

## **PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA**

**Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 10 de junho de 2014**

### **Farmácias drive-thru:**

**superdimensione seus efeitos colaterais!**

#### **Opinião de Caso Helen Saul**

(OMNS, 10 de junho de 2014) Você tem que amar drogas drive-through. Quem quer ir até a janela quando está doente? Bem, agora você nem precisa sair do carro.

Um drive-through pretende ser conveniente. Nossas agendas estão ocupadas. Nossos pés estão doloridos. Leva tempo para estacionar, sair do veículo, desamarrar as crianças de seus assentos e trotar todos para dentro. Então você tem que esperar na fila. Normalmente duas vezes. Raramente há um lugar para sentar, a menos que você queira verificar sua pressão arterial. Quanto mais você espera, mais alto vai. Faça seu pedido. Esperar. Verifique seu pedido. Espere mais um pouco. Pegue seu pedido. Saia e ande todo o caminho de volta para o seu carro.

Onde há demanda, geralmente há mais conveniência. Ninguém gosta de esperar na fila, muito menos longas filas. Não é bom simplesmente pedir sua receita e passar pela janela de embarque?

Melhor ainda, não vamos sair de casa. Envie seu medicamento diretamente para sua porta. Uma busca no Google por "prescrições de pedidos pelo correio" trará cerca de dez milhões de resultados de pesquisa. Ainda podemos ter que caminhar até nossas caixas de correio, no entanto.

### **Long Lines**

A verdadeira tragédia aqui é lá *são* longas filas na farmácia. Vemos isso acontecendo bem na nossa frente:

- Um número cada vez maior de pessoas está usando medicamentos controlados. Muitos levam dois ou mais. [1]
- Um em cada três americanos toma medicamentos para doenças crônicas de longa duração. [2]
- Nove em cada dez idosos usam drogas. [2]
- Uma em cada cinco crianças usa drogas. [2]

Esses são os clientes constantes do setor. E os números continuam aumentando. Cerca de 300 milhões de *novas* prescrições são fornecidas a cada ano. [3]

### **Nós pagamos o preço**

A conveniência ainda é cara, não importa em qual janela você opte por pagar. Em média, o custo mensal que cada um de nós desembolsa pelas prescrições é de cerca de US \$ 46. [2] Uma vez que metade dos americanos não toma nenhum medicamento com receita (bem, ainda não, de qualquer maneira), isso significa que todo mundo está gastando o dobro disso.

Pelo menos as drogas são seguras, certo? Na verdade. Drogas "seguras" e "regulamentadas" parecem ser assim apenas no nome. Mais de cem mil pessoas morrem a cada ano por causa de medicamentos administrados de acordo com as instruções. [4] Aqueles que ficam parados devem estar sujeitos a efeitos colaterais praticamente inevitáveis. Você sabe o que acontecerá se você começar a combinar drogas? Não? Não se sinta mal. Estou convencido de que as empresas farmacêuticas também não sabem.

### **Um drive-through aprimorado**

Eu adoraria ver mais coisas boas disponíveis via drive-through, apesar dos casamentos em Las Vegas. Talvez drive-through em lojas de sucos orgânicos ou dispensários de vitaminas localizados ao longo das esquinas. As pessoas iriam? Os negócios seriam tão espetaculares quanto em um estacionamento da Dunkin' Donuts com carros cercado a loja? Imagine: multidões aparecendo para pedir sua grande couve-cenoura, leve no gengibre com uma pitada de vitamina C.

### **Tornar saudável uma rotina**

Um amigo meu tornou saudável uma rotina. Ela descreveu o que chama de "raquete de sucos" para mim. Uma vizinha do andar de cima, ao ouvir o som de seu espremedor girando bem cedo todas as manhãs, perguntou-lhe o que ela estava fazendo ali. Quando ela lhe contou sobre os sucos, ele perguntou se poderia comer também. Isso o estava acordando de qualquer maneira. Claro, ela disse, por uma taxa. Duas vezes por semana, ela entrega suco de vegetais frescos e ele paga cinco dólares. Uma colega de trabalho dela também queria participar. Ela definiu seu preço e agora traz dois recipientes de bebida vegetariana para o escritório.

### **Crianças saudáveis**

As crianças que têm acesso a uma boa comida comem. Eu sei disso em primeira mão. Limpe o lixo e abasteça suas prateleiras com alimentos saudáveis e seus filhos irão consumi-los. Nossa filha de três anos nem sabe o que é um biscoito. Ela nunca precisou de um medicamento farmacêutico. Ela sabe exatamente o que é "suco", e não é o doce açucarado perto da ilha de refrigerantes. O dela é feito na hora em casa, com sua ajuda entusiástica, e está repleto de vegetais orgânicos.

*Nossa filha de três anos nem sabe o que é um biscoito.*

As drogas são comercializadas quase incessantemente para nós e nossos filhos por meio de ícones do esporte, imagens de masculinidade ou feminilidade, felicidade e bem-estar, e para os mais pequenos: desenhos animados. [5] A comida lixo também é vendida para crianças. Com personagens de desenhos animados espalhados por todos os lanches não nutritivos, cereais e sobremesas, ninguém mais, exceto os pais de uma criança, vai deixá-la animada com as cenouras. E este é o ponto principal.

### **Nossa responsabilidade**

Melhor acesso aos vegetais não parece influenciar nossa avassaladora evitação deles. [6] É hora de mudar. A motivação deve vir de dentro e deve ser projetada para fora. Suco para você. Suco para sua família, amigos e colegas de trabalho. Trabalhe para evitar medicamentos e para manter seus filhos longe deles também. Precisamos facilitar a obtenção de bons alimentos e fazer questão de comê-los.

Temos que organizar nossas vidas para tornar nossa realidade "saudável". Poucos de nós precisam de cuidados médicos baseados em medicamentos. Evite gastar 100 dólares por mês em medicamentos; em vez disso, compre vegetais e vitaminas.

Farmácias drive-through podem economizar algum tempo, mas você não economizaria muito mais tempo se não precisasse ir?

( *Helen Saul Case é autora de A cura com vitaminas para problemas de saúde feminina e vitaminas e gravidez: a história real ( no prelo ) . Ela é co-autora de Sucos de vegetais para todos.* )

### **Referências:**

1. Gu, Q, CF Dillon e VL Burt. "O uso de medicamentos controlados continua a aumentar: dados de medicamentos controlados nos EUA para 2007-2008." NCHS Data Brief (42), setembro de 2010: 1-8. <http://www.cdc.gov/nchs/data/databriefs/db42.htm> (acessado em junho de 2014).
2. Carroll, J. "Metade dos americanos atualmente tomando medicamentos prescritos." Gallup News Service, 9 de dezembro de 2005. <http://www.gallup.com/poll/20365/halfamericans-currently-taking-prescription-medication.aspx> (acessado em junho de 2014).
3. Sovey, C. "Os Estados Unidos alcançam 4 bilhões de prescrições anuais: Nossa saúde está melhorando?" 5 de outubro de 2012. <http://www.healthyconsumer.com/911/united-states-tops-4-billion-annual-prescriptions-is-our-health-improving/> (acessado em junho de 2014).
4. Starfield, B. "A saúde dos EUA é realmente a melhor do mundo?" JAMA 284 (4), 26 de julho de 2000: 483-485.

5. Caso, HS "Marketing de medicamentos farmacêuticos para nossas crianças". Orthomolecular Medicine News Service, 11 de junho de 2013. Disponível em <http://orthomolecular.org/resources/omns/v09n11.shtml>

6. Departamento de Agricultura dos Estados Unidos. Serviço de Pesquisa Econômica. "Acesso a alimentos nutritivos e acessíveis: medindo e compreendendo os desertos alimentares e suas consequências." Relatório ao Congresso, junho de 2009. <http://www.ers.usda.gov/publications/ap-administrative-publication/ap-036.aspx#.U06mkFfZ2DU> (acessado em abril de 2014).

### **Medicina nutricional é medicina ortomolecular**

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>