

4. Не прекращайте стандартное лечение ради народных средств и добавок для здоровья

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность С · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Вред от прекращения приёма лекарств определён, а польза народных средств и добавок для здоровья — нет. Это всё равно что обменять определённый ущерб на неопределённую пользу. Если хотите попробовать добавки, сначала скажите об этом лечащему врачу. Некоторые добавки могут влиять на концентрацию антикоагулянтов и препаратов против отторжения трансплантата в крови.

Затраты

Денег не требует, а ещё позволяет сэкономить на покупке добавок для здоровья. Времени не занимает. Трудно устоять, когда другие снова и снова уговаривают вас попробовать.

Выгода

Вред от прекращения приёма лекарств определён, а польза народных средств — нет. В разделе 6 этой книги перечислен ряд распространённых категорий неэффективных средств

Примечания

Если хотите попробовать добавки, сначала скажите об этом лечащему врачу. Некоторые добавки могут взаимодействовать с рецептурными лекарствами, например влиять на концентрацию антикоагулянтов и препаратов против отторжения трансплантата в крови

Источники

Источники исходной версии

1. 作者经验，无直接文献
2. 相关证据见第 6 节