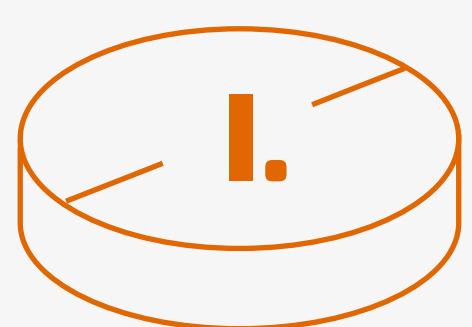




DEKALOG RACJONALNEGO WYBORU

czyli co musimy wiedzieć zanim kupimy suplement diety.



I. Reklama nie leczy.



II. Zapytaj farmaceutę czy kupowany preparat jest suplementem, czy lekiem.



III. Suplementy diety są żywnością (tak jak chleb czy sery), choć ich forma i miejsce sprzedaży nie kojarzą się nam z artykułami spożywczymi.



IV. Konsultuj z lekarzem lub farmaceutą dobór suplementów diety.



V. Jeżeli niedobór ważnych dla zdrowia składników spowodował chorobę, to wówczas potrzebny jest lek a nie suplement.



VI. Suplementy diety przyjmowane w nieuzasadnionych przypadkach niekorzystnie wpływają na zdrowie.



VII. Suplementy wchodzi w niebezpieczne dla zdrowia i życia interakcje z lekami.



VIII. Suplementy można przedawkować.



IX. Suplementy w odróżnieniu od leków nie podlegają odpowiednim badaniom, rejestracji i ścisystemu nadzorowi.



X. Nie kupuj suplementów diety w Internecie.