Αγκινάρα (Artichoke Leaf)

Επιστημονική ονομασία: Cynara scolymus L. [Fam. Asteraceae]

Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται για καταστάσεις όπως: χολική ανεπάρκεια, δυσπεψία, φουσκώματα, ναυτία, γαστρεντερικά προβλήματα, υψηλή χοληστερόλη, μείωση της LDL χοληστερόλης, αγγειακά προβλήματα και δρα ως αντιφλεγμονώδες, διεγερτικό της όρεξης, διεγερτικό της χολής, πικρό τονωτικό, αποτοξινωτικό, διουρητικό και αναγεννητικό των κυττάρων.

Σύνοψη: Η αγκινάρα χρησιμοποιείται παραδοσιακά σαν τροφή και σαν φάρμακο (διουρητικό και χωνευτικό) από τα ελληνορωμαϊκά χρόνια. Η γερμανική φαρμακοποιία κατατάσσει το φύλλο αγκινάρας ως θεραπευτικό για γαστρεντερικά προβλήματα και ανεπάρκεια της χολής, ως διουρητικό και επίσης για την αύξηση της όρεξης. Αναγνωρίζεται, ότι αυτό το «πικρό φάρμακο», **αυξάνει την παραγωγή της χολής και τη χολική διαλυτότητα και καθαρίζει το ήπαρ από συσσωρεμένο λίπος.** Τα αποτελέσματα πολλών κλινικών ερευνών κατέδειξαν τη δραστικότητα και την ασφάλεια των εκχυλισμάτων από αγκινάρα για τη θεραπεία των ηπατικών, των πεπτικών και χολικών δυσλειτουργιών και συμπτωμάτων, όπως: το αίσθημα φουσκώματος, η έλλειψη όρεξης, η ναυτία και οι γαστρικοί πόνοι. Πρόσφατες κλινικές έρευνες δείχνουν επίσης τη δραστικότητα του ξηρού εκχυλίσματος αγκινάρας στη **θεραπεία της υπερλιπιδαιμίας σε ασθενείς με υψηλή χοληστερίνη.**

Δεν παρουσιάζει καμία παρενέργεια, είναι άριστα ανεκτό και μπορεί ασφαλώς να συστήνεται για πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων. **Η αγκινάρα επίσης έχει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες.**

Δραστικά Συστατικά: Τα φύλλα αγκινάρας περιέχουν ~4% «πικρά» συνθετικά (τερπένια και κιναροπικρίνη), ~2% φαινολικά οξέα, κιναρίνη, ~1% φλαβονοειδή (γλυκοσίδες scolymoside, luteolin κ.ά.), φυτοστερόλες, σάκχαρα, ινουλίνη, αιθέρια έλαια.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

1.Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J 2000. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Copyright American Botanical Council. Publ. by Integrative Medicine Communications, 1029 Chestnut Street, Newton, MA 02464. Pp. 10-12.

2. Englisch W, Beckers C, Unkauf M, Ruepp M, Zinserling V. 2000. Efficacy of Artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. Arzneimittelforschung. 2000 Mar; 50(3): 260-5.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Διαθεσιμότητα: 60 χορτοφαγικές κάψουλες

Συστατικά:

- 250 mg εκχύλισμα σπόρων σίλυβου (milk thistle seed) 80% που ισοδυναμούν με 200 mg σιλυμαρίνης (silymarin)
- 29 mg εκχύλισμα ρίζας πικραλίδας (dandelion root) 5:1 που ισοδυναμούν με 145 mg αποξηραμένης ρίζας
- 12 mg εκχύλισμα φύλλων αγκινάρας (Artichoke leaf) 4% που ισοδυναμούν με 0.48 mg κυναρίνης (cynarin) ή 96 mg αποξηραμένου φύλλου

Συνιστώμενη Δόση: 1 κάψουλα το πρωί και 1 το βράδυ. Διατηρείται σε στεγνό και δροσερό περιβάλλον. **Να μη χρησιμοποιείται στην εγκυμοσύνη και σε περίπτωση απόφραξης του χοληφόρου πόρου.**

Αριθ. ΕΟΦ: 79107/12.2007

Αν καταναλώνετε περισσότερο αλκοόλ από όσο πρέπει

Αν εργάζεστε σε περιβάλλον με φυτοφάρμακα, τοξίνες ή βιομηχανικά χημικά

Αν παίρνετε φάρμακα που επιβαρύνουν το ήπαρ (όπως αντικαταθλιπτικά, φάρμακα που μειώνουν τη χοληστερόλη κ.ά.)

Αν έχετε ήδη επιβαρυμένη ηπατική λειτουργία,

τότε πρέπει να γνωρίσετε τις εξαιρετικές ιδιότητες του

Milk Thistle plus

Σύμφωνα με έρευνες ο συνδυασμός Γαϊδουράγκαθου - Πικραλίδας - Αγκινάρας:

- **Αποτοξινώνει** και προστατεύει το ήπαρ από την τοξική δράση χημικών, βαρέων μετάλλων, φαρμάκων, δηλητηρίων
- **Συμβάλλει** δραστικά στη μερική αντιστροφή των βλαβών που προκαλούνται από κατάχρηση αλκοόλ
- **Βοηθά** το ήπαρ σε περιπτώσεις χρόνιας καταπόνησης
- **Υποστηρίζει** την αναπαραγωγή νέων, υγιών ηπατικών κυττάρων
- **Συντελεί** στη διατήρηση χαμηλών επιπέδων λιπιδίων
- **Παρουσιάζει** αντιδιαβητική δράση κυρίως σε ασθενείς με διαβήτη Β
- **Βοηθά** την έκκριση χολής και μειώνει τα συμπτώματα δυσπεψίας και δυσκοιλιότητας

Med Melon

Αποκλειστική Διανομή για Ελλάδα και Κύπρο
T: 2310 449 441, F: 2310 449 355
www.medmelon.gr
e-mail: info@medmelon.gr

Εισάγεται από τον Καναδά
FMD
www.florahealth.com

Οι πληροφορίες αυτού του έντυπου δεν υποκαθιστούν ιατρική συμβουλή ή γνωμάτευση. Οι αναγραφόμενες ιδιότητες αναφέρονται στα συστατικά του προϊόντος και βασίζονται σε βιβλιογραφικές αναφορές και επιστημονικές έρευνες. Τα Σ/Δ δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης.Το προϊόν δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

©2014. Όλα τα δικαιώματα ανήκουν στη Medmelon και τη Flora Ltd Canada

ΦΥΣΙΚΗ ΦΟΡΜΟΥΛΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΗΣ ΗΠΑΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Milk Thistle plus

Τιτλοδοτημένο Βοτανικό Εκχύλισμα από σπόρους Γαϊδουράγκαθου (Silibum Marianum) εμπλουτισμένο με εκχυλίσματα ρίζας Πικραλίδας και φύλλων Αγκινάρας

Η συνεργική δράση των 3 βοτάνων υποστηρίζει την άμυνα του ήπατος ενάντια σε τοξίνες, ιούς, βαρέα μέταλλα, φάρμακα και αλκοόλ.
Βοηθά στην αναπαραγωγή νέων, υγιών ηπατικών κυττάρων.

Αποκλειστική Διανομή
Med Melon
www.medmelon.gr

Εισάγεται από τον Καναδά
FMD
www.florahealth.com

Οι 3 προστάτες-σύμμαχοι της ηπατικής υγείας: Γαϊδουράγκαθο + Πικραλίδα + Αγκινάρα

Γαϊδουράγκαθο (Milk Thistle)

Επιστημονική ονομασία: Silybum marianum (L.) GAERTN. [Fam. Asteraceae]

Οι θρυμματισμένοι σπόροι και το τιτλοδοτημένο εκχύλισμα (ως προς το Silymarin) χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση καταστάσεων όπως: εθισμοί, αλκοολισμός, δηλητηρίαση από μανιτάρια, ανορεξία, προβλήματα χολής, πεπτικές διαταραχές, λιπώδης διήθηση, πονοκέφαλοι, ορμονικές ανισορροπίες, σπασμοί, έκθεση σε τοξίνες, ενώ είναι γνωστό ότι δρα ως αντιφλεγμονώδες, αντιοξειδωτικό, καθαρτικό, αποτοξινωτικό και αναγεννητικό των κυττάρων.

Σύνοψη: Το Milk Thistle (γαϊδουράγκαθο), είναι γνωστό κυρίως ως αντίδοτο σε περιπτώσεις δηλητηρίασης από μανιτάρια. Πολλά Ευρωπαϊκά Κέντρα Ελέγχου Δηλητηριάσεων χρησιμοποιούν το απόσταγμά του γι' αυτόν το λόγο (μείωση θνησιμότητας από 30-50% σε λιγότερο από 10%).

Το γαϊδουράγκαθο χρησιμοποιήθηκε ήδη από τα ελληνορωμαϊκά χρόνια, ιδιαίτερα για την υποστήριξη του ήπατος και την αποτοξίνωση του αίματος. Από το 1890 περίπου, τα φαρμακεία στις ΗΠΑ χορηγούσαν το εκχύλισμα για τη θεραπεία της συμφόρησης των πεπτικών οργάνων με λιπώδη διήθηση. Η γερμανική φαρμακοποιία αναγνωρίζει τους σπόρους και τα τιτλοδοτημένα εκχυλίσματα του γαϊδουράγκαθου ως θεραπευτικά των πεπτικών διαταραχών και των οργανικών βλαβών από δηλητήρια και τοξίνες και ως υποστηρικτική θεραπεία σε χρόνιες φλεγμονώδεις παθήσεις και σε κίρρωση του ήπατος.

Η δραστική ουσία του γαϊδουράγκαθου είναι η σιλυμαρίνη που βοηθά στην **αναγέννηση των κατεστραμμένων ηπατικών κυττάρων** και **μεγάλων τμημάτων ιστών**, ενεργοποιώντας την πρωτεϊνική σύνθεση στα ηπατικά κύτταρα με την αύξηση της δραστηριότητας του γενετικού υλικού (DNA-RNA). Παράλληλα **προστατεύει τα ηπατικά κύτταρα, εμποδίζοντας τις τοξίνες να εισχωρήσουν** σ'αυτά και **εξουδετερώνοντας τις τοξίνες** που έχουν ήδη εισχωρήσει.

Σύμφωνα με πολλές τυφλές, ελεγχόμενες δοκιμές και κλινικές μελέτες, το γαϊδουράγκαθο βοηθά σημαντικά στη **μείωση των οργανικών βλαβών από αλκοόλ,** ενώ η μακρόχρονη χρήση του φαίνεται να **αυξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης** σε ασθενείς με ηπατικές βλάβες. Επίσης **μεταβάλλει ευνοϊκά τα επίπεδα των ηπατικών ένζυμων** (τρανσαμινάσες) σε ασθενείς με κίρρωση, ιογενή ηπατίτιδα και λιπώδη διήθηση, βελτιώνει τα συμπτώματα

της προκληθείσας τοξικής βλάβης σε όργανα (ναυτία, αδυναμία, απώλεια όρεξης, κόπωση και πόνος), ενώ βοηθά στην **αποτροπή βλαβών από χημικά φάρμακα.** Επιπρόσθετα, αυξάνει τη ροή των γαστρικών υγρών που ανακουφίζουν τη δυσπεψία και τους πονοκέφαλους που συνδέονται με τη συμφόρηση των οργάνων αποτοξίνωσης.

Δραστικά Συστατικά: Οι σπόροι του γαϊδουράγκαθου περιέχουν 1,5-3% silymarin (με κύριο δραστικό συστατικό τη silybin), πολλές φλαβονολιγνάνες, taxifolin, quercetin, kaempferol, apigenin, naringin, κ.ά. Οι σπόροι περιέχουν 20-30% σταθερά έλαια πλούσια σε λιπαρά οξέα (λινολεϊκό ~60%, ολεϊκό ~30% και παλμιτικό ~9%). Περιέχουν επίσης 25-30% πρωτεΐνες, 0.04% tocopherol, 0.6% στερόλες (campesterol, stigmasterol and sitosterol).

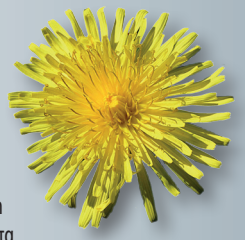
Βιβλιογραφικές αναφορές:

1. Ferenci P, Dragosics B, Dittrich H, Frank H, Benda L, Lochs H, Meryn S, Base W, Schneider B. 1989. Randomized controlled trial of silymarin treatment in patients with cirrhosis of the liver. J Hepatol. 1989 Jul; 9(1): 105-13.

2. Flora K, Hahn M, Rosen H, Benner K. 1998. Milk thistle (Silybum marianum) for the therapy of liver disease. Am J Gastroenterol. 1998 Feb; 93(2): 139-43. Review.

3. Magliulo E, Gagliardi B, Fiori GP. 1978. Results of a double blind study on the effect of silymarin in the treatment of acute viral hepatitis, carried out at two medical centres [translated from German]. Med Klin. 1978; 73(28-29): 1060-1065.

Πικραλίδα (Dandelion Root)



Επιστημονική Ονομασία: Taraxacum officinale WEBER [Fam. Asteraceae]

Το τσάι και το εκχύλισμα από ρίζα πικραλίδας χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση καταστάσεων όπως: παθήσεις οστών και αρθρώσεων, προβλήματα θηλασμού, μολύνσεις του αναπνευστικού (βρογχίτιδα, πνευμονία, κ.ά.), πεπτικές διαταραχές, γαστρεντερικά προβλήματα, ορμονική ανισορροπία, ίκτερος, δερματικές παθήσεις, οιδήματα, λίθοι και ψαμμίαση του ουροποιητικού, απώλεια βάρους, ενώ είναι γνωστό ότι δρα ως αντιβακτηριακό, αντιμυκητιακό, αντιφλεγμονώδες, αντικαντινιακό, αντιοξειδωτικό, διεγερτικό της όρεξης, τονωτικό της χολής, ρυθμιστικό του σακχάρου του αίματος, καθαρτικό του ήπατος - εντέρων, αναγεννητικό των κυττάρων, αποτοξινωτικό, διουρητικό, ενισχυτικό της απορρόφησης μετάλλων, πρεβιοτικό (δυναμώνει τα bifidobacteria).

Σύνοψη: Ο Dr. James Duke αναφέρει στο βιβλίο του «The Green Pharmacy» ότι πλήθος κλινικών δοκιμών έχουν δείξει την αποτελεσματικότητα των φύλλων και της ρίζας πικραλίδας στην πνευμονία, τη βρογχίτιδα και τις μολύνσεις του ανώτερου αναπνευστικού. Η Γερμανική Φαρμακοποιία κατατάσσει τη ρίζα πικραλίδας ως θεραπευτική για γαστρεντερικά προβλήματα που προέρχονται από ανεπάρκεια της χολής, καθώς επίσης και ως διεγερτική της όρεξης και της διούρησης. Οι μελέτες δείχνουν ευεργετικά αποτελέσματα της πικραλίδας στην **ψαμμίαση του ουροποιητικού**, που αποδίδεται στην απολυμαντική του δράση και πιθανώς στην παρουσία σαπωνινών, ενώ επιβεβαιώνουν τις **χολοδιεγερτικές ιδιότητές** της. Χρησιμοποιήθηκε στη «λαϊκή» ιατρική για την **ανακούφιση των πόνων σε οστά και αρθρώσεις**, καθώς και σαν **αποτοξινωτικό του αίματος**. Το 40% περίπου της ώριμης ρίζας αποτελείται από ινουλίνη, ένα μείγμα από σύνθετους υδατάνθρακες γνωστούς ως φρουκτο-ολιγο-σακχαρίτες (FOS). Σύμφωνα με κλινικές μελέτες, η λήψη των FOS αυξάνει σημαντικά τα ευεργετικά bifidobacteria στο έντερο και εξαλείφει τα παθογόνα, διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα, αυξάνει την απορρόφηση των μετάλλων και καταστέλλει την ανώμαλη κυτταρική ανάπτυξη. Τα υψηλά επίπεδα σε FOS βοηθούν επίσης στη **διατήρηση σταθερών επιπέδων του σακχάρου του αίματος** και **μειώνουν την υπεργλυκαιμία**.

Δραστικά Συστατικά: Η ρίζα της Πικραλίδας περιέχει μεταξύ 2% (άνοιξη) και 40% (φθινόπωρο) ινουλίνη, μέχρι 75% υδατάνθρακες, «πικρά» (bitter) συνθετικά (τερπένια, ευδαισμανολίδες, γερμακρανολίδες, τριτερπένια, b-amyrin, taraxol, taraxerol), 9% ίνες, 16,5% πρωτεΐνες, 16% λιπαρά οξέα (ολεϊκό, μελισσικό κ.ά.), μανιτόλη, μέταλλα (κάλιο, ασβέστιο, φωσφόρος, μαγνήσιο, σίδηρος), φαινολικά οξέα (καφεϊκό, χλωρογενικό κ.ά.), στερόλες, σάκχαρα, περίπου 8,5% γλοιό και 7,8% πηκτίνες, τανίνες και ρητίνες.

Βιβλιογραφικές αναφορές:

1. Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J 2000. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs. Copyright American Botanical Council. Publ. by Integrative Medicine Communications, 1029 Chestnut Street, Newton, MA 02464. Pp. 78-83.

2. Kashiwada Y, Takanaka K, Tsukada H, Miwa Y, Taga T, Tanaka S, Ikeshiro Y. 2001. Sesquiterpene glucosides from anti-leukotriene B4 release fraction of Taraxacum officinale. J Asian Nat Prod Res. 2001; 3(3): 191-7.