

NATURAL

☼

MEDICINE



ΟΔΗΓΟΣ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΒΟΤΑΝΩΝ

REFERENCE GUIDE OF NUTRITIONAL SUPPLEMENTS AND HERBS

ETRA PUBLISHING

Τίτλος: **NATURAL MEDICINE**

Οδηγός συμπληρωμάτων διατροφής και βοτάνων

Έρευνα:

Γεράσιμος Κατραμάδος, *Health Editor*

Επιμέλεια ενότητας συμπληρωμάτων διατροφής:

Μάριος Δημόπουλος, *Πτυχιούχος Εφαρμοσμένης Κλινικής Διατροφής*

Επιμέλεια ενότητας βοτάνων:

Κωνσταντίνος Λιάτσικος, *Dr. Of Naturopathy*

ISBN: 978-960-6830-37-2

Επιμέλεια έκδοσης: Βάλλυ Καλοζούμη

Εξώφυλλο: ETRA Graphic Design

© copyright: **Εκδόσεις ETRA**

Ευεργετών 7, Π. Φάληρο, 17563

τηλ/fax: 210 9811753

www.etra.gr

Οι πληροφορίες που δίνονται στο βιβλίο αυτό δεν μπορούν να αντικαταστήσουν με κάναεναν τρόπο την γνωμάτευση του ιατρού, θεραπευτή ή άλλου ειδικού της υγείας. Πριν απο οποιαδήποτε εφαρμογή συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή, ολική, μερική ή περιληπτική ή η απόδοση κατά παράφραση ή διασκευή του περιεχόμενου του βιβλίου με οποιονδήποτε τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια του εκδότη. Νόμος 2121/1993 και κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τις δύο τελευταίες δεκαετίες υπάρχει μία έκρηξη ενδιαφέροντος για τις φυσικές θεραπείες. Το κοινό αποκτά ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για πληροφόρηση σχετικά με τη διατροφή, τα διατροφικά συμπληρώματα, τα θεραπευτικά βότανα και μύκητες. Υπάρχει μία συνεχής αυξητική τάση στις ολιστικές προσεγγίσεις της υγείας που αναπληρώνουν ή πολλές φορές αντικαθιστούν τις θεραπείες της συμβατικής ιατρικής.

Αυτή η αλλαγή δημιουργεί σκεπτικισμό για τις αρχές και τις πρακτικές της συμβατικής ιατρικής. Πολλοί πλέον δεν αισθάνονται άνετα με την συμβατική προσέγγισή της που απλά καταπιέζει τα εκάστοτε συμπτώματα και ανησυχούν για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των φαρμάκων. Υπάρχουν επίσης ερωτήματα για την ευσυνειδησία και την ακεραιότητα των φαρμακευτικών εταιρειών, αλλά και για την τυφλή εμπιστοσύνη που είχε παραδοσιακά το κοινό στους γιατρούς που τα συνταγογραφούσαν. Με αυτούς τους παράγοντες υπό σκέψη, δεν είναι περιέργο ότι πολλοί άνθρωποι πλέον αναζητούν εναλλακτικές μεθόδους.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που οδηγεί στην επιλογή φυσικών θεραπειών είναι η αυξανόμενη αναγνώριση ότι συχνά προάγουν την υγεία με πιο ασφαλή, πιο οικονομικό και ακόμα πιο αποτελεσματικό τρόπο από τις συμβατικές ιατρικές πρακτικές. Όλο και περισσότερο, αυτό αποτελεί κίνητρο για πολλούς να πάρουν τα θέματα της υγείας τους στα δικά τους χέρια, ανακαλύπτοντας ότι η φυσική ιατρική τους πα-

ρέχει τα εργαλεία που χρειάζονται.

Έχοντας όλα αυτά στο νου, θεωρώ το Natural Medicine μία μοναδική πηγή πληροφοριών για τη φυσική προσέγγιση της φροντίδας της υγείας. Στις σελίδες του θα βρείτε κατανοητές συμβουλές για ένα μεγάλο εύρος θεμάτων υγείας και για το πώς μπορείτε να τα αντιμετωπίσετε με φυσικά φάρμακα. Ένα από τα πιο χρήσιμα στοιχεία αυτού του βιβλίου είναι οι λεπτομέρειές του. Για παράδειγμα, περιλαμβάνονται πληροφορίες για τις πολλαπλές μορφές ενός συγκεκριμένου διατροφικού συμπληρώματος και τους διαφορετικούς τρόπους που δρα στο σώμα. Το βιβλίο περιέχει επίσης πληροφορίες για τα διατροφικά συστατικά που έχουν αποδειχθεί ωφέλιμα για συγκεκριμένα προβλήματα υγείας, παρενέργειες, αλληλεπιδράσεις, καθώς και τις κατάλληλες δοσολογίες που απαιτούνται. Και βέβαια, όλα αυτά τα στοιχεία ακολουθούνται από επιστημονικές βιβλιογραφικές αναφορές, που αποδεικνύουν ότι το υλικό που περιέχεται στο βιβλίο αυτό είναι τεκμηριωμένο, αξιόπιστο και έγκυρο.

Το Natural Medicine είναι μία πολύτιμη πηγή πληροφοριών που είναι χρήσιμη για όποιον αναζητά εναλλακτικές, φυσικές προσεγγίσεις. Το προτείνω ανεπιφύλακτα σε όλους όσους αποφασίζουν να πάρουν τον έλεγχο της ίδιας τους της υγείας.

*Γεράσιμος Κατραμάδος
Εκδότης*



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	11	BETAINE HYDROCHLORIDE	59
Εισαγωγή	18	BIOTIN	60
Πρόλογοι επιμελητών	20	BLUE-GREEN ALGAE	61
Πώς να χρησιμοποιήσω τον οδηγό	22	BORAGE OIL	63
		BORIC ACID	65
		BORON	66
		BOVINE COLOSTRUM	68
ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ		BRANCHED-CHAIN AMINO ACIDS	69
Συμπληρώματα διατροφής	25	BREWER'S YEAST	71
5-HTP	27	BROMELAIN	73
7-KETO	31	CALCIUM	75
ACAI BERRY	32	CALCIUM D-GLUCARATE	81
ACETYL-L-CARNITINE	36	CARNOSINE	82
ADENOSINE MONOPHOSPHATE	37	CAROTENOIDS	83
ADRENAL EXTRACT	38	CARTILAGE AND COLLAGEN	86
ALANINE	39	CETYL MYRISTOLEATE (CMO)	87
ALPHA LIPOIC ACID	40	CHICKEN CARTILAGE	88
AMINO ACIDS OVERVIEW	42	CHITOSAN	90
AMYLASE INHIBITORS	46	CHLOROPHYLL	90
ANTIOXIDANTS AND FREE RADICALS	47	CHONDROITINE SULFATE	91
ARGININE	48	CHROMIUM	93
ASTAXANTHIN	50	COCONUT OIL	95
BETA CAROTENE	51	COENZYME Q ₁₀	96
BETA-GLUCAN	55	COLLOIDAL SILVER	100
BETA-SITOSTEROL	56	CONJUGATED LINOLEIC ACID	102
BETAINE	57		

COPPER	104	INOSINE	170
CREATINE MONOHYDRATE	107	INOSITOL	171
CYSTEINE	109	IODINE	172
D-MANNOSE	110	IP-6	173
DHEA	111	IPROFLAVONE	174
DIGESTIVE ENZYMES	116	IRON	176
DMAE	118	KELP	181
DMSO	119	KRILL OIL	183
DOCOSAHEXANOIC ACID	120	L-CARNITINE	186
EVENING PRIMROSE OIL	123	L-TYROSINE	189
FIBER	126	LACTASE	190
FISH OIL - COD LIVER OIL	128	LECITHIN / PHOSPHATIDYL CHOLINE	191
FLAVONOIDS	134	LIPASE	192
FLAXSEED - FLAXSEED OIL	136	LIVER EXTRACTS	193
FOLID ACID	140	LUTEIN	194
FRUCTO-OLIGOSACCHARIDES, OLIGOSACCHARIDES	144	LYCOPENE	196
FUMARIC ACID	146	LYSINE	199
GABA (GAMMA-AMINO BUTYRIC ACID)	146	MAGNESIUM	200
GAMMA ORYZANOL	147	MALIC ACID	204
GLANDULAR EXTRACTS	148	MANGANESE	204
GLUCOMANNAN	149	MEDIUM CHAIN TRUGLYCERIDES	207
GLUCOSAMIN	151	MELATONIN	208
GLUCOSAMIN / CHONDROITIN	154	METHIONINE	212
GLUTAMIC ACID	155	METHOXYISOFLAVONE	214
GLUTAMINE	156	METHYLSULFONYLMETHANE	214
GLUTATHIONE	157	MOLYBDENUM	215
GLYCINE	159	MULTIPLE VITAMIN -	
GOJI BERRIES	160	MINERAL SUPPLEMENTS	216
GRAPEFRUIT SEED EXTRACT	164	N-ACETYL CYSTEINE	221
GREEN-LIPPED MUSSEL	165	N-AKETYL-GLYCOSAMINE	223
HISTIDINE	166	NADH	224
HBM	167	OCTACOSANOL	225
HDROXYCITRIC ACID (HCA)	168	ORNITHINE	225
INDOLE-3-CARBINOL	169	ORNITHINE ALPHA-KETOGLUTARATE	227
		PABA	227

PANTOTHENIC ACID	229	VANADIUM	288
PHENYLALANINE	230	VINPOCETINE	289
PHOSPHATIDYLSERINE	232	VITAMIN A	290
PHOSPHORUS	233	VITAMIN B ₁	293
POLICOSANOL	234	VITAMIN B ₂	294
POLLEN	236	VITAMIN B ₃	295
POTASSIUM	237	VITAMIN B ₆	297
PREGNENOLONE	238	VITAMINE B ₁₂	299
PROANTHOCYANIDINS	240	VITAMIN B-COMPLEX	303
PROBIOTICS	243	VITAMIN C	306
PROGESTERONE	248	VITAMIN D	315
PROPOLIS	251	VITAMIN E	318
PYRUVATE	253	VITAMIN K	323
QUERCETIN	254	WHEY PROTEIN	325
RESVERATROL	255	XYLITOL	327
RIBOSE	257	ZINC	328
ROYAL JELLY	258		
SAMe	260		
SEA BUCKTHORN (HIPPOPHAE RHAMNOIDES)	262	ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ	
SELENIUM	265	Βότανα	337
SHARK CARTILAGE	268	AHCC	338
SHARK LIVER OIL	269	ALDER BUCKTHORN	338
SILICA HYDRIDE	271	ALFALFA	339
SILICON	272	ALOE	342
SOY	273	AMERICAN GINSENG	347
SPIRULINA	276	AMERICAN SCULLCAP	348
SPLEEN EXTRACT	280	ANDROGRAPHIS	349
STRONTIUM	281	ANISE	350
SULFORAPHANE	281	ARNICA	351
SULFUR	282	ARTICHOKE	355
TAURINE	283	ASHWAGANDHA	357
THYMUS EXTRACTS	284	ASIAN GINSENG	359
THYROID EXTRACTS	286	ASTRAGALUS	362
TOCOTRIENOLS	287	BACOPA	364
		BERBERRY	365

BASIL	366	CLEAVERS	410
BILBERRY	368	COLEUS	411
BITTER MELON	370	COLTSFOOT	412
BITTER ORANGE	371	COMFREY	414
BLACKBERRY	372	CORDYCEPS	415
BLACK COHOSH	373	CORYDALIS	416
BLACK HOREHOUND	376	CRANBERRY	417
BLADDERWRACK	377	CRANESBILL	420
BLESSED THISTLE	379	CROCUS	421
BLOODROOT	380	DAMIANA	425
BLUEBERRY	381	DANDELION	426
BLUE COHOSH	382	DEVIL'S CLAW	427
BLUE FLAG	383	DONG QUAI	428
BOLDO	384	ECHINACEA	432
BONESET	385	ELDERBERRY	434
BOSWELLIA	386	ELECAMPANE	436
BUCHU	387	ELEUTHERO	437
BUCKTHORN	388	EUCALYPTUS	440
BUGLEWEED	389	EYEBRIGHT	442
BUPLEURUM	390	FALSE UNICORN	443
BURDOCK	392	FENNEL	444
BUTCHER'S BROOM	393	FENUGREEK	445
CALENDULA	394	FEVERFEW	447
CARAWAY	395	FO-TI	448
CAROB	396	GARLIC	449
CASCARA	397	GENTIAN	452
CATNIP	398	GINGER	453
CAT'S CLAW	400	GINKGO	456
CAYENNE	401	GOLDENSEAL	460
CENTAURY	403	GOTU KOLA	461
CAMOMILE	404	GREATER CELANDINE	463
CHAPARRAL	405	GREEN TEA	464
CHICKWEED	407	GUARANA	469
CHINESE SCULLCAP	407	GUGGUL	471
CINNAMON	408	GYMNEMA	473

HAWTHORN	474	OREGANO	528
HOPS	477	OREGON GRAPE	530
HOREHOUND	478	PASSION FLOWER	531
HORSE CHESTNUT	479	PAU D' ARCO	533
HORSERADISH	481	PENNYROYAL	535
HORSETAIL	483	PEONY	537
HUPERZIA	484	PEPPERMINT	539
HYSSOP	486	PERIWINKLE	540
IPECAC	488	PHYLLANTHUS	542
IVI LEAF	489	PICRORHIZA	543
JUNIPER	491	PLANTAIN	544
KAVA	492	PLEURISY ROOT	546
KUDZU	494	PRICKLY ASH	547
LAVENDER	495	PSYLLIUM	548
LEMON BALM	496	PUMPKIN	549
LICORICE	498	PYGEUM	551
LIGUSTRUM	501	RED CLOVER	552
LINDEN	502	RED RASBERRY	553
LOBELIA	503	RED YEAST RICE	554
LOMATIUM	504	REISHI	557
MAITAKE	505	RHODIOLA	559
MALLOW	506	ROOIBOS	561
MARSHMALLOW	507	ROSEMARY	562
MEADOWSWEET	508	SAGE	563
MILK THISTLE	509	SANDALWOOD	565
MISTLETOE	513	SARSAPARILLA	566
MOTHERWORT	515	SASSAFRAS	566
MULLEIN	516	SAW PALMETTO	568
MYRRH	517	SCHISANDRA	570
NETTLE	518	SENNA	571
NONI	519	SHIITAKE	573
OAK	520	SLIPPERY ELM	574
OATS	522	ST. JOHN'S WORT	575
OLIVE LEAF	523	STEVIA	578
ONION	526	SUMA	578

SUNDEW	580
SWEET ANNIE	581
TEA TREE	582
THYME	584
TURMERIC	585
TYLOPHORA	588
USNEA	589
UVA URSI	590
VALERIAN	592
VERVAIN	594
VITEX	595
WILD CHERRY	596
WILD INDIGO	597
WILD YAM	598
WILLOW	599
WITCH HAZEL	600
WOOD BETONY	601
WORMWOOD	602
YARROW	603
YELLOW DOCK	604
YOHIMBE	605

ΤΡΙΤΟ ΜΕΡΟΣ

Ευρετήρια	609
•Ευρετήριο Ελληνικών ονομάτων των συμπληρωμάτων διατροφής	610
•Ευρετήριο Συμπληρωμάτων διατροφής ανά κατηγορία	613
•Ευρετήριο Ελληνικών, κοινών και λατινικών ονομάτων των βοτάνων	617
•Ευρετήριο παθήσεων	624



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά τις τελευταίες δεκαετίες, το όριο μεταξύ των συμβατικών και των εναλλακτικών μορφών θεραπείας είναι δυσδιάκριτο, καθώς πολλοί άνθρωποι εξερευνούν τα οφέλη των βιταμινών, των μετάλλων και των βοτάνων, για τη θεραπεία ενός μεγάλου εύρους ασθενειών. Η εκτεταμένη χρήση αυτών των θεραπευτικών μέσων τα έκανε γνωστά στο ευρύ κοινό και πολλοί τα υιοθέτησαν ως μέρος των συνηθισμένων πρακτικών για την προσωπική τους φροντίδα. Την ίδια στιγμή, αυτά τα φυσικά φάρμακα προσέλκυσαν την προσοχή της ιατρικής κοινότητας ως συμπλήρωμα στη συμβατική ιατρική, καθώς υπήρξαν αποδείξεις από τις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν τα τελευταία χρόνια.

Παρά όλη αυτή την προσοχή στη φυσική ιατρική, ωστόσο, είναι αρκετά δύσκολο να ξεχωρίσουν τα στοιχεία από τις λαϊκές δοξασίες που υπήρχαν πριν τριάντα χρόνια. Τα εκατομμύρια των ανθρώπων που παίρνουν βιταμίνες και βότανα βομβαρδίζονται από ανέκδοτες, κατακερματισμένες πληροφορίες και αντικρουόμενα μηνύματα από τα media. Οι αυστηροί κανονισμοί περιορίζουν τις εταιρείες συμπληρωμάτων από το να ενημερώνουν το κοινό για το ποιο βότανο ή συμπλήρωμα διατροφής ωφελεί σε συγκεκριμένα θέματα υγείας, αλλά και ποια δοσολογία είναι κατάλληλη σε κάθε περίπτωση, έτσι οι καταναλωτές συχνά καταλήγουν να μαντεύουν. Το Natural Medicine έρχεται να καλύψει αυτό το κενό σε έναν εύχρηστο οδηγό, δίνοντας μία πολύτιμη πηγή απαραίτητων στοιχείων - βασισμένων σε επιστημονικά δεδομένα - για τα βότανα και τα

συμπληρώματα διατροφής, με συγκεκριμένες πληροφορίες για το τι, πότε, πώς και πόσο να λαμβάνει κανείς.

Μέσα στα χρόνια, ο αδιάκοπος χείμαρρος επιστημονικών άρθρων δημιούργησε σταθερά θεμέλια για της διατροφικές θεραπείες. Το Natural Medicine έχει στηρίξει το πληροφοριακό του υλικό σε ένα τεράστιο πλήθος χρήσιμων επιστημονικών άρθρων και εργασιών που μπορεί κανείς να βρει στο συνοδευτικό cd με τις βιβλιογραφικές αναφορές. Η έκδοση αυτή έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- Όλες οι απόψεις που ίσως φαίνονται αμφιλεγόμενες, έχουν καταγραφεί με αναφορά στην αντίστοιχη επιστημονική βιβλιογραφία. Έτσι κάθε αναγνώστης μπορεί να δει και ερευνησει τις πηγές του πληροφοριακού υλικού.
- Έχουμε χρησιμοποιήσει στοιχεία από κλινικές μελέτες και προκαταρκτικές μελέτες σε ανθρώπους, ωστόσο πολλές φορές έχουν χρησιμοποιηθεί στοιχεία από εργαστηριακές μελέτες ή μελέτες σε ζώα που υποστηρίζουν την ανθρώπινη έρευνα.
- Στο κομμάτι των πιθανών παρενεργειών και αλληλεπιδράσεων περιλαμβάνονται πληροφορίες για τις πιθανά στοιχεία που πρέπει να δοθεί προσοχή όταν λαμβάνεται ένα συμπλήρωμα διατροφής ή ένα βότανο. Εκατομμύρια άνθρωποι που δεν λάμβαναν ποτέ μέχρι σήμερα βιταμίνες ή βότανα, το κάνουν τώρα και άνθρωποι που χρησιμοποιούν φυ-



σικά μέσα θεραπείας ενδιαφέρονται για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα αυτών των προϊόντων. Οι πληροφορίες που δίνεται σε αυτό το βιβλίο σας παρέχει όλα τα απαραίτητα στοιχεία για να κάνετε συνετές επιλογές για τον εαυτό σας και την οικογένειά σας.

- Η επιμέλεια των δεδομένων έχει γίνει από αξιόλογους επιστήμονες στη διατροφολογία και τις φυσικές θεραπείες.
- Στην έρευνα για την πραγματοποίηση του οδηγού, χρησιμοποιήθηκαν μεταξύ άλλων και πληροφορίες από τα παρακάτω βιβλία:
 1. *The encyclopedia of healing foods* – Michael Murray, N.D. and Joseph Pizzorno .N.D., Atria Books
 2. *Encyclopedia of Nutritional Supplements* - Michael Murray N.D, Three rivers press
 3. *Encyclopedia of Natural Medicine* - Michael Murray, N.D and Joseph Pizzorno, N.D., Little Brown
 4. *Prescription for Herbal Healing*, Phyllis A. Balch, CNC, Avery (Penguin group)
 5. *Herbs and Natural Supplements (an evidence based guide)*, Lasley Braun & Marc Cohen, Churchill Livingstone, Elsevier
 6. *The Nature doctor (a manual of traditional & complementary medicine) new and revised edition* – foreword by Jan de Vries, Alfred Vogel, Jubilee edition
 7. *The Natural Pharmacy (revised and updated 3rd edition)* – Edited by Alan R. Gaby, M.D., and the healthnotes medical team, Three rivers press
 8. *The Herbalist (revised and enlarged edition)*, Joseph E. Meyer, Rand McNally & company, Conkey division
 9. *Herbal Recipes for vibrant Health*, Rosemary Gladstar, Storey publishing
 10. *Herbal Medicine, The natural way to get well and stay well (completely revised and updated)*, Dian Dincin Buchman-Ph.D, Wings books

11. *Herbs for Home treatments*, Anna Newton, Green books

12. *PDR for nutritional supplements (2nd edition)* , Sheldon Saul Hendler, Ph.D., M.D., FACP, FAIC with David M. Rorvik, M.S., Thomson Reuters

13. *The Herb Society's*, Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων, Penelopy Ody MNIMH, Εκδόσεις Γιαλλέλης

14. *Κινέζικη βοτανολογία (βότανα και συνταγές)*, οδηγός αναφοράς βοτάνων της παραδοσιακής Κινέζικης βοτανολογίας, Αλέξανδρος Ι. Τηλικίδης, Etra Publishing

15. *Διοσκουρίδης (περί ύλης ιατρικής)*, Εκδόσεις Ζήτρος

16. *Ριζοτόμος*, Σοφία Ριζοπούλου, Εκδόσεις Δίαυλος

17. *Βοτανολογία (ιατροσοφία)*, Πέτρου Γράβιγγερ, Εκδόσεις Διμελή

18. *Φυτολογικόν λεξικόν*, Π.Γ. Γεννάδιου, Εκδόσεις Δαμινός

19. *Εγχειρίδιον Βοτανικής (Εκδοσις Τρίτη)*, Σπύρου Μηλιαράκη, Εκδόσεις Εστία (Ιωάννης Δ. Κολλάρος)

20. *Τα Δημώδη ονόματα των φυτών (Θ. Χελδράιχ)*, Σπύρου Μηλιαράκη, Εκδόσεις Εστία (Ιωάννης Δ. Κολλάρος)

Εν ολίγοις, έχουμε δώσει τον καλύτερό μας εαυτό για να δημιουργήσουμε ένα χρήσιμο, περιεκτικό βιβλίο, διαθέσιμο στον κάθε ενδιαφερόμενο που αναζητά πληροφορίες για να πάρει στα χέρια του τη βελτίωση της υγείας του.

Γεράσιμος Κατραμάδος



ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΩ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ

Το Natural Medicine είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες με διάφορους τρόπους.

ΔΟΜΗ

Το Natural Medicine χωρίζεται σε δύο κύρια μέρη:

- Το πρώτο μέρος αφορά μονογραφίες συμπληρωμάτων διατροφής (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα και άλλες διατροφικές ουσίες), τα οποία καταγράφονται αλφαβητικά με βάση τη λατινική τους ονομασία, ενώ ακολουθεί και η ελληνική τους ονομασία. Μπορείτε να αναζητήσετε γενικές πληροφορίες για ένα διατροφικό συμπλήρωμα, να ενημερωθείτε για τις πηγές προέλευσής του, να δείτε τη λίστα με τα θέματα υγείας για τα οποία έχει βρεθεί χρήσιμο, τις πιθανές αλληλεπιδράσεις με άλλες ουσίες ή φάρμακα, τις πιθανές παρενέργειες, τη συνήθη δοσολογία καθώς και άλλες πληροφορίες ειδικά για το κάθε συμπλήρωμα. Για κάθε διατροφικό συμπλήρωμα μπορείτε να βρείτε τον αντίστοιχο πίνακα με τα κύρια θέματα υγείας για τα οποία θεωρείται αποτελεσματικό.
- Το δεύτερο μέρος αναφέρεται σε μονογραφίες βοτάνων που καταγράφονται αλφαβητικά με βάση τη λατινική τους ονομασία, ενώ

ακολουθεί το κοινό τους όνομα στα ελληνικά και η βοτανική τους ονομασία. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την προέλευση κάθε βοτάνου, καθώς και για τα χρήσιμα μέρη του που χρησιμοποιούνται θεραπευτικά. Επίσης καταγράφονται χρήσιμες πληροφορίες για τα ενεργά συστατικά του, τα θέματα υγείας για τα οποία έχει αποδειχθεί χρήσιμο, καθώς και διάφορα στοιχεία για την ιστορική και παραδοσιακή του χρήση (η οποία μπορεί να υποστηρίζεται ή και όχι από επιστημονικές μελέτες). Τέλος, υπάρχει αναλυτική καταγραφή της προτεινόμενης δοσολογίας και των τρόπων χρήσης κάθε βοτάνου, αλλά και των πιθανών παρενεργειών ή αλληλεπιδράσεων με φυσικές ουσίες ή φάρμακα. Για κάθε βότανο μπορείτε να βρείτε τον αντίστοιχο πίνακα με τα κύρια θέματα υγείας για τα οποία θεωρείται αποτελεσματικό.

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ

Για την πιο εύκολη πρόσβαση στην αλφαβητική λίστα κάθε κατηγορίας, μπορείτε να ακολουθείτε τη μαύρη ετικέτα στα άκρα των σελίδων ή να αναζητήσετε το όνομα της ουσίας ή του βοτάνου με την κοινή του αγγλική ονομασία στα περιεχόμενα του οδηγού.

Στο τέλος του βιβλίου υπάρχει αλφαβητικό ευρετήριο για την κοινή, λατινική, ελληνική,

καθώς και την επιστημονική ονομασία κάθε βοτάνου, ενώ το ίδιο συμβαίνει και για τα διατροφικά συμπληρώματα, καθώς και ειδικό ευρετήριο με τις πιο δημοφιλείς κατηγορίες συμπληρωμάτων διατροφής. Τέλος, υπάρχει ευρετήριο όπου καταγράφονται τα θέματα υγείας ονομαστικά κατά αλφαβητική σειρά στα ελληνικά, με παραπομπές στις αντίστοιχες σελίδες των συμπληρωμάτων διατροφής και των βοτάνων που έχουν αποδειχθεί χρήσιμα σε κάθε περίπτωση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Προσπαθήσαμε να μην υπάρχουν πληροφορίες που δεν συνοδεύονται από επιστημονικές αναφορές. Οι πληροφορίες στηρίζονται σε μελέτες που έχουν δημοσιευτεί σε ιατρικά και επιστημονικά έντυπα, τα οποία μπορείτε να βρείτε ακολουθώντας τους αριθμούς αναφοράς σε κάθε μονογραφία. Ο κάθε ενδιαφερόμενος μπορεί να έχει πρόσβαση στην πλήρη βιβλιογραφία με τις αντίστοιχες αναφορές στο cd που συνοδεύει το βιβλίο.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

Κάθε θέμα υγείας που αναφέρεται στο βιβλίο, περιλαμβάνει συγκεκριμένες, χρήσιμες πληροφορίες για τη διατροφική και βοτανική υποστήριξη της συγκεκριμένης κατάστασης. Όσον αφορά τη δοσολογία, εκτός από την περίπτωση που αναφέρεται κάτι διαφορετικό, οι προτεινόμενες ποσότητες βιταμινών, ιχνοστοιχείων, αμινοξέων ή βοτάνων αφορούν σε ενήλικες άντρες ή γυναίκες μετρίου βάρους και σωματικής διάπλασης. Οι δοσολογία για μικρά παιδιά διαφέρει και θα πρέπει να καθορίζεται από τον υπεύθυνο γιατρό. Αν δεν αναγράφεται κάτι διαφορετικό, τα συμπληρώματα διατροφής και τα βότανα θα πρέπει να λαμβάνονται με τα γεύματα.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΠΙΝΑΚΕΣ

Οι πληροφορίες για τη δράση του εκάστοτε συμπληρώματος ή βοτάνου σε συγκεκριμένες

παθήσεις έχουν προσδιοριστεί αναφορικά με τη μεθοδολογία ή την πηγή των στοιχείων που το υποστηρίζουν (για παράδειγμα, κλινικές μελέτες, διπλές-τυφλές δοκιμές, μελέτες μετά-ανάλυσης ή παραδοσιακή χρήση). Για τη βοήθεια του αναγνώστη, οι πληροφορίες στους πίνακες καταγράφονται επίσης κατηγοριοποιημένες.

Τα κριτήρια για την κατηγοριοποίηση είναι:

- ★ ★ ★ Αξιοπίστα και σαφή επιστημονικά δεδομένα που δείχνουν σημαντικό όφελος στην υγεία
- ★ ★ Αντιφατικές, ασαφείς ή προκαταρκτικές μελέτες αναφέρουν οφέλη στην υγεία ή ελάχιστα οφέλη.
- ★ Για τα βότανα, στοιχεία που υποστηρίζονται από την παραδοσιακή του χρήση, αλλά δεν υπάρχουν επιστημονικές αποδείξεις. Για τα συμπληρώματα διατροφής, στοιχεία που στηρίζονται ελάχιστα επιστημονικά και/ή υπάρχουν ελάχιστα οφέλη στην υγεία.

ΑΠΟΠΟΙΗΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι αυτό το βιβλίο έχει δημιουργηθεί για να παρέχει μόνο πληροφοριακό ή εκπαιδευτικό υλικό, το οποίο θα πρέπει να χρησιμοποιείτε με τη συνεργασία και τη συμβουλή κάποιου καταρτισμένου επαγγελματία υγείας που έχει γνώσεις φυσικής θεραπευτικής. Οι πληροφορίες που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο δεν έχουν σκοπό να αντικαταστήσουν τη γνώμη του ιατρού ή του φαρμακοποιού σας.

ARGININE

ΑΡΓΙΝΙΝΗ

Ορισμός

Το **αμινοξύ** αργινίνη έχει πολλαπλό ρόλο στο σώμα, καθώς βοηθά στη θεραπεία και **αποκατάσταση τραυματισμών**, στην απομάκρυνση της περισσευούμενης αμμωνίας, στη διέγερση του **ανοσοποιητικού**, ενώ επίσης προάγει την έκκριση ορμονών όπως του γλυκογόνου, της ινσουλίνης και της αυξητικής ορμόνης (ανάπτυξης).

Η επίδραση της αργινίνης στα επίπεδα της αυξητικής ορμόνης τράβηξε το ενδιαφέρον των αθλητών και όσων γυμνάζονται γενικότερα. Σε μια ελεγχόμενη δοκιμασία, όταν συνδυάστηκαν η αργινίνη και η **ορνηθίνη** (500mg από την καθεμιά, δυο φορές τη μέρα, πέντε μέρες την εβδομάδα) με άσκηση με βάρη, παρατηρήθηκε μεγαλύτερη μείωση λίπους στο σώμα μετά από μόλις πέντε εβδομάδες συγκριτικά με αυτή που παρατηρήθηκε μετά από συνδυασμό ενός εικονικού φαρμάκου² και της ανάλογης άσκησης. Σε μια άλλη μελέτη, παρόλα αυτά, η στοματική χορήγηση 5g αργινίνης σε σκόνη, 30 λεπτά πριν την άσκηση, δεν κατάφερε να επηρεάσει την αυξητική ορμόνη και υπάρχει περίπτωση ακόμα και να παρεμπόδιζε την έκκριση της σε νεότερης ηλικίας ενήλικα άτομα³.

Η αργινίνη είναι επίσης απαραίτητη και στην αύξηση της πρωτεϊνοσύνθεσης που με τη σειρά της αυξάνει την κυτταρική απόκριση. Έτσι, η αργινίνη μπορεί να βοηθήσει άτομα με ανεπαρκή αριθμό διαφόρων κυττάρων. Για παράδειγμα, σε κάποιες⁴, όμως όχι σε όλες⁵ τις μελέτες βρέθηκε ότι οι άνδρες με μικρή ποσότητα σπέρματος, στους οποίους χορηγήθηκε συμπλήρωμα αργινίνης, παρουσίασαν αύξηση στον αριθμό των σπερματοζωαρίων τους.

Η ικανότητα της αργινίνης να αυξάνει την πρωτεϊνοσύνθεση βοηθά και στην **επούλωση πληγών**, κάτι το οποίο παρατηρήθηκε σε ζώα⁶ αλλά και ανθρώπους (17g την ημέρα).

Επίσης αποτελεί προάγγελο του μονοξειδίου του αζώτου, το οποίο χρησιμεύει στο σώμα για να διατηρεί τα αιμαγγεία διεσταλμένα ώστε να μπορεί η καρδιά να λαμβάνει το απαραίτητο οξυγόνο. Οι ερευνητές ήδη χρησιμοποιούν την αργινίνη σε άτομα με **στηθάγχη** και **συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια**.

Ο μεταβολισμός του μονοξειδίου του αζώτου αλλάζει σε άτομα με ενδιάμεση κυστίτιδα, μια πάθηση της κύστεως.

Προκαταρκτικές έρευνες ανακάλυψαν ότι 1,5g συμπληρώματος αργινίνης την ημέρα για έξι μήνες οδηγούν σε ανακούφιση από τα περισσότερα συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένου του πόνου⁸, αν και η κατανάλωση συμπληρωμάτων για μικρά διαστήματα (πέντε εβδομάδες) δεν είναι αποτελεσματική, ακόμα και σε μεγαλύτερες ποσότητες (3-10g την ημέρα)⁹.

Το 1999, σε μια διπλή τυφλή μελέτη, στην οποία χορηγήθηκαν 1,5g αργινίνης για διάστημα τριών μηνών σε μια ομάδα γυναικών με ενδιάμεση κυστίτιδα, αναφέρθηκε μια σχετική βελτίωση συγκριτικά με την επίδραση που είχαν τα εικονικά φάρμακα στους διάφορους δείκτες. Ίσως εξαιτίας της μικρής έκτασης της μελέτης, πολλές από αυτές τις μεταβολές δεν έφτασαν στο σημείο να θεωρηθούν σημαντικές και από στατιστικής άποψης.¹⁰

Προκαταρκτικά στοιχεία φανερώνουν τη δυνατότητα της αργινίνης να βοηθήσει στη ρύθμιση των **επιπέδων χοληστερόλης**¹¹.

Τέλος, δρα και ως φυσικό αντιπηκτικό του αίματος καθώς μειώνει τη θρόμβωση¹².

Πηγές

Τα γαλακτοκομικά, το κρέας και τα πουλερικά, καθώς επίσης και τα ψάρια αποτελούν πλούσιες πηγές αργινίνης. Τέλος, τα φιστίκια και η σοκολάτα περιέχουν επίσης μια αξιόλογη ποσότητα του συγκεκριμένου **αμινοξέος**.

Η χρήση της αργινίνης έχει συνδεθεί με τις ακόλουθες καταστάσεις:

Βαθμολογία	Θέματα υγείας
★ ★	Στηθάγχη Συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια Στυτική δυσλειτουργία Υπόστρωμα HIV (συνδυαστικά με τη γλουταμίνη και το ΗΒΜ) Στειρότητα (ανδρική) Διαλείπουσα χωλότητα Ενδιάμεση κυστίτιδα Προ- και μετεγχειρητική κατάσταση υγείας Δρεπανοκυτταρική αναιμία
★	Σωματικές επιδόσεις Γυναικεία στειρότητα (για γονιμοποίηση in vitro) Γαστρίτιδα Υψηλή αρτηριακή πίεση Θεραπεία τραυμάτων

Ποιοι έχουν τις περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν κάποια έλλειψη;

Κανονικά, το σώμα παράγει αρκετή ποσότητα αργινίνης, ακόμα και όταν αυτή δεν υπάρχει στη διατροφή μας. Παρόλα αυτά, κατά τη διάρκεια περιόδων έντονου και ασυνήθιστου στρες καθώς και **μολύνσεων, εγκαυμάτων και τραυματισμών**, το σώμα ίσως δεν είναι σε θέση να ανταποκριθεί στις αυξημένες απαιτήσεις.

Δοσολογία

Οι περισσότεροι άνθρωποι δε χρειάζονται επιπλέον ποσότητα αργινίνης. Σε περίπτωση όμως που κάποιος εξαιτίας σοβαρού τραυματισμού, εγκαυμάτων ή μόλυνσης πρέπει να πάρει αργινίνη, είναι απαραίτητο να ζητήσει από ένα γιατρό να καθορίσει τη δοσολογία. Στην έρευνα πάντως οι ποσότητες ποικίλουν (2-30g την ημέρα), ενώ σε έρευνες για καρδιαγγειακές παθήσεις έχουν χρησιμοποιηθεί από 6 έως και 20g την ημέρα. Η ιδανική δοσολογία παραμένει άγνωστη και πιθανότατα να είναι διαφορετική ανάλογα με τον ασθενή.

Παρενέργειες

Μέχρι στιγμής δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες. Παρόλα αυτά, είναι απαραίτητο να γίνουν μελέτες μεγαλύτερης διάρκειας για να επιβεβαιωθεί κάτι τέτοιο. Υπάρχουν δύο αναφορές περιστατικών σοβαρών αλλεργικών αντιδράσεων μετά από ενδοφλέβια χορήγηση L-αργινίνης¹³. Βέβαια κάτι τέτοιο δεν έχει αναφερθεί σε περιπτώσεις στοματικής χορήγησης.

Ασθενείς με πάθηση στα νεφρά ή το συκώτι θα πρέπει να συμβουλευτούν το γιατρό τους πριν πάρουν κάποιο συμπλήρωμα αργινίνης. Κάποιοι γιατροί θεωρούν ότι άτομα με έρπητα (**απλό ή γεννητικό**) δεν πρέπει να παίρνουν συμπληρώματα διότι υπάρχει πιθανότητα η αργινίνη να διεγείρει την λειτουργία αντιγραφής του ιού.

Χορήγηση μεγάλων ποσοτήτων αργινίνης σε ζώα βρέθηκε να βοηθά¹⁴ αλλά και να παρεμποδίζει την ανάπτυξη του **καρκίνου**¹⁵. Σε προκαταρκτικές έρευνες, υψηλές δοσολογίες (30g την ημέρα) αργινίνης αύξησαν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων¹⁶. Από την άλλη όμως, βρέθηκε σε καρκινοπαθείς ότι η αργινίνη διεγείρει το **ανοσοποιητικό σύστημα**¹⁷. Τη δεδομένη στιγμή παραμένει άγνωστο το αν τελικά η αργινίνη βοηθά ή όχι άτομα με καρκίνο.

Τέλος η αργινίνη σε συνδυασμό με την **ορνηθίνη** συνθέτει την αυξητική ορμόνη.

BURDOCK

Κοινό όνομα: ΚΟΛΜΙΤΣΙΔΑ,

Βοτανικό όνομα: *ARCTIUM LAPPA*

Προέλευση - Χρήσιμα μέρη

Το *Arctium lappa* προέρχεται από την Ασία και την Ευρώπη. Η ρίζα του είναι η κύρια πηγή πολλών βοτανικών παρασκευασμάτων. Η ρίζα γίνεται πολύ μαλακή όταν μασιέται και έχει γλυκιά γεύση, με κολλώδη υφή.

Το *arctium lappa* έχει χρησιμοποιηθεί στις ακόλουθες καταστάσεις:

Βαθμολογία	Θέματα υγείας
★	Ροδόχρους ακμή
	Ακμή
	Εμμηνόπαυση
	Ψωρίαση
	Ρευματοειδής αρθρίτιδα

Ιστορική - παραδοσιακή χρήση

Στα παραδοσιακά βοτανικά κείμενα, η ρίζα του *arctium lappa* περιγράφεται ως «καθαριστικό του αίματος»¹ και πιστευόταν ότι καθαρίζει το αίμα από τις τοξίνες. Χρησιμοποιήθηκε τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά για **έκζεμα** και **ψωρίαση**, καθώς και για την αντιμετώπιση των πονεμένων αρθρώσεων και ως διουρητικό. Στην Παραδοσιακή Κινέζικη Ιατρική, η ρίζα του *arctium lappa* σε συνδυασμό με άλλα βότανα χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση **πονόλαιμων**, αμυδαλίτιδας, **κρυολογημάτων** και ακόμα και **ιλαράς**.² Στην Ιαπωνία, τρώγεται ως λαχανικό.

Η ρίζα του *arctium lappa* έγινε πρόσφατα δημοφιλής ως μέρος αφειήματος για τον **καρκίνο**. Ωστόσο, μέχρι σήμερα η έρευνα δεν δίνει σαφή στοιχεία για την αποτελεσματικότητα του *arctium lappa* σε αυτή την περίπτωση.³ Επίσης, χρησιμοποιείται ως αντιβακτηριακό, υπογλυκαιμικό και τονωτικό της μήτρας.

Ενεργά συστατικά

Η ρίζα του *arctium lappa* περιέχει μεγάλες ποσότητες ινουλίνης και κολλώδους ουσίας. Αυτό ίσως εξηγεί την κατευναστική δράση στην γαστρεντερική οδό. Τα πικρά συστατικά στη ρίζα ίσως επίσης εξηγούν την παραδοσιακή χρήση του *arctium lappa* για τη βελτίωση της πέψης. Επιπλέον, το *arctium lappa* έχει δείξει ότι μειώνει τη βλάβη στο ήπαρ σε μελέτες σε ζώα.⁴ Όμως αυτό δεν έχει επιβεβαιωθεί με μελέτες σε ανθρώπους. Επίσης περιέχει πολυακετυλένια που έχουν εμφανίσει αντι-μικροβιακή δράση.⁵ Αν και εργαστηριακά τεστ και μελέτες σε ζώα έχουν δείξει κάποια δράση κατά των όγκων στη ρίζα του *arctium lappa*, τα αποτελέσματα αυτά δεν έχουν επιβεβαιωθεί ακόμα σε ανθρώπινες μελέτες.⁶ Κάποια εργαστηριακά τεστ και μελέτες σε ζώα έχουν επίσης ανακαλύψει αντιφλεγμονώδη δράση των άγνωστων συστατικών στη ρίζα και τους σπόρους του *arctium lappa*, συμπεριλαμβανομένης της δυνατότητας να εμποδίζει τον πιθανό φλεγμονώδη παράγοντα χημικής ενεργοποίησης αιμοπεταλίων.^{7,8}

Δοσολογία

Οι παραδοσιακοί βοτανοθεραπευτές προτείνουν 2-4ml βάμματος ρίζας *arctium lappa* την ημέρα.⁹ Για την αποξηραμένη ρίζα σε μορφή κάψουλας, κάποιοι βοτανοθεραπευτές προτείνουν 1-2gr τρεις φορές την ημέρα. Πολλές βοτανικές συνταγές συνδυάζουν ρίζα *arctium lappa* και άλλα βότανα «καθαρισμού του αίμα-

τος», όπως yellow dock, red clover ή cleavers.

Παρενέργειες – αλληλεπιδράσεις

Η ρίζα του *arctium lappa* περιέχει περίπου 50% ινουλίνη,¹⁰ μια φυτική ίνα που βρίσκεται σε φρούτα, λαχανικά και φυτά. Η ινουλίνη κατατάσσεται στα φαγώσιμα συστατικά (όχι ως προσθετικό) και θεωρείται ασφαλής για κατανάλωση.¹¹ Μάλιστα, η ινουλίνη είναι ένα σημαντικό μέρος της καθημερινής διαίτας των περισσότερων στον παγκόσμιο πληθυσμό.¹² Ωστόσο, υπάρχει μια αναφορά ενός 39χρονου άντρα που έπαθε αλλεργική αντίδραση που

παραλίγο να του στοιχίσει τη ζωή μετά την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων ινουλίνης από διάφορες πηγές.¹³ Η αλλεργία στην ινουλίνη στο συγκεκριμένο περιστατικό επιβεβαιώθηκε σε εργαστηριακά τεστ. Τέτοιες ευαισθησίες είναι εξαιρετικά σπάνιες. Επιπλέον, αυτός ο άντρας δεν πήρε *arctium lappa*. Άλλωστε, άτομα με επιβεβαιωμένη ευαισθησία στην ινουλίνη, θα πρέπει να αποφεύγουν το *arctium lappa*. Υπάρχει μια δημοσιευμένη αναφορά περίπτωσης σοβαρής αλλεργικής αντίδρασης, προφανώς εξαιτίας του ίδιου του *arctium lappa*.¹⁴

B

BUTCHER'S BROOM

Κοινό όνομα: ΡΟΥΣΚΟΣ

Βοτανικό όνομα: *RUSCUS ACULEATUS*

Προέλευση - Χρήσιμα μέρη

Το *butcher's broom* είναι ένας ακανθώδης αειθαλής θάμνος με μικρά φύλλα που αναπτύσσεται στις περιοχές της μεσογείου και στην Βορειοανατολική Ευρώπη. Είναι μέλος της οικογένειας των κρίνων και έχει πολλές ομοιότητες με το σπαράγγι. Οι ρίζες και τα νεαρά στελέχη του φυτού χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς.

Το *butcher's broom* έχει χρησιμοποιηθεί στις ακόλουθες καταστάσεις:

Βαθμολογία	Θέματα υγείας
★★★	Χρόνια φλεβική ανεπάρκεια
★	Αθρωσκήρωση Κιρσοί

Ιστορική - παραδοσιακή χρήση

Το *butcher's broom* ονομάστηκε έτσι λόγω των ώριμων κλαδιών του που τα χρησιμοποιούσαν σε δέσμες οι χασάπηδες.

Οι νεαροί βλαστοί κάποιες φορές τρώγονταν σαν φαγητό. Οι αρχαίοι ιατροί χρησιμοποιούσαν τις ρίζες ως διουρητικό στη θεραπεία προβλημάτων του ουροποιητικού.¹

Ενεργά συστατικά

Οι στεροειδείς σαπωνίνες θεωρούνται υπεύθυνες για τις θεραπευτικές δράσεις του *butcher's broom*.² Αυτά τα συστατικά έχει αναφερθεί ότι βελτιώνουν τη δύναμη και την τονικότητα των φλεβών και δρουν ως ήπια διουρητικά. Επίσης βοηθούν το αίμα να επιστρέφει από τα άκρα.^{3,4} Τα εκχυλίσματα του *butcher's broom* επίσης ασκούν μια ήπια αντιφλεγμονώδη δράση. Κλινικές δοκιμές, μία εκ των οποίων διπλή-τυφλή, έχουν επιβεβαιώσει το όφελος του συνδυασμού **βιταμίνης C, φλαβονοειδών** και *butcher's broom* για την αντιμετώπιση της **χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας**.^{5,6} Σε μια συγκριτική μελέτη, ένα προϊόν που συνδυάζει εκχύλισμα *butcher's broom*, το φλαβονοειδές εσπεριδίνη και βιταμίνη C, ήταν πιο αποτελεσματικό από ένα συνθετικό φλαβονοειδές



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΟΝΟΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

5- ΥΔΡΟΞΥΤΡΥΠΤΟΦΑΝΗ	27	ΒΙΝΠΟΣΕΤΙΝΗ	289
A		ΒΙΟΤΙΝΗ	60
Α-ΚΕΤΟΓΛΟΥΤΑΡΙΚΗ ΟΡΝΙΘΙΝΗ	227	ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	306
ΑΓΕΛΛΑΔΙΝΟ ΠΡΩΤΟΓΑΛΑ	68	ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	315
ΑΔΕΝΙΚΑ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ	148	ΒΙΤΑΜΙΝΗ E	318
ΑΚΕΤΥΛΟ-L-ΚΑΡΝΙΤΙΝΗ	36	ΒΙΤΑΜΙΝΗ A	290
ΑΛΑΝΙΝΗ	39	ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₁	293
ΑΛΑΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ ΤΟΥ		ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₁₂	299
D-ΓΛΥΚΑΡΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ	81	ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₂	294
ΑΛΦΑ ΛΙΠΟΪΚΟ ΟΞΥ	40	ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₃	295
ΑΜΙΝΟΞΕΑ ΔΙΑΚΛΑΔΙΣΜΕΝΗΣ		ΒΙΤΑΜΙΝΗ B ₆	297
ΑΛΥΣΟΥ	69	ΒΙΤΑΜΙΝΗ K	323
ΑΝΑΣΤΟΛΕΙΣ ΑΜΥΛΑΣΗΣ	46	ΒΟΡΙΚΟ ΟΞΥ	65
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ	47	ΒΟΡΙΟ	66
ΑΡΓΙΝΙΝΗ	48	ΒΡΟΜΕΛΙΝΗ	73
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	75	Γ	
ΑΣΤΑΞΑΝΘΙΝΗ	50	Γ-ΑΜΙΝΟ ΒΟΥΤΥΡΙΚΟ ΟΞΥ	146
B		Γ-ΟΡΥΖΑΝΟΛΗ	147
Β-ΓΛΥΚΑΝΗ	55	ΓΕΝΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ	
Β-ΚΑΡΟΤΙΝΗ	51	ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ	42
Β-ΣΙΤΟΣΤΕΡΟΛΗ	56	ΓΛΟΥΤΑΘΕΙΟΝΗ	157
Β-ΥΔΡΟΞΥ-Β-ΜΕΘΥΛΟΒΟΥΤΥΡΙΚΟ	167	ΓΛΟΥΤΑΜΙΚΟ ΟΞΥ	155
ΒΑΝΑΔΙΟ	288	ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΗ	156
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ	258	ΓΛΥΚΙΝΗ	159

ΓΛΥΚΟΖΑΜΙΝΗ	151	ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ	83
ΓΛΥΚΟΖΑΜΙΝΗ / ΧΟΝΔΡΟΪΤΙΝΗ	154	ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ	86
ΓΛΥΚΟΜΑΝΝΑΝΗ	149	ΚΟΛΛΟΕΙΔΗΣ ΑΡΓΥΡΟΣ	100
ΓΥΡΗ	236	ΚΟΥΕΡΣΕΤΙΝΗ	254
Δ		ΚΥΑΝΟΠΡΑΣΙΝΕΣ ΑΛΓΕΣ	
D-MΑΝΟΖΗ	110	(ΚΥΑΝΟΒΑΚΤΗΡΙΑ)	61
ΔΟΚΟΣΟΞΕΑΝΟΪΚΟ ΟΞΥ	120	ΚΥΣΤΕΪΝΗ	109
Ε		Λ	
ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΩΝ	38	ΛΑΔΙ ΚΡΙΛΛ	183
ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΠΡΑΣΙΝΟΧΕΙΛΟΥ		ΛΑΔΙ ΣΥΚΩΤΙΟΥ ΚΑΡΧΑΡΙΑ	269
ΜΥΔΙΟΥ	165	ΛΑΔΙ ΨΑΡΙΟΥ	128
ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΣΠΛΗΝΑΣ	280	ΛΑΚΤΑΣΗ	190
ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΣΠΟΡΩΝ		ΛΕΚΙΘΙΝΗ	191
ΓΚΡΕΪΠΦΟΥΤ	164	ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ - ΛΙΝΕΛΛΑΙΟ	136
ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΘΥΜΟΥ ΑΔΕΝΑ	284	ΛΙΠΑΣΗ	192
ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ	286	ΛΟΥΤΕΪΝΗ	194
ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΣΥΚΩΤΙΟΥ	193	ΛΥΚΟΠΕΝΙΟ	196
ΕΛΑΙΟ ΚΑΡΥΔΑΣ	95	ΛΥΣΙΝΗ	199
ΕΛΑΙΟ ΝΥΧΤΟΛΟΥΛΟΥΔΟΥ	123	Μ	
Θ		ΜΑΓΓΑΝΙΟ	204
ΘΕΙΙΚΗ ΧΟΝΔΡΟΪΤΙΝΗ	91	ΜΑΓΙΑ ΜΠΥΡΑΣ	71
ΘΕΙΟ	282	ΜΑΓΝΗΣΙΟ	200
Ι		ΜΕΘΕΙΟΝΙΝΗ	212
ΙΝΔΟΛΗ-3-ΚΑΡΒΙΝΟΛΗ	169	ΜΕΘΟΞΥ-ΙΣΟΦΛΑΒΟΝΗ	214
ΙΝΕΣ	126	ΜΕΘΥΛ-ΣΟΥΛΦΟΝΥΛΜΕΘΑΝΙΟ	214
ΙΝΟΣΙΝΗ	170	ΜΕΛΑΤΟΝΙΝΗ	208
ΙΝΟΣΙΤΟΛΗ	171	ΜΗΛΙΚΟ ΟΞΥ	204
ΙΠΠΟΦΑΕΣ	262	ΜΟΛΥΒΔΕΝΙΟ	215
ΙΠΡΙΦΛΑΒΟΝΗ	174	ΜΟΝΟΎΔΡΙΚΗ ΚΡΕΑΤΙΝΗ	107
ΙΣΤΙΔΙΝΗ	166	ΜΟΝΟΦΩΣΦΟΡΙΚΗ ΑΔΕΝΟΣΙΝΗ	37
ΙΩΔΙΟ	172	ΜΟΥΡΟΥΝΕΛΑΙΟ	128
Κ		ΜΠΕΤΑΪΝΗ	57
ΚΑΛΙΟ	237	ΜΠΟΡΑΝΤΖΕΛΑΙΟ	63
ΚΑΡΝΙΤΙΝΗ	186	Ν	
ΚΑΡΝΟΣΙΝΗ	82	N-ΑΚΕΤΥΛΟ-ΓΛΥΚΟΖΑΜΙΝΗ	223

OLIGOSACCHARIDES	144	CHICKEN CARTILAGE	88
		SHARK CARTILAGE	268
ΠΟΛΥΒΙΤΑΜΙΝΕΣ		ΕΚΤΟΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ - ΔΙΑΦΟΡΑ	
MULTIPLE VITAMIN - MINERAL SUPPLEMENTS	216	5-HTP	27
		ADENOSINE MONOPHOSPHATE	37
		AMYLASE INHIBITORS	46
ΠΟΛΥΣΑΚΧΑΡΙΤΕΣ		BETA-SITOSTEROL	56
BETA-GLUCAN	55	BETAINE	57
CHITOSAN	90	BORIC ACID	65
		BREWER'S YEAST	71
ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ		CALCIUM D-GLUCARATE	81
PROBIOTICS	243	CHLOROPHYLL	90
		CHONDROITINE SULFATE	91
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ		COCONUT OIL	95
WHEY PROTEIN	325	COENZYME Q ₁₀	96
		COLLOIDAL SILVER	100
ΥΠΕΡΤΟΦΕΣ		CONJUGATED LINOLEIC ACID	102
ACAI BERRY	32	CREATINE MONOHYDRATE	107
BLUE-GREEN ALGAE	61	D-MANNOSE	110
BOVINE COLOSTRUM	68	DMAE	118
GOJI BERRIES	160	FUMARIC ACID	146
POLLEN	236	GAMMA ORYZANOL	147
ROYAL JELLY	258	GLUCOSAMIN	151
SEA BUCKTHORN (HIPPOPHAE RHAMNOIDES)	262	GLUCOSAMIN / CHONDROITIN	154
SPIRULINA	276	GRAPEFRUIT SEED EXTRACT	164
		GREEN-LIPPED MUSSEL	165
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ		HDROXYCITRIC ACID (HCA)	168
FIBER	126	INDOLE-3-CARBINOL	169
GLUCOMANNAN	149	INOSINE	170
		INOSITOL	171
ΧΟΝΔΡΟΙ		IP-6	173
CARTILAGE AND COLLAGEN	86	IPROFLAVONE	174
		KELP	181
		MALIC ACID	204