**[ТРЯМ! Семейный клуб - ОНЛАЙН!](http://vk.com/club8899089)**

**Несовместимость лекарств с едой – это должен знать каждый!**
Когда мы заболеваем и начинаем принимать лекарственные препараты, прописанные врачом, мы не прекращаем кушать и пить. При этом мало кто изменяет свой привычный рацион питания, а вот сочетание определенных препаратов с некоторой пищей может ухудшить или полностью нейтрализовать лечебное действие.
Так же и наоборот – правильное питание может выступить в роли дополнительного лечебного фактора, улучшающего эффект лекарственных препаратов и облегчающего процесс выздоровления.

***Что прописали?***
***Антибиотики* (**биомицин, тетрациклин и т.д.) являются одними из наиболее «конфликтных» препаратов. Из меню *нужно исключить молоко, а также молочную продукцию,* так как они почти полностью нейтрализуют оказываемое антибиотиками действие. Необходимо *отказаться и от алкоголя*. Кушайте побольше фруктов, овощей и зелени. Временно *откажитесь от кислой пищи – фруктов, газировок, соков, сухого вина и любых блюд, для приготовления которых используют уксус.*
***Антидепрессанты* (**эти препараты содержат в своем составе ингибиторы моноаминоксидазы), *поэтому с ними лучше не сочетать выдержанные сыры, сыры с плесенью, квашеную капусту, соевый соус, говяжью и куриную печень, вяленую рыбу и мясо, йогурты, инжир, изюм и сметану.* Все перечисленные продукты содержат тирамин, который при сочетании с ингибиторами моноаминоксидазы способен резко повышать артериальное давление.
**Несовместимость лекарств с едой – это должен знать каждый!**
***На заметку:*** принимая антидепрессанты, нужно категорически отказаться от алкоголя, особенно красного вина.
***Антикоагулянты*** (разжижают кровь) *нельзя совмещать с клюквенным соком, морсом и самой клюквой*. Такое сочетание может вызвать внутреннее кровотечение.
***Аспирин.*** Принимая его, кушайте блюда *с небольшим содержанием белков, жиров и углеводов,* иначе эффект от лекарства может уменьшиться вдвое. *Откажитесь от цитрусовых соков,* так как вместе с аспирином они провоцируют сильное раздражение слизистой желудка.
**Несовместимость лекарств с едой – это должен знать каждый!**
***На заметку:*** *никогда не запивайте аспирин молоком* (есть мнение, что такой способ предохраняет слизистую желудка), так как оно полностью нейтрализует лекарство, и препарат попросту не работает.
***Болеутоляющие препараты*** (пирамидон, амидопирин и другие) *не рекомендуется сочетать с копченостями*, так как они сводят на нет все полезное действие.
***Гормональные препараты.*** Они оказывают воздействие на вещественный обмен, поэтому для предотвращения осложнений *надо кушать творог и прочие молочные продукты, а также курагу, рыбу, изюм, ягоды и тыкву* (эти продукты содержат много белков, солей калия и витаминов).
***Железосодержащие лекарственные препараты*.** Принимая их, *откажитесь от кофе, чая, мучного и сладкого, молочных продуктов и орехов*. Все эти продукты затрудняют усвоение железа в организме.
***Клофелин*** (снижает артериальное давление) *нельзя сочетать с алкоголем*. Алкогольные напитки нейтрализуют оказываемый препаратом эффект, что может вызвать резкий скачок давления.
**Несовместимость лекарств с едой – это должен знать каждый!
*На заметку***: приняв клофелин вместе с алкоголем, можно потерять сознание (этим эффектом пользуются некоторые мошенники, о которых вы наверняка знаете из криминальных хроник и кинофильмов).
***Мочегонные препараты*.** Они способствуют выведению калия из организма. Для восполнения его запасов *нужно есть зеленый горошек, щавель, шпинат, курагу, свеклу, репчатый лук, картофель, яблоки и морковь.****На заметку***: мочегонные средства не следует сочетать с лакрицей – корнем солодки (экстракт солодки содержат отхаркивающие микстуры, «аптечные» леденцы, а отвар корня применяют в качестве слабительного и мочегонного средства). Содержащиеся в корне солодки вещества блокируют в организме инактивацию глюкокортикоидов и минералкортикоидов. Также, сочетаясь с мочегонными средствами, корень солодки вызывает усиленное выведение жидкости (может стать причиной обезвоживания) и калия (могут разрушаться мышцы).
***Противоревматоидные препараты*.** Эти средства весьма агрессивно влияют на слизистую желудочно-кишечного тракта. Придерживайтесь строгой диеты при приеме таких препаратов: *откажитесь от сырых овощей и фруктов, жареных блюд и грибов, мясных и рыбных бульонов.*

