

Čím je lék jedovatější, tím větší dávku vitamínu C potřebujeme. Nejlépe je dávat pozor na všechny příznaky nedostatku vitamínu C (např. krvavý zubní kartáček) a podle toho zvýšit dávkování. Léky vyvolávající velký nedostatek určitých živin, zejména vitamínu C, zapříčinuje tzv. purpur (může způsobit i smrtelné krvácení); jakmile se objeví purpura, je nutno podávat velké množství vitamínu C a E.

Toxicita mnohých léků je také snížena vitaminem E a v druhé řadě bílkovinami, především těmi, které obsahují methionin (aminokyselina obsahující síru a vyskytující se např. ve vaječném žloutku, tvarohu a mnohých sýrech. (Podrobněji viz tabulku výživných hodnot potravin - oddíl aminokyselin).

Kdykoliv bereme léčiva, užívejme i vitamin E (někdy je mnohem účinnější než methionin pro ochranu), dále např. mléko (zdroj bílkovin) a např. vejce (zdroj methioninu).

Atabrin nebo bromidy způsobují žloutenku, vyjma berou-li se vysoké dávky vitamínu E a methioninu.

Fenylbarbitol, thyroïd, arseniky, aspirin, dicumarol ničí vitamin A a nebereme-li jej přitom v pilulkách, vzniká nebezpečí poškození jater.

Streptomycin ničí mangan (může u dětí způsobit obrnu, křeče, slepotu, hluchotu aj., u dospělých závratě, zvuky v uších a ztrátu sluchu), čemuž se předejde, přidá-li se ke stravě mangan, obsažený v pšeničných klíčcích.

Sulfonamidy, aminopterín a podobné vitaminové antagonisty nahrazují určité vitaminy, aniž by vykonávaly jejich funkci, jakmile však již nejsou tato léčiva nutná, jejich toxické účinky lze odstranit podáváním potravin bohatých na B-vitaminy.

Orální antibiotika ničí silně střevní bakterie s důsledkem průjmů a nedostatku vitamínů B a K; často se pak rozmnoží jako houby v pochvě, v plicích, v ústech (moučnice), na prstech, pod nehty, někdy vznikají vředy v tlustém střevě nebo silné svědění kolem konečníku.

Prevence nebo vyléčení je možné bráním neobvykle velkých dávek vitamínu B. Střevo lze vyléčit často v několika dnech jogurtem nebo acidofilním mlékem či kulturou. Uvedené houby se mohou rozmnožit i bez antibiotik při nedostatku B vitamínu, ale vzácně ve střevě.

Diuretika mají tolik škodlivých účinků, že je prospěšnější vůbec je nebrat. Tyto škodlivé účinky nelze vyrovnat zvýšeným přívozem živin.

Progesteron, často předepisovaný těhotným, způsobuje, že narozená děvčata mají nadměrně vyvinuté mužské orgány; pravděpodobně stejně účinný a bezpečný je asi vitamin E, který určitě těchto škodlivých účinků nemá.

Všechny léky způsobují svojí toxicitou stres (nutno podat vitamin C, kyselinu pantothenovou, antistresové činidla) a většina z nich poškozuje játra (nutno zvýšit příjem bílkovin a vitamínu E). Pak se doba léčení zkrátí.