Dr biol. Ivan Liakh

FAKT CZY MIT?

CZęśĆ 1. POWSZECHNIE SPOTYKANE PRZEKONANIA Z ZAKRESU WIEDZY MEDYCZNEJ

ZDROWY TRYB ŻYCIA

MŁODA KREW PRZECIW STARZENIU SIĘ

W rzeczywistości odnowienie - całkowite zastąpienie **czerwonych krwinek** w ludzkiej krwi nowymi - zachodzi **co 2 miesiące**. Transfuzję krwi przeprowadza się wyłącznie w celu uzyskania wskazań medycznych. Procedura ta jest złożona i porównywalna do interwencji chirurgicznej, ponieważ w procesie transfuzji zastępuje się jeden z istotnych składników układu krążenia w ciele. Tak samo transfuzje krwi czasami powodują działania niepożądane i powikłania. Ta **procedura nie ma efektu przeciwstarzeniowego**, ale może uratować życie danej osobie.

ZIMNO WYDŁUŻA ŻYCIE

Zimno ma działanie **przeciwbólowe i zapobiega rozwojowi stanu zapalnego**. W kosmetologii kriomasaż często wykonuje się przy użyciu schłodzonego ciekłego azotu. Zmniejsza on stany zapalne i zaczerwienienia, eliminuje swędzenie, normalizuje gruczoły łojowe. Jest bardzo skutecznie stosowany w leczeniu trądziku. Ponadto kriomasaż sprzyja delikatnemu złuszczaniu i regeneracji, stymuluje układ odpornościowy i poprawia właściwości ochronne skóry. Ale obecnie, niestety, **nie ma dowodów** na zwiększenie długości życia w wyniku przebywania w kriokomorze.

SZCZEPIENIA SĄ NIEBEZPIECZNE

Korzyść stosowania szczepionek znacznie przewyższa ryzyko ich użycia. Szczepionki zostały lepiej przebadane niż wiele leków, a ból i zaczerwienienie w miejscu wstrzyknięcia nie należą do działań niepożądanych. Rzadziej może wystąpić ból głowy lub ból mięśni, gorączka. Istnieją wyraźne przeciwwskazania do szczepienia dorosłych i dzieci. Łagodne infekcje lub dysbioza **nie mogą stanowić przyczyny odmowy szczepienia**.

TRZASKANIE PALCAMI MOŻE POWODOWAĆ ZAPALENIE STAWÓW

Wiele osób (według różnych źródeł, od **25 do 54%** procent całej populacji) trzaska knykciami. Dźwięk wydobywa się przez to, że pęcherzyki gazu gromadzą się w stawach palców, które pękają z charakterystycznym dźwiękiem. Uważa się, że jeśli regularnie trzaskasz w ten sposób kostkami, to prędzej czy później zacznie się zapalenie stawów. Ale nie ma na to dowodów naukowych. Co więcej: zdobywca nagrody Ig Nobel 2009, Donald Unger, przez 50 lat trzaskał knykciami tylko lewej dłoni i nie potwierdził zapalenia stawów w żadnej z jego kończyn. Wydaje się, że nie jest to po prostu najprzyjemniejszy nawyk.

ĆWICZENIA CZYNIĄ CIĘ MĄDRZEJSZYM

Ćwiczenia przynoszą korzyści nie tylko ciału, ale także mózgowi. Naukowcy twierdzą, że jest to spowodowane hormonem zwanym irysiną, który organizm wytwarza podczas ćwiczeń wytrzymałościowych. Kiedy jej poziom wzrasta, aktywowane są geny związane z uczeniem się i pamięcią, a ekspresja czynnika neurotroficznego w mózgu wzrasta, tworząc nowe neurony. Może ten hormon również obniżyć poziom kortyzolu (hormonu stresu) i poprawić krytyczne myślenie (nie wspominając już o nastroju).

OPARZENIA NALEŻY SMAROWAĆ OLEJEM LUB KWAŚNĄ ŚMIETANĄ

Według ekspertów różne oleje i tłuste kremy tworzą warstwę, która zatrzymuje ciepło w miejscu oparzenia. Przeciwnie, może to tylko **pogorszyć sytuację**. Lekarze zalecają stopniowe schłodzenie dotkniętego obszaru skóry zimną wodą (ale nie lodowatą!), a w poważnych przypadkach należy natychmiast skorzystać z pomocy medycznej.

OLEJ, BENZYNA LUB ALKOHOL POMOGĄ POZBYĆ SIĘ KLESZCZA

Pod wpływem tych płynów pasożyt uwalnia jeszcze więcej toksycznej śliny do krwi. W takim przypadku lepiej zwrócić się o pomoc do lekarza. **Nie ryzykuj swoim życiem!** Wyciągnij bezpiecznie kleszcza przy pomocy **kleszczołapki**. Usuwa kleszcze bez ściskania i znacznie zmniejsza ryzyko uwalniania się niebezpiecznych drobnoustrojów przy wyciąganiu kleszcza.

CIEPŁO NISZCZY ZARAZKI I LECZY CHOROBĘ

Wraz ze wzrostem temperatury ciała wiele drobnoustrojów i wirusów faktycznie zmniejszą swoją zdolność do rozmnażania. Ale patogenne mikroorganizmy giną w temperaturze powyżej 41 °C, co jest bardzo szkodliwe dla organizmu (obciążenie serca i płuc wzrasta 5-krotnie). W temperaturze 42 °C występuje denaturacja, czyli ścinanie się białka w komórkach. **Dlatego należy zawsze obniżać temperaturę powyżej 38,5 °C.**

PRACA PRZY KOMPUTERZE JEST SZKODLIWA DLA WZROKU

To prawda, ale tylko częściowo. Według naukowców głównym zagrożeniem nie jest sam monitor lub jakiekolwiek „promieniowanie", ale nieprawidłowo zorganizowana praca przy komputerze. Na przykład, jeśli ekran jest zbyt blisko. Ponadto gdy stale patrzysz na ekran monitora, mrugasz kilka razy rzadziej niż zwykle. Z tego powodu rogówka nie jest zwilżona płynem łzowym, a suchość jest najbardziej nieprzyjemnym i szkodliwym czynnikiem dla oczu. Dlatego, aby pomóc swoim oczom, mrugaj częściej, gdy siedzisz przy komputerze. I pamiętaj, aby robić **przerwy 15 minut co godzinę pracy** - tak przy okazji, jest to zalecenie Światowej Organizacji Zdrowia.

PODCZAS ZAWAŁU SERCA OSOBA ODCZUWA BÓL W KLATCE PIERSIOWEJ

W rzeczywistości **40–60% zawałów serca występuje bezobjawowo**. I nawet jeżeli powodują ból, nie jest to tak ostry ból, jak pokazano w filmach. Wygląda bardziej jak ból zębów, zgaga lub nawet dziwne uczucie w ramieniu. Osoby chorujące na cukrzyce mogą praktycznie nie odczuwać bólu przy zawale. Zdarza się też, że u części pacjentów zawał bywa odczuwany jako dolegliwości ze strony układu pokarmowego.

MITY NA TEMAT LEKÓW

LEKI NIE SĄ SKUTECZNE PO UPŁYWIE TERMINU WAŻNOŚCI

Okres przydatności to data, do której producent wciąż gwarantuje 90% skuteczności. Wiadomo, że firmy mają bardzo małą motywację do jej przedłużania. Jednak ze względu na wysoką częstotliwość nieudanego podawania leków, informacja ta nie jest wystarczająca, aby polegać na przeterminowanych lekach (leki nie powodują zatruć, ale mogą być po prostu nieskuteczne).

ZASTRZYK DZIAŁA LEPIEJ NIŻ TABLETKA

Wielu lekarzy woli przepisywać zastrzyki, nawet jeżeli ten sam lek jest w postaci tabletek. Zastrzyki mogą być skuteczniejsze niż tabletki, szczególnie w przypadkach, gdy pacjent jest w śpiączce lub trudno jest mu przełknąć. Ale w wielu przypadkach nadal zaleca się stosowanie tabletek, ponieważ pozwalają one uniknąć bólu podczas podawania leku i nie prowadzą do powikłań. Jedyną prawdziwą zaletą zastrzyków jest szybkość uzyskiwania efektu.

HOMEOPATIA DZIAŁA CZY NIE?

Komisja ds. walki z pseudonauką _przy prezydium Rosyjskiej Akademii Nauk i Federalna Komisja Handlu USA (amerykański odpowiednik polskiego UOKiK (Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów)) umieściły wszystko na swoim miejscu. Ale czasami nawet doświadczeni lekarze mogą zalecać lek homeopatyczny, chociaż wszystkie przypadki i przykłady powrotu do zdrowia pacjentów przyjmujących te leki są wytłumaczalne i mają całkowicie zrozumiałe przyczyny, nie wynikające z podawania homeopatii.

ANTYBIOTYKI LECZĄ PRZEZIĘBIENIA

Wydaje się to oczywiste, że antybiotyki leczą **tylko choroby bakteryjne, a nie wirusowe. Ale przeziębienie jest chorobą wirusową.** Te najczęstsze infekcje górnych dróg oddechowych są wywołane przez wirusy. Z tego też powodu zajmują zwykle całe górne drogi oddechowe: nos, gardło, zatoki przynosowe, często spojówki i krtań. Jeżeli chodzi o powikłania bakteryjne, to w nielicznych przypadkach (około 2%, czyli u 2 na 100 chorych) może się rozwinąć bakteryjne zapalenie zatok przynosowych lub ucha środkowego – w takim wypadku trzeba podawać antybiotyk.

ANTYBIOTYKI SĄ NIEBEZPIECZNE

Istnieje I odwrotny mit, właściwie nie mniej niebezpieczny: lekarze przepisują antybiotyki na lewo i na prawo, telefonicznie i pocztą elektroniczną. Na przeziębienie i opryszczkę. W rzeczywistości, wszystko to tylko zwiększa odporność bakterii na antybiotyki i wytwarzają się superbakterie, które mogą "zjeść nawet najsilniejsze antybiotyki na śniadanie". Prawda, jak zwykle, znajduje się gdzieś pośrodku: **antybiotyki powinny być przepisywane przez lekarza ściśle według wskazań z obowiązkowym przestrzeganiem zaleceń dotyczących czasu przyjęcia.**

JEŚLI WCZEŚNIEJ NIE BYŁO ALERGII NA ŻADEN LEK, TO I NIE BĘDZIE

Każda alergia, w tym na leki, może pojawić się u osoby, u której wcześniej nie występowała. Wynika to ze zmian w ciele i środowisku. **Leki ziołowe, antybiotyki, zwłaszcza penicylina i środki przeciwbólowe**, takie jak **ibuprofen i aspiryna**, powodują alergie **częściej** niż inne.

LIŚCIE BABKI ZWYCZAJNEJ DO RANY PRZYŁÓŻ

W medycynie ludowej świeże liście przykładano na niewielkie zranienia, ukąszenia owadów, zwichnięcia, ropiejące rany. **Według ekspertów zalety babki w leczeniu ran są nieco przereklamowane.** Roślina naprawdę ma wiele przydatnych właściwości przeciwzapalnych i leczniczych, jednak **niebezpieczne jest nakładanie babki zwyczajnej lub lancetowatej na otwartą ranę**, ponieważ brudny liść może spowodować infekcję.

DOMOWE SPOSOBY NA OPRYSZCZKĘ

Top środków medycyny ludowej na przeziębienie na ustach:

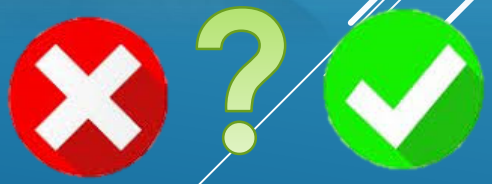
1. **pasta do zębów.**
2. **miód.**
3. **mocna herbata.**
4. **dalej idą: czosnek, aloes, cytryna, melisa, ocet, soda oczyszczona.**

Naprawdę działają, trzeba jednak po te środki sięgnąć zanim opryszczka rozwinie się na dobre, najlepiej wtedy, kiedy czujemy w okolicach ust delikatne mrowienie lub swędzenie. Ale najlepiej korzystać ze specjalnych środków z apteki.

WYBIELAJĄCE PASTY DO ZĘBÓW Z AKTYWNYM WĘGLEM MOGĄ ZASZKODZIĆ

Węgiel pochłania substancje chemiczne i jest wykorzystywany jako sorbent podczas zatrucia. Ale jeśli używamy pasty z węglem drzewnym i fluorem, **węgieł neutralizuje działanie fluoru.** Zdaniem badaczy **nie ma żadnych naukowych dowodów** na skuteczność past z węglem aktywnym. Ponadto węgiel jest bardziej ścierny niż soda, co oznacza, że szkodzi szkliwu.

MYDŁO ANTYBAKTERYJNE JEST LEPSZE NIŻ ZWYKLE



Koreańczycy wykazali, że **zwykłe mydło jest równie skuteczne**, jak i antybakteryjne. Najpopularniejszy zabójca drobnoustrojów - triklosan - wcale nie jest bardziej “łagodny” niż same drobnoustroje. W najlepszym przypadku może wywołać alergię.

PRZEDAWKOWANIE WITAMINY A JEST SZKODLIWE

Hiperwitaminoza prowadzi do obciążenia wątroby i upośledzenia jej funkcji, zapalenia rogówki oka, utraty włosów, częstych bólów głowy. Przedawkowanie witaminy A jest szczególnie niebezpieczne dla kobiet w ciąży. Przekroczenie dziennej dawki 3000 mkg znacznie zwiększa ryzyko wad rozwojowych płodu. Ponadto nawet umiarkowany nadmiar tej substancji może osłabiać kości, zwiększając ryzyko złamań. Zostało to udowodnione w poważnym i wieloletnim badaniu szwedzkich naukowców.

WITAMINA C JEST DOBRA NA WSZYSTKO

Fińscy naukowcy, którzy przeanalizowali dane z 67 badań, których przedmiotem było w sumie ponad 20 tysięcy osób, doszli do sprzecznych wniosków. Z jednej strony wykazano skuteczność witaminy C w zapobieganiu przeziębieniom, ale tylko dla profesjonalnych sportowców i tylko podczas intensywnego treningu. Dla zwykłych ludzi ten efekt nie miał zastosowania. Jednak pod koniec XX wieku naukowcy z Center for Cancer Pharmacology na University of Pennsylvania odkryli, że witamina C może służyć jako katalizator do tworzenia genotoksyn - substancji, które powodują mutacje DNA i przyczyniają się do powstawania komórek nowotworowych. Oszałamiające wyniki szybko zostały obalone i nie spowodowały większego hałasu. Ale pojawiło się więcej nowych badań wykazujących, że jest więcej wad przyjmowania witamin niż uznawano do tej pory.

WAPŃ I WITAMINA D

Według pracy naukowców z uniwersytetów w Auckland i Aberdeen (przeanalizowali wyniki 81 badań z udziałem ponad 50 tysięcy osób), regularne przyjmowanie witaminy D, wzbogaconej o wapń nie zapobiega złamaniom i nie zwiększa gęstości mineralnej kości, niezależnie od dawki leku. **Uzupełnienie deficytu jest możliwe tylko dzięki kąpielom słonecznym, olejowi z ryb, grzybom i owocom morza.** Możliwe działanie ochronne i objawowe witaminy D w chorobie Parkinsona zostało potwierdzone w literaturze. Może to tłumaczyć zwiększoną liczbę chorób Parkinsona w północnej Polsce, gdzie nie ma wystarczającej ilości światła słonecznego.

MITY NA TEMAT ŻYWIENIA

WSZYSTKIE PRODUKTY ZAWIERAJĄCE GLUTEN SĄ SZKODLIWE

Gluten to specjalne białko roślinne występujące we wszystkich odmianach jęczmienia, żyta i pszenicy. Nietolerancja glutenu nazywa się celiakią. Jest to choroba autoimmunologiczna, przy której organizm nie jest w stanie wchłonąć glutenu: integralność ścian jelita cienkiego prowadzi do problemów z wchłanianiem witamin i minerałów. **Około 1% ludzi na świecie cierpi na tę chorobę.** Oprócz przypadków choroby, białko to nie powoduje znacznej szkody dla zdrowia, a bogata w niego żywność może stać się podstawą prawidłowego i zdrowego odżywiania.

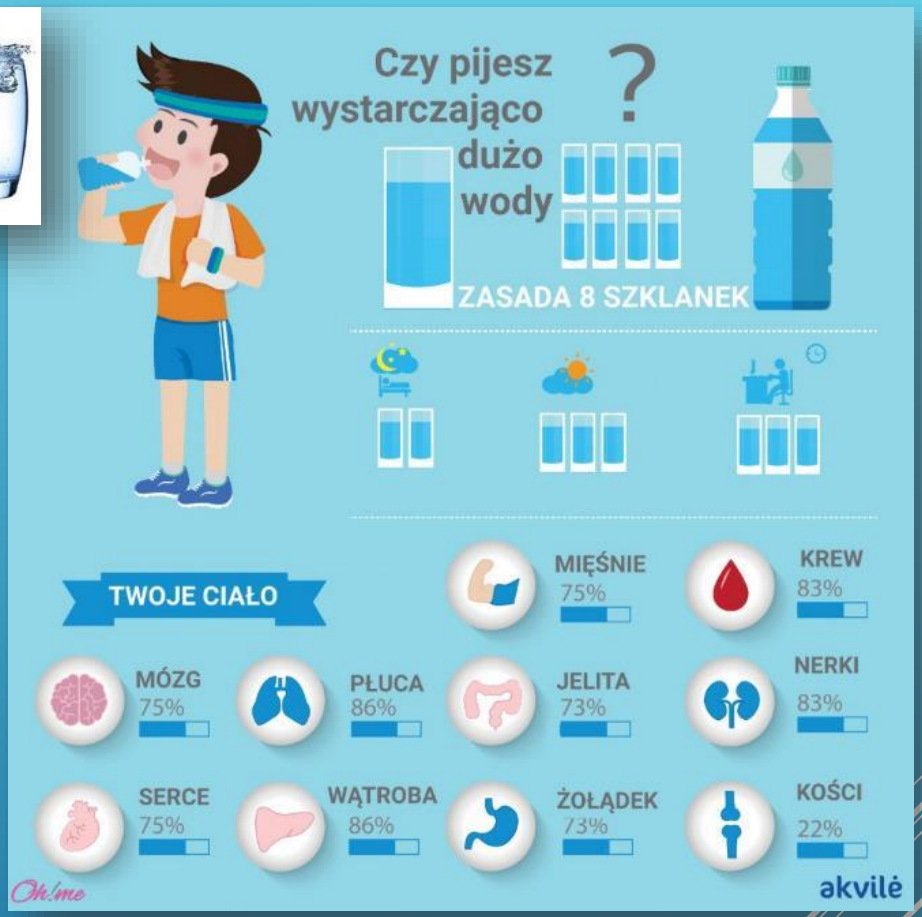
CUKIER – „BIAŁA ŚMIERĆ” I „SŁODKA TRUCIZNA”

Ludzie, którzy jedzą dużo słodyczy, są bardziej narażeni na rozwój cukrzycy typu 2, chorób sercowo-naczyniowych, a nawet raka. Ale być może cukier nie jest w ogóle winien. U profesjonalnych sportowców, którzy często spożywają dużo cukru, ale rzadko chorują na serce, problemy najczęściej zdarzają się tylko wtedy, gdy zwiększone spożycie cukru jest połączone ze zbyt wysokokalorycznymi dietami. Winnych, prawdopodobnie, może być więcej niż sam cukier. Jedno z ostatnich badań wykazało, że cukier może nawet poprawić pamięć i kondycję starzejących się dorosłych.

OLEJ RYBNY

Absolutny hit:

- Dzieci stają się mądrzejsze.
- Kobiety w ciąży, które jedzą dużo tłustych ryb lub piją olej rybny, rodzą dzieci o wyższym poziomie IQ.
- Zmarszczki spłycają się.
- Zmniejsza ryzyko raka prostaty u mężczyzn.
- Leczy łuszczycę.
- Zmniejsza ryzyko zawałów serca.
- Zmniejsza ryzyko raka piersi.
- Osłabia depresje.
- I wiele innych korzyści!



8 SZKLANEK WODY DZIENNIE: MIT CZY FAKT?

Człowiek otrzymuje większość wody z pożywieniem Jeśli nie jesteś spragniony, nie musisz cierpieć i na siłę wlewać do siebie płyn.

Istnieje jednak jeden dobry powód, aby pić więcej wody. Jest to bezkaloryczna alternatywa dla innych napojów (zwłaszcza słodkich). Ci, którzy piją wodę, zwykle spożywają mniej kalorii. Pij kiedy jesteś spragniony - i nie licz szklanek.

ALKOHOL ROZGRZEWA KREW

Alkohol rozszerza naczynia krwionośne, dlatego krew bardziej dotlenia skórę. Z tego powodu wydaje nam się, że czujemy ciepło. Jednak znacznie szybciej ciało traci ciepło. Dlatego **nie zalecane jest picie alkoholu**, kiedy jest nam zimno.

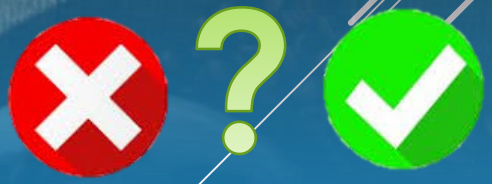
ŚWIEŻE JEST ZAWSZE ZDROWSZE NIŻ ZAMROŻONE

Ten ugruntowany mit jest znany wszystkim. I wydaje się, że sprzeczanie się z nim nie ma sensu, ale badania sugerują coś innego. W rzeczywistości **mrożone owoce i warzywa mają te same właściwości odżywcze**, co świeże. W końcu po zamrożeniu wszystkie ich właściwości są zachowane.

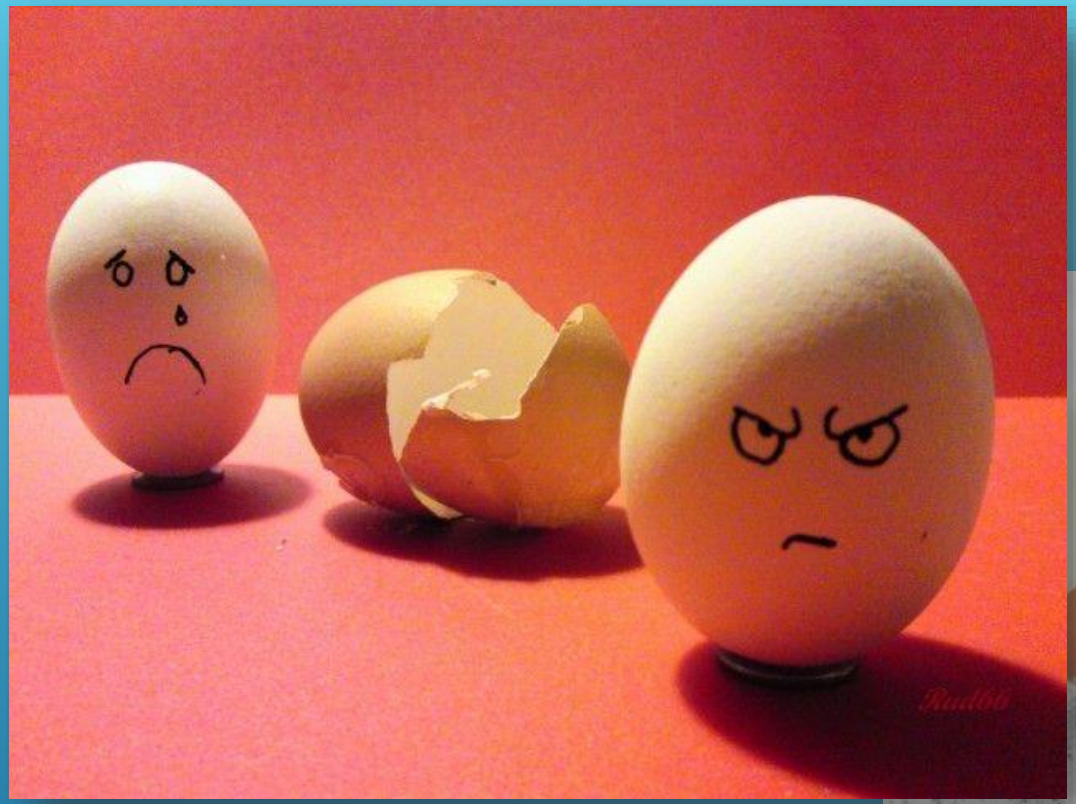
SZPINAK MOŻE CIĘ WZMOCNIĆ

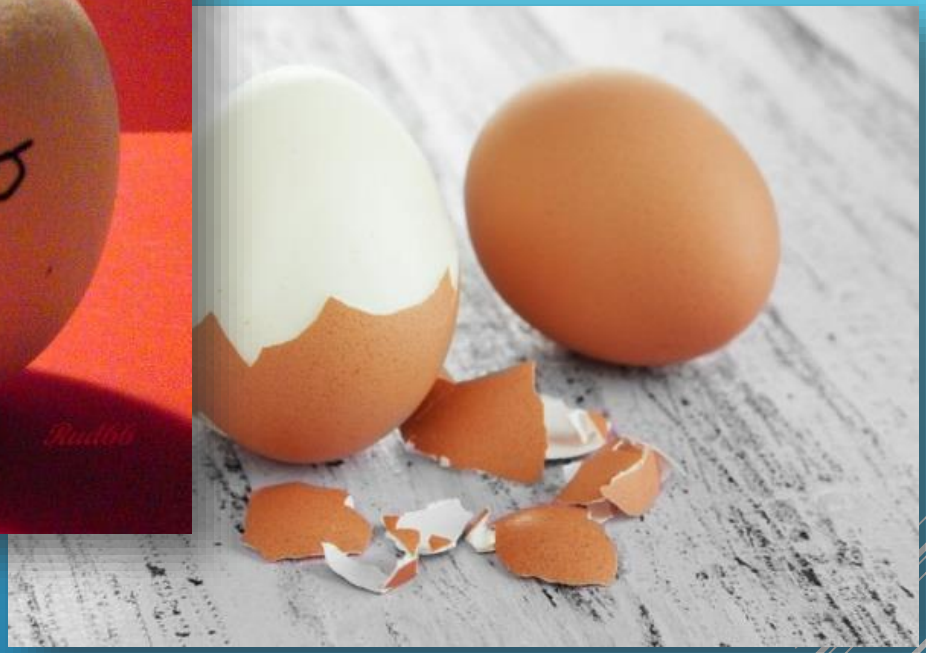
Prawda jest taka, że szpinak nas nie wzmacnia, **ponieważ zawiera niewiele żelaza**. Istnieją inne zielone warzywa, które zawierają **znacznie więcej żelaza niż szpinak.** Mit, że szpinak jest warzywem zawierającym dużo żelaza, powstał z powodu błędu popełnionego w raporcie wiele lat temu. Raport wskazał, że wskazana iliosc szpinaku zawiera 34 mg żelaza, ale w rzeczywistości zawiera tylko 3,4 mg. Ta niewielka literówka w tekście dawała ludziom nadzieję, że szpinak jest bogaty w żelazo, a ponadto jest bardzo tani i dlatego stał się popularny.

KAWA SZKODZI NASZEMU ZDROWIU



Miliony ludzi piją kawę każdego dnia. Kawa to ulubiony poranny napój. Faktem jest, że **nadmierne spożywanie kawy może wpływać na nerwy i powodować wzrost pobudliwości**. **Umiarkowane spożycie kawy ma pozytywny wpływ na nasze zdrowie.** 2-3 filiżanki kawy dziennie będą miały korzystny wpływ na serce. Jeśli jednak zauważysz u siebie objawy lęku lub bezsenności, lepiej zmniejsz ilość spożywanej kawy lub przejdź na napoje, które nie zawierają kofeiny.





JAJKA PODNOSZĄ POZIOM CHOLESTEROLU

Badania przeprowadzone m.in. przez naukowców z Harvardu wskazują na to, że spożywanie **ok. 7 jaj tygodniowo nie zwiększa ryzyka miażdżycy** pod warunkiem, że dieta jest zdrowa i zbilansowana.

Obecna w jajku **luteina korzystnie wpływa na wzrok**, zapobiega zwyrodnieniom plamki żółtej oraz chroni przed promieniowaniem UVA i UVB, **cholina zmniejsza odkładanie się tłuszczów w wątrobie**, a **lecytyna zmniejsza poziom "złego" cholesterolu**.

JOGURT POPRAWIA TRAWIENIE

Jeden z najtrwalszych współczesnych mitów na temat zdrowia. W reklamie jogurtu stale słyszymy o korzyściach jogurtu dla trawienia. Nie oznacza to, że jogurt jest szkodliwy, ale jego zalety są znacznie przesadzone. Ponadto jogurty zawierają dużo cukru, który w dużych ilościach I w połączeniu z innymi substancjami jest szkodliwy i może powodować nadwagę.

RÓŻOWA SÓL HIMALAJSKA JEST ZDROWSZA OD ZWYKŁEJ

Chociaż sól himalajska zawiera śladowe ilości minerałów, takich jak potas, magnez i żelazo, ilości te są nieznaczne i nie przynoszą wiele korzyści zdrowotnych. Ponadto w soli himalajskiej **nie ma wystarczającej ilości jodu** - a jest to najważniejszy element, którego potrzebuje tarczyca.

OLEJ KOKOSOWY POMAGA SCHUDNĄĆ

Duża ilość nasyconych kwasów tłuszczowych zwiększa lipoproteiny niskiej i wysokiej gęstości, a w połączeniu z wysoką kalorycznością przyczynia się do przyrostu masy ciała. Nie pomaga również obniżyć poziomu cholesterolu ani zniszczyć wirusów lub bakterii, ani nie zmniejsza ryzyka raka. Nie zastępuje środków przeciwbakteryjnych na skaleczenia i nie pomaga na trądzik. **Światowa Organizacja Zdrowia odradza spożywanie oleju kokosowego.**

GMO NIEBEZPIECZNE DLA ZDROWIA

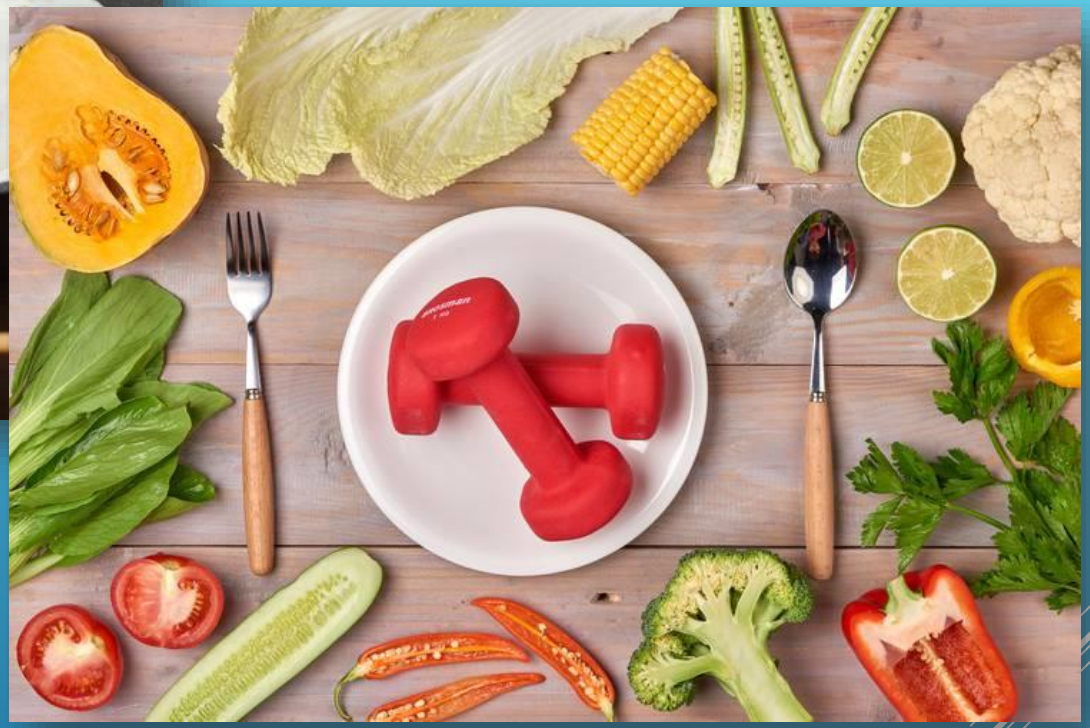
Tak nie jest. Kukurydza, soja i inna genetycznie modyfikowana żywność są bezpieczne dla ludzi. W dniu 17 maja 2016 r. Publicznie opublikowano 400-stronicowy raport amerykańskiej organizacji naukowej National Academies of Science, Technology and Medicine (NAS). Treść raportu sprowadza się do bardzo jednoznacznego stwierdzenia: „**GMO są bezpieczne!**” Bezpieczne dla zdrowia, bezpieczne dla środowiska, bezpieczne dla gospodarki.

DIETA NISKOTŁUSZCZOWA ZMNIEJSZA RYZYKO CHORÓB SERCA

Okazało się, że badacze, którzy przekonali świat, że tłuszcze są szkodliwe, **sfałszowali fakty** (amerykański profesor Ansel Kay, który ujawnił związek między wysokim spożyciem tłuszczu a śmiertelnością z powodu chorób serca, na przykład celowo wykluczył Francję z listy analizowanych krajów, w których tradycyjnie zjada się dużo oleju, a śmiertelność z powodu niewydolności mięśnia sercowego jest niska). Według nowych danych - w sumie 18 krajów na pięciu kontynentach wzięło udział w badaniach zakończonych w ubiegłym roku - **nie znaleziono związku między poziomem spożycia tłuszczów wszystkich typów** a częstotliwością występowania chorób serca.

KOLACJE ODDAJ WROGOWI

Jedną z najpopularniejszych „dietetycznych” wskazówek jest nie jeść po szóstej. Jednak badania nie potwierdzają, że kalorie spożywane wieczorem (a nawet w nocy!) różnią się od „porannych”. **Warto nie jeść 3 godziny przed snem.** Ludzie przybierają na wadze, gdy jedzą więcej niż spalają, niezależnie od tego, o której godzinie jedzą.



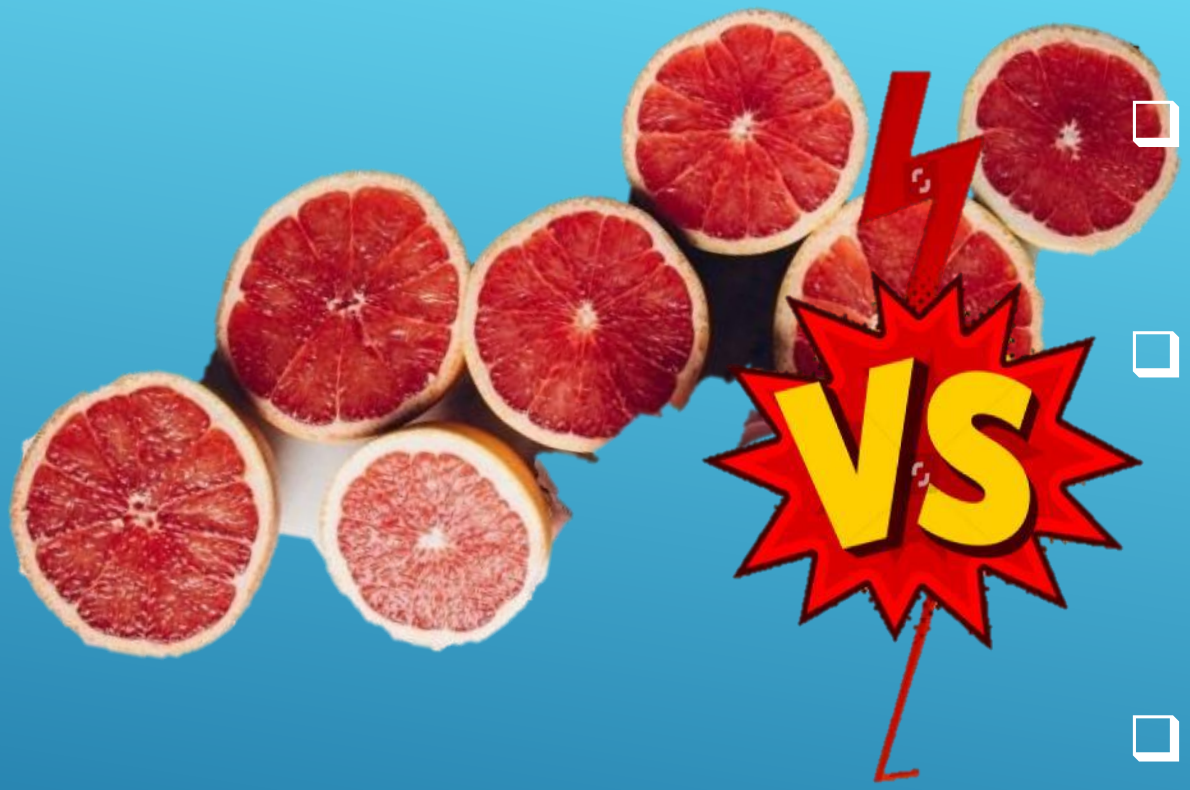
ŚNIADANIE POMAGA SCHUDNĄĆ

Obfite śniadanie pomaga niektórym osobom schudnąć. Głównie dlatego, że pomaga uniknąć ostrego głodu, a w konsekwencji zakłóceń w wytwarzaniu „szkodliwych" produktów. Jednak prawda jest taka, że nawet jeśli nie możesz zmusić się do zjedzenia śniadania rano (dotyczy to szczególnie sów) i zjadasz śniadanie znacznie później, nie przyczyni się to do nabycia dodatkowych kilogramów.

JEŚLI ODRZUCISZ PRODUKTY MIĘSNE, PRZEDŁUŻY TO ŻYCIE

Tak, statystyki pokazują, że wegetarianie **naprawdę żyją trochę dłużej niż jedzący mięso**. Ale powodem wcale nie jest odrzucenie mięsa, ale **zdrowy tryb życia**, który jest najczęściej przestrzegany przez przeciwników żywności pochodzenia zwierzęcego.

PRODUKTY, KTÓRYCH NIE WOLNO ŁĄCZYĆ Z LEKAMI



SOK GREJPFRUTOWY

- leki, obniżające poziom cholesterolu,
- beta-blokery stosowane w leczeniu chorób sercowo-naczyniowych,
- leki psychotropowe i immunosupresyjne,
- niektóre środki znieczulające.

- Antybiotyki tetracyklinowe (metacyklina, doksycyklina itp.),
- Chinolony (cyprofloksacyna, lewofloksacyna, lomefloksacyna itp.)
- Flukonazol (lek na pleśniawki).

MLEKO I PRODUKTY MLECZNE

Antybiotyki penicylinowe i erytromycyna

JAGODY, OWOCE, MARYNATY I INNE POTRAWY Z OCTEM

Leki przeciwzakrzepowe

KAPUSTA

Leki przeciwdepresyjne
(selektywne inhibitory wychwytu zwrotnego serotoniny)

ALKOHOL, SERY, CZEKOLADA

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ!

I ŻYCZĘ DUŻO ZDROWIA!