

Nie daj się nabrać na reklamy suplementów

Nie bierz żadnych preparatów na zapas ani na wszelki wypadek, bo możesz sobie zaszkodzić.

Jeżeli potrzebujesz uzupełnienia jakichś substancji odżywczych, pamiętaj o zasadzie: jeśli masz wybór, wybierz lek. Wiele substancji, np. magnez czy witamina D, występuje w postaci suplementu i leku. Obie formy są bez recepty. Różnice w cenie są nieduże, ale w jakości znaczące. Lek, zanim trafi do aptek, jest przez wiele lat testowany, kontrolowany. Dzięki temu gwarantuje oczekiwany efekt i to, że w każdej tabletkce będzie taka sama, określona ilość substancji czynnej.

Suplementy nie przechodzą drobiazgowych badań. Producent musi tylko zadeklarować, co i w jakiej ilości znajduje się w opakowaniu. A to, czy dostrzymuje zobowiązania, kontrolowane jest sporadycznie i wyrywkowo. Nie mamy więc gwarancji, że np. kapsułka z witaminami nie będzie w połowie wypełniona cukrem pudrem ani że w każdej kapsułce

z probiotykami będzie tyle samo bakterii. Kupując suplementy, wybieraj te ze znanych firm farmaceutycznych, które produkują także leki. Mają one techniczne możliwości, by produkować dobre suplementy, a do stracenia dobre imię, więc dbają o standardy.

Nie wprowadzaj naraz 2 lub więcej nowych suplementów. Nigdy nie bierz nowego preparatu na wieczór. Nie wiadomo, jak zadziała, czy nie wywoła alergii, a w nocy trudniej o pomoc medyczną. Wybieraj produkty z jedną substancją: w razie alergii będzie jasne, na co reagujesz. Unikaj suplementów z egzotyczną zawartością – nie wiadomo, jak zareaguje na nie Twój organizm. Zdarzały się uszkodzenia wątroby przez dalekowschodnie specyfiki (np. kawa) czy problemy z krążeniem (np. gorzka pomarańcza z kofeiną). Zawsze bierz ilość zalecaną przez producenta! Przedawkowanie bywa groźniejsze niż niedobór, np. nadmiar chromu może prowadzić do anemii czy uszkodzenia nerek.

Zastanów się, czy naprawdę potrzebujesz suplementów. Badania potwierdzają, że należy suplementować witaminę D od września do maja (po 65 r. życia cały rok). Witaminę B12, jeśli je-



Jeśli przyjmujesz jakieś leki, skonsultuj branie suplementów z lekarzem lub farmaceutą. Suplementy mogą wchodzić w reakcję z lekami.

steśmy na diecie wegańskiej lub mamy ponad 50 lat. Resztę witamin i minerałów powinno się pozyskiwać z diety. Z jedzeniem nie da się niczego przedawkować, w tabletkach – tak.

Nie ulegaj reklamom. Niektóre suplementy są prezentowane w telewizji przez osobę w białym fartuchu. To nie lekarz, lecz aktor! Napis na opakowaniu:

„Wspomaga leczenie” to także chwyt reklamowy. Suplementy nie leczą, to zresztą nie jest ich zadanie. One mają uzupełniać dietę. Nie wierz „badaniom” potwierdzającym, że dany suplement jest lepszy od innych. I w rekomendacje różnych instytutów. Rekomendacje nie wymagają badań, a „instytuty” bywają zarejestrowanymi przez kogoś stowarzyszeniami.

Uwaga: wchodzą w interakcje z lekami!

- **Kapsułki z tranem.** Wzmacniają działanie środków obniżających ciśnienie (spadnie za mocno) i leków, które mogą powodować krwawienia (ibuprofen, naproksen, aspiryna).
- **Wapń.** Wchodzi w reakcje z lekami na nadciśnienie, syntetycznymi hormonami tarczycy, antybiotykami z grupy tetracyklin i chinolonów.
- **Melatonina.** W połączeniu z benzodiazepinami i antydepresantami może wywoływać oszołomienie, a z lekami

przeciwwkrzepowymi zwiększa ryzyko krwotoków. Nie łącz jej też z walerianą i dziurawcem, jeśli nie chcesz przemożnej senności w dzień. Unikaj jej, gdy bierzesz leki na nadciśnienie – może je podnosić.

- **Witamina D.** Może zmniejszać skuteczność leków antycholesterolowych i wchodzić w reakcje z niektórymi tabletkami na nadciśnienie. Z odwadniającymi powoduje wzrost poziomu wapnia we krwi, a więc ryzyko problemów z nerkami lub wytrącania się kamieni nerkowych.

Czosnek a krwawe zabiegi!

Suplementy zawierające sproszkowany czosnek służą zdrowiu. Ale odstaw je przynajmniej trzy dni wcześniej, jeśli udajesz się na jakiś zabieg, np. usunięcie zęba.



Czosnek i czosnkowe suplementy służą sercu i skracają czas przebiegnięcia.

Czosnek zmniejsza krzepliwość krwi i pod jego wpływem może dojść do krwotoku!