [www.curteaveche.ro](http://www.curteaveche.ro)

începi să afli

ISBN 978-606-588-515-8



9 786065 885158