

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Εισηγητής
Φουρναράκη Αγάπη
Φαρμακοποιός

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σημαντικότερος παράγοντας που επηρεάζει την υγεία μας είναι το είδος και η ποιότητα της διατροφής μας.

Όλο και περισσότερα άτομα στρέφονται προς την υγιεινή διατροφή για να βελτιώσουν την υγεία τους ,να επιβραδύνουν το γήρας ή ακόμη και να αυξήσουν το προσδόκιμο της ζωής τους.

Τα άτομα αυτά πολύ συχνά με δική τους πρωτοβουλία ή με προτροπή κάποιου άλλου καταφεύγουν στα συμπληρώματα διατροφής (ειδικά όταν δεν καταφέρνουν να εφοδιάσουν τον οργανισμό τους με τις ζωτικής σημασίας θρεπτικές ουσίες).

Στις μέρες μας λοιπόν η χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής είναι εκτενώς διαδεδομένη ως αναπόσπαστο κομμάτι της εναλλακτικής και συμπληρωματικής θεραπευτικής.



Ετυμολογικά ο όρος «συμπλήρωμα διατροφής» εκπέμπει μία «αθωότητα» αφήνοντας μάλιστα να πλανάται η αντίληψη ότι «δεν βλάπτουν παρά μόνο ωφελούν».



Αυτό όμως που επισημαίνει ο FDA(ο αντίστοιχος ΕΟΦ των ΗΠΑ) είναι ότι τα σκευάσματα αυτά «δεν προορίζονται για διάγνωση, πρόληψη, αντιμετώπιση και θεραπεία ασθένειας».

Η πολυπλοκότητα των συστατικών που περιέχει ένα συμπλήρωμα διατροφής (βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία κλπ.) καθώς επίσης και η συχνή παρουσία φυτικών εκχυλισμάτων και βοτάνων (για τα οποία σε αρκετές περιπτώσεις δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά δεδομένα) δημιουργεί την ανάγκη σωστής πληροφόρησης και καθοδήγησης, όσον αφορά την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των σκευασμάτων αυτών.



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

● Η ιστορία των βιταμινών ξεκινάει με τη βιταμίνη C. Τον 18ο αιώνα η Μεγάλη Βρετανία ήταν θαλασσοκράτειρα, όμως πολύ συχνά τα πληρώματα των πλοίων της υπέφεραν από μια ασθένεια το σκορβούτο. Αυτό οφείλονταν στο ότι η διατροφή τους στα πολύμηνα ταξίδια ήταν βασισμένη σε συντηρημένες τροφές και παντελή έλλειψη φρούτων και λαχανικών. Το 1750 ένας σκωτσέζος γιατρός του ναυτικού, ο James Lind, ανακάλυψε την ιδιότητα των εσπεριδοειδών να θεραπεύουν και να προλαμβάνουν το σκορβούτο χάρη σε μια ουσία που περιέχουν (σήμερα ξέρουμε ότι είναι η βιταμίνη C).

- Τον 19^ο αιώνα, τα παιδιά έπαιρναν κάθε μέρα μουρουνέλαιο για να αποτρέψουν μια ασθένεια που παραμόρφωνε τα οστά, την ραχίτιδα. Αλλά μετά το 1922 ανακάλυψαν οι επιστήμονες ότι η βιταμίνη D είναι το συστατικό στο μουρουνέλαιο που παρείχε την προστασία.
- Καθώς το άσπρο, αποφλοιωμένο ρύζι άρχισε να γίνεται πιο δημοφιλές από το μαύρο ρύζι η εμφάνιση της πολυνευρίτιδας άρχισε να αυξάνεται (ασθένεια Beri-Beri). Ένας Ολλανδός επιστήμονας παρατήρησε ότι οι κότες που ζούσαν στην αυλή μιας φυλακής παρουσίαζαν παρόμοια συμπτώματα με τους ασθενείς του. Οι κότες τρώγανε άσπρο ρύζι όπως και οι φυλακισμένοι. Ωστόσο όταν τάισαν τις κότες με το ρύζι που περίσσευε πριν αποφλοιωθεί, η υγεία τους βελτιωνόταν. Το τμήμα του ρυζιού που αποφλοιωνόταν περιείχε τη γνωστή μας βιταμίνη B1.

Με τέτοιες ανακαλύψεις είναι εύκολο να καταλάβουμε γιατί οι άνθρωποι εντυπωσιάστηκαν. Με την ανακάλυψη κάθε βιταμίνης, μεγάλες ομάδες ανθρώπων θεραπεύτηκαν ως εκ θαύματος.



Αργότερα λοιπόν ονομάσθηκαν από το Hopkins, Βιταμίνες. Η λέξη βιταμίνη είναι σύνθετη από τις λέξεις vita (ζωή) και αμίνη. Σήμερα, ενώ είναι γνωστό ότι οι περισσότερες βιταμίνες δεν περιέχουν στο μόριό τους αμινομάδα, ο όρος βιταμίνη παραμένει.

⦿ Το πρώτο συμπλήρωμα διατροφής που παρασκευάστηκε μαζικά από τη βιομηχανία ξεκίνησε το έτος 1934, όταν η φαρμακευτική εταιρεία Hoffmann La Roche συνθέτει εργαστηριακά το ασκορβικό οξύ (βιταμίνη C). Η αμέσως επόμενη βιταμίνη που παρασκευάζει η βιομηχανία είναι η θειαμίνη (βιταμίνη B1)

⦿ Στα μέσα του 20^{ου} αιώνα οι βιταμίνες διατίθενται πλέον ως «χημικά εμπορίου», τα οποία παρασκευάζονται μέσα σε εργαστήρια.

⦿ Στις αρχές της δεκαετίας του '90 η παγκόσμια βιομηχανία συμπληρωμάτων διατροφής εδραιώνεται.

Αρχικά τα συμπληρώματα διατροφής περιείχαν μόνο τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και πρωτεΐνες.

Το συνεχές ενδιαφέρον του κοινού για ένα υγιεινό τρόπο ζωής, η αποδοχή και η εμπιστοσύνη της λαϊκής φυτοθεραπευτικής καθώς και ο ανταγωνισμός των εταιρειών, ωθούν στην ανάπτυξη μιας διευρυμένης αγοράς συμπληρωμάτων διατροφής τα οποία ξεκινούν να περιέχουν και φυτικά ή ζωϊκά συστατικά.



ΟΡΙΣΜΟΣ

Συμπληρώματα διατροφής είναι διατροφικές ουσίες με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους διαίτας, οι οποίες αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών, μεμονωμένων ή σε συνδυασμό, και οι οποίες διατίθενται στο εμπόριο σε δοσιμετρικές μορφές, όπως κάψουλες, παστίλιες, δισκία, χάπια, φακελάκια σκόνης, φύσιγγες υγρού προϊόντος, φιαλίδια με σταγονόμετρο και άλλες παρόμοιες μορφές υγρών και κόνεων που προορίζονται να ληφθούν σε προ-μετρημένες μικρές μοναδιαίες ποσότητες. Θρεπτικά συστατικά θεωρούνται ουσίες όπως: α) οι βιταμίνες β) τα ανόργανα στοιχεία.

ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

- Ο ορισμός αυτός δόθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση το 2002 σε ένα σχετικά πιο αυστηρό νομικό πλαίσιο από αυτό των ΗΠΑ αναφέροντας τις συγκεκριμένες ουσίες που μπορούν να περιέχονται σε αυτά τα σκευάσματα καθώς και τα ανώτερα ασφαλή επίπεδα.
- Στη νομοθεσία της Αμερικής δεν υπάρχει καμία ουσιαστική διάκριση μεταξύ των πολυβιταμινούχων σκευασμάτων και αυτών που περιέχουν φυτικές ουσίες.
- Η Ευρώπη δεν εξισώνει νομοθετικά τα φυτικά συμπληρώματα και τα πολυβιταμινούχα.

▪ Με βάση λοιπόν την οδηγία 2004/24/EC δημιουργούνται 2 κατηγορίες φυτικής προέλευσης σκευασμάτων:

1) Φάρμακα φυτικής προέλευσης για τα οποία υπάρχει κλινική αποτελεσματικότητα μετά τη χορήγηση τους και η έγκριση τους γίνεται σύμφωνα με τους κανόνες που διέπουν τα υπόλοιπα φάρμακα.

2) Σκευάσματα για τα οποία δεν υπάρχουν σαφή ή επαρκή επιστημονικά δεδομένα αλλά παραδοσιακά η χρήση τους (τουλάχιστον 15ετής στην Ευρώπη με μελέτες παρατήρησης) τα κατατάσσει ως ασφαλή (πχ. Calendula, Echinacea).

Ο υπεύθυνος οργανισμός που αξιολογεί την ασφάλεια των συμπληρωμάτων διατροφής είναι η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA). Εκεί υποβάλλονται οι αντίστοιχοι φάκελοι προς έγκριση.

ΕΛΛΑΔΑ: Οι πρόσφατες αλλαγές

- ❑ Τα συμπληρώματα διατροφής υπάγονται στην αρμοδιότητα του Εθνικού Οργανισμού Φαρμάκων (Ε.Ο.Φ.) και χαρακτηρίζονται ως βιομηχανικά προϊόντα και όχι ως φάρμακα.
- ❑ Δεν υπόκεινται σε έγκριση, δηλαδή σε αξιολόγηση και αδειοδότηση, αλλά σε γνωστοποίηση και κατασταλτικό έλεγχο. Συνεπώς οποιαδήποτε αναφορά εμφανίζει το προϊόν «εγκεκριμένο από τον ΕΟΦ» είναι μη νόμιμη και παραπλανητική. Ωστόσο απαιτείται να αναγράφεται ο αριθμός γνωστοποίησης του ΕΟΦ όταν η εταιρεία καταθέσει φάκελο για την κυκλοφορία του συγκεκριμένου προϊόντος.

- ❑ Επί της ουσίας δεν υπάρχει αρμόδια αρχή για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας και της ασφάλειας των συμπληρωμάτων διατροφής.

Αρχικά η διάθεση των συμπληρωμάτων διατροφής στην ελληνική αγορά επιτρεπόταν μόνο από τα φαρμακεία. Από το Νοέμβριο του 2013, σχετική υπουργική απόφαση επιτρέπει την πώληση τους και από πιστοποιημένα καταστήματα πώλησης τυποποιημένων τροφίμων.



ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Εκτιμάται ότι πάνω από 4 δισεκατομμύρια άνθρωποι σήμερα (σχεδόν το 80% του παγκόσμιου πληθυσμού) εμπιστεύονται τα συμπληρώματα διατροφής ως μια μετρίου βαθμού πρωτοβάθμια θεραπευτική προσέγγιση αλλά και ως φυσική πηγή για τη διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.



Υψηλότερα ποσοστά κατανάλωσης καταγράφονται:

➤ **Λευκούς**

➤ **Γυναίκες**

➤ **Μεσήλικες**

➤ **Ανώτερου επιπέδου μόρφωσης**

➤ **Χαμηλού δείκτη μάζας σώματος (BMI<25)**

➤ **Αυξημένης σωματικής δραστηριότητας**

Που αποδίδεται η αύξηση της κατανάλωσης συμπληρωμάτων διατροφής;

- ❑ Ποικίλοι ισχυρισμοί για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των βοτανοθεραπειών.
- ❑ Η προτίμηση των φυσικών θεραπειών στο πλαίσιο της εναλλακτικής/συμπληρωματικής θεραπευτικής.
- ❑ Οι εσφαλμένες απόψεις ότι κάθε φυσικό προϊόν είναι ποιοτικά ανώτερο.
- ❑ Οι γενικεύσεις του τύπου "το φυσικό είναι και ασφαλές".
- ❑ Μια γενικότερη δυσαρέσκεια από μεγάλη μερίδα ασθενών για την αποτελεσματικότητα της κλασσικής φαρμακευτικής θεραπείας.

- ❑ Το υψηλό κόστος απόκτησης των σύγχρονων φαρμάκων.
- ❑ Ο αυξημένος κίνδυνος παρενεργειών των φαρμάκων.
- ❑ Η βελτίωση της ποιότητας των φυτικών θεραπειών που έχει εξελιχθεί με την πρόοδο της επιστήμης και της τεχνολογίας.
- ❑ Το δικαίωμα στην αυτοθεραπεία.
- ❑ Ο μιμητισμός πχ. «θα το δοκιμάσω γιατί έκανε καλό σε κάποιο άτομο που γνωρίζω».



Τα κέρδη από τις πωλήσεις των συμπληρωμάτων διατροφής εκτινάχθηκαν από τα 8,8 δις. Δολάρια για το έτος 2001, σε 28,7 δις. Δολάρια για το έτος 2010 στις ΗΠΑ.

Το εμπορικό ενδιαφέρον των συμπληρωμάτων διατροφής είναι τεράστιο. Η βιομηχανία έχει επενδύσει μεγάλα ποσά στην προώθηση των σκευασμάτων της γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα να δεχόμαστε καθημερινά από τα ΜΜΕ καταιγισμό πληροφοριών οι οποίες ορισμένες φορές είναι αντικρουόμενες.



Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ο μέσος άνθρωπος αλλά και ορισμένοι ειδικοί να βρίσκονται σε αμηχανία και σύγχυση.

Παρόλο λοιπόν που η πώληση συμπληρωμάτων διατροφής έχει διευρυνθεί και από άλλα κανάλια διανομής εκτός φαρμακείου, η διάθεση τους θα πρέπει να υποστηρίζεται πάντα από επαγγελματίες υγείας και να χορηγούνται κατόπιν επιστημονικής συμβουλής από εξειδικευμένο προσωπικό με σκοπό την αποφυγή ανεπιθύμητων ενεργειών.



ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΑΣ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ;

Εάν επιλέγουμε την κατάλληλη ποικιλία τροφίμων, τα μαγειρεύουμε σωστά, τα καταναλώνουμε στις ενδεδειγμένες ποσότητες και ο οργανισμός μας έχει τη δυνατότητα να τα αξιοποιήσει και να ωφεληθεί πλήρως, τότε είμαστε ήσυχoi πως παίρνουμε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και εξασφαλίζουμε καλή υγεία και ευεξία.

Διαφορετικά καταφεύγουμε στο συμπλήρωμα διατροφής.

ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΜΙΚΡΟΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ

- ❑ Κατανάλωση τροφίμων σε περιορισμένη ποικιλία και ποσότητα (προσωπικά γούστα, οικονομικοί λόγοι).
- ❑ Απώλειες μικροδιατροφικών από τις τροφές “καθοδόν” (συλλογή, αποθήκευση, μεταφορά, επεξεργασία, μαγείρεμα).
- ❑ Δίαιτες αδυνατίσματος.
- ❑ Κακή βιοαπορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.
- ❑ Ασθένειες.
- ❑ Τραυματισμοί-μολύνσεις
- ❑ Σωματική ή ψυχική κακουχία.
- ❑ Κάπνισμα

- ❑ Έντονη άσκηση (αθλητές).
 - ❑ Ρύπανση (καυσαέρια, αιθαλομίχλη).
 - ❑ Αναθυμιάσεις μέσα στο σπίτι (απορρυπαντικά, χρώματα, βερνίκια, μελάνια φωτοτυπικών μηχανημάτων, μαγείρεμα).
 - ❑ Έντονο στρες (περίσσεια ελευθέρων ριζών)
 - ❑ Φάρμακα (αλληλεπιδράσεις).
 - ❑ Αλκοόλ (ελάττωση απορρόφησης).
 - ❑ Ηλικιωμένοι (αδυναμία να αξιοποιήσουν τις τροφές).
- **Απαραίτητη η χρήση συμπληρώματος διατροφής**

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΣΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ⦿ Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι εδώ δεν ισχύουν οι αυστηρότατοι κανόνες που ισχύουν για τα φάρμακα.
- ⦿ Πρέπει να προτιμούμε συμπληρώματα σοβαρών και αξιόπιστων εταιρειών (καλή ποιότητα πρώτων υλών και σωστή επεξεργασία τους).
- ⦿ Πρέπει να διαβάζουμε προσεκτικά την ετικέτα του προϊόντος, να κατανοούμε τις πληροφορίες που αναφέρονται σε αυτή και να εφαρμόζουμε σωστά τις οδηγίες (δραστικά συστατικά, έκδοχα, δοσολογία-τρόπος λήψης-φαρμακοτεχνική μορφή, αλληλεπιδράσεις, ημερομηνία λήξης).

- ⦿ Δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να σταματήσει η φαρμακευτική αγωγή που έχει συστήσει ο γιατρός (προσοχή στις αλληλεπιδράσεις).
- ⦿ Προσοχή σε ειδικές ομάδες πχ. Εγκυμονούσες, θηλάζουσες, παιδιά κλπ.
- ⦿ Ευαισθησία στις αλλεργίες
- Γενικά θα πρέπει να λαμβάνονται μικρές δόσεις για σύντομο χρονικό διάστημα κάτω από επίβλεψη και αρκετές φορές κάτω από εργαστηριακή παρακολούθηση.

ΔΙΑΦΟΡΑ ΜΕΤΑΞΥ ΣΥΝΘΕΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ

Ουσιαστικές διαφορές μεταξύ φυσικών και συνθετικών συμπληρωμάτων δεν υπάρχουν. Συνήθως τα πρώτα απορροφούνται και αξιοποιούνται καλύτερα παρά το γεγονός ότι η δραστική ουσία και στα δύο έχει τον ίδιο χημικό τύπο.

Πχ. Τόσο η φυσική βιταμίνη C (acerola) όσο και η συνθετική βιταμίνη C, έχουν τον ίδιο χημικό τύπο του ασκορβικού οξέος.

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΔΟΣΗ (ΣΗΔ)

- ◎ Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση (ΣΗΔ / RDA): ο μέσος όρος της ημερήσιας πρόσληψης θρεπτικών συστατικών, ο οποίος κρίνεται ικανός να προσεγγίσει τις διατροφικές απαιτήσεις ενός συνόλου (97% περίπου) υγιών ατόμων που βρίσκονται σε συγκεκριμένο στάδιο ζωής και ανήκουν σε συγκεκριμένο φύλο.
- Η τιμή αυτή δεν ισχύει για όλους τους ανθρώπους και οι ανάγκες σε διατροφικά στοιχεία διαφέρουν ανάλογα με την ιδιαιτερότητα του ατόμου (ύψος, βάρος, φύλο, ηλικία, διαιτολόγιο, τρόπος ζωής κλπ.).

- Όταν τα μικροδιατροφικά ληφθούν σε μεγάλες δόσεις τότε αυξάνεται η πιθανότητα εμφάνισης ανεπιθύμητων ενεργειών ενώ σε υπερδόσεις είναι τοξικά (δοσοεξαρτώμενη σχέση).
- Ευτυχώς ο οργανισμός διαθέτει μηχανισμούς αυτορρύθμισης, τους οποίους κινητοποιεί μόλις αντιληφθεί περίσσεια ή έλλειψη. Επίσης οι τοξικές συνέπειες των περισσοτέρων εξαφανίζονται μόλις σταματήσει η λήψη τους.

Πληροφορίες για τις μονάδες μέτρησης:

- mcg = microgram = εκατομμυριοστό του γραμμαρίου (μg)
- mg = milligram = χιλιοστό του γραμμαρίου
- IU= διεθνής μονάδες

Η ΕΤΙΚΕΤΑ ΣΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Α. Υποχρεωτικές σημάνσεις και απαγορεύσεις

- ⦿ Υποχρεωτικά αναγράφεται η φράση «δεν προορίζεται για πρόληψη, αγωγή, θεραπεία ανθρώπινης νόσου».
- ⦿ Υποχρεωτικά αναφέρει αρ.γνωστοποίησης ΕΟΦ για τη διάθεση στην ελληνική αγορά.
- ⦿ Απαγορεύονται οι ισχυρισμοί υγείας.
- ⦿ Τα προϊόντα για τα οποία οι υποψήφιοι υπεύθυνοι κυκλοφορίας επιθυμούν να φέρουν ισχυρισμούς υγείας (δηλ. προορίζονται για πρόληψη, αγωγή, θεραπεία ανθρώπινης νόσου) αποτελούν φαρμακευτικά προϊόντα και αδειοδοτούνται από τον ΕΟΦ με τη διαδικασία έγκρισης φαρμακευτικού προϊόντος (και όχι απλή γνωστοποίηση συμπληρώματος διατροφής).

B. Βασική πληροφόρηση που μας δίνει η ετικέτα

- ⦿ **Επωνυμία και στοιχεία παρασκευαστή / εισαγωγέα.**
- ⦿ **Αριθμό παρτίδας (LOT)**
- ⦿ **Ημερομηνία λήξης.**
- ⦿ **Αριθμό δόσεων (δισκία/eff.tab κλπ), καθαρό βάρος/όγκο**
- ⦿ **Φαρμακοτεχνική μορφή (tablets, effervesant tablets, chewable tablets, capsules, syrup, ampoules, powder...)**
- ⦿ **Συστατικά (συμπεριλαμβανομένων εκδόχων)**
- ⦿ **Δραστικά συστατικά , συνήθως σε πίνακα με περιεκτικότητα ανά δισκίο και ποσοστό % επί της ΣΗΔ.**

- Πληροφορίες ασφαλείας (τηλ.κέντρου δηλητηριάσεων, συστάσεις περί μέγιστου χρονικού διαστήματος συνεχούς λήψης, σύσταση για συμβουλή από ιατρό ή φαρμακοποιό).
- Πληροφορίες για αλλεργιογόνα και γλουτένη
- Πληροφορίες για αντενδείξεις όπως :
 - ηλικιακές «όχι σε παιδιά κάτω των 12 ετών»,
 - ομάδες πληθυσμού «όχι σε έγκυες και θηλάζουσες»
 - ομάδες ασθενών «δεν είναι κατάλληλο για υπερτασικούς»
ή «ακατάλληλο αν λαμβάνετε από του στόματος αντιπηκτικά»
«δεν περιέχει ζάχαρη – κατάλληλο για διαβητικούς»

Centrum[®]



Performance

Καθαρό βάρος
(30 δισκία) = 37 g

L - No.:

Ανάλυση κατά
προτίμηση
πριν από το τέλος:

CVW010

08 2018

Centrum®

Performance

complete from A to Zinc®

Επειδή ο σύγχρονος τρόπος ζωής απαιτεί όλο και περισσότερο μέγιστες αποδόσεις...

Centrum Performance. Μία πλήρης πολυβιταμίνη, με αυξημένα επίπεδα βιταμινών Β, Ginseng και Ginkgo Biloba. Προσφέρει extra ενέργεια και βοηθά στη διατήρηση της καλής πνευματικής λειτουργίας.

Προϊόν της Pfizer Consumer Healthcare
Υπεύθυνος Κυκλοφορίας:
ΕΛΛΑΔΑ: PFIZER ΕΛΛΑΣ Α.Ε.
Λ. Μεσογείων 243, 154 51,
Ν. Ψυχικό, Τηλ: (+30) 210 6785800
Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ:
85859/3.12.2015

(Ο Αρ. Γνωστοποίησης δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ)

Κύπρος - Τοπικός αντιπρόσωπος:
Cyprus Pharmaceutical Organization Ltd
Βασ. Παύλου Α' 11, Λευκωσία
Τηλ: (+357) 22863100

ΕΙΣΑΓΕΤΑΙ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ



Ποσότητα
ανά δισκίο

% EU RI *

Βιταμίνη Α (RE)	800 µg	100
(50% ως β-καροτένιο)		
Βιταμίνη D	5 µg	100
Βιταμίνη Ε (α-ΤΕ)	26.8 mg	223
Βιταμίνη Κ	25 µg	33
Βιταμίνη C	120 mg	150
Βιταμίνη Β1	4.2 mg	382
Βιταμίνη Β2	4.8 mg	343
Νιασίνη (ΝΕ)	36 mg	225
Βιταμίνη Β6	6 mg	429
Φυλλικό Οξύ	400 µg	200
Βιταμίνη Β12	18 µg	720
Βιοτίνη	40 µg	80
Παντοθενικό Οξύ	10 mg	167
Σίδηρος	14 mg	100
Ψευδάργυρος	7.5 mg	75
Χαλκός	700 µg	70
Μαγγάνιο	4 mg	200
Σελήνιο	70 µg	127
Χρώμιο	120 µg	300
Μολυβδαίνιο	75 µg	150
Ιώδιο	150 µg	100
Ginkgo Biloba εκχύλισμα	60 mg	**
Panax Ginseng εκχύλισμα	50 mg	**

* RI (Reference Intake) : Προσλαμβανόμεν

Ποσότητα Αναφοράς

** Δεν έχει οριστεί η Προσλαμβανόμεν

Ποσότητα Αναφοράς

ΧΡΗΣΗ:

ΕΝΗΛΙΚΕΣ - Ένα δισκίο πιν ημέρα



Κλείνετε καλά το πώμα μετά από κάθε χρήση. Φυλάξτε το μακριά από τα παιδιά. Η ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή και ο υγιής τρόπος ζωής είναι σημαντικά. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μιας ισορροπημένης διαίτης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Το Centipum Performance δεν είναι κατάλληλο για έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες, υπερτασικούς και παιδιά κάτω των 15 ετών. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Εάν λαμβάνετε και άλλα συμπληρώματα διατροφής, διαβάστε την επκέτα, καθώς τα συμπληρώματα μπορεί να περιέχουν τα ίδια συστατικά. Περιέχει σίδηρο, ο οποίος μπορεί να βλάψει τα παιδιά εάν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες. Μην υπερβαίνετε την συνιστώμενη ημερήσια δόση γιατί μπορεί να προκληθούν μη επιθυμητά αποτελέσματα. Να μην λαμβάνεται πέρα των 3 μηνών και με ελάχιστη διάρκεια διακοπής 1 μήνα. Σε περίπτωση τυχαίας υπερδοσολογίας, επικοινωνήστε άμεσα με τον γιατρό σας ή το Τηλεφωνικό Κέντρο Δηλητηριάσεων: 210 7793777. Να διατηρείται σε θερμοκρασία μικρότερη από 25 °C και να προστατεύεται από την υγρασία.

Συστατικά: φωσφορικό διασβέσπιο, κλωριούχο κάλιο, L-ασκορβικό οξύ (βιταμίνη C), διογκωτικό μέσο: E 460, E 464, σιδηρικό ασβέσπιο, οξειδίο μαγνησίου, εκχύλισμα Ginkgo Biloba, εκχύλισμα Ginseng, οξική DL-άλφα τοκοφερόλη (βιταμίνη E), φουμαρικός σίδηρος, νικετινυρίδιο τροποποιημένο άμυλο, μαλιτοδεξτρίνη, σταθεροποιητής: E 1202, D-πανθοθενικό ασβέσπιο, θειϊκό μαγγάνιο, οξειδίο ψευδαργύρου, υδροκλωρικό πυριδοξίνη (βιταμίνη B6), θειαμίνη μονονητρική (βιταμίνη B1), ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2), γαλακτωματοποιητές: E 470b, E 433, απουσιωσυστατικό μέσο: E 551, άμυλο, β-καροτένιο, ζελατίνη, θειϊκός χαλκός, σιρόπι γλυκόζης, σακχαρόζη, κλωριούχο χρώμιο, οξική ρετινόλη (βιταμίνη A), περϋοϊλομονογλυταμικό οξύ (φυλλικό οξύ), μολυβδανικό νάτριο, ιωδιούχο κάλιο, σεληνικό νάτριο, φονικέλαιο, βιοτίνη, αντιοξειδωτικό: E32 φυλλοκινόνη (βιταμίνη K), κυανοκοβαλαμίνη (βιταμίνη B12), χολκικαλσιφερόλη (βιταμίνη D), χρωστικές: E 171, E 172.

ΜΗΝ ΤΟ
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ
ΑΝ ΕΧΕΙ
ΠΑΡΑΒΙΑΣΘΕΙ
Η ΣΦΡΑΓΙΔΑ
ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



Osteoflex[®]



Υγιείς αρθρώσεις



Γλυκοζαμίνη - Χονδροϊτίνη
Κουρκουμίνη - Βιτ. C

 **HealthAid[®]**

HealthAid®

Ευκαμψία αρθρώσεων & συνδετικών ιστών

Ειδικός συνδυασμός με Γλυκοζαμίνη που επιβραδύνει την οστεοαρθρίτιδα, Χονδροϊτίνη που διατηρεί την ελαστικότητα των χόνδρων, Βιταμίνη C για παραγωγή Κολλαγόνου, Κουρκουμίνη για τις φλεγμονές & Μαγγάνιο για την σκελετική ανάπτυξη. Δρα συνεργιστικά για την συντήρηση της υγείας των αρθρώσεων & συνδέσμων, βελτιώνει την κινητικότητα τους και ανακουφίζει από τους πόνους.

Ενήλικες και άνω των 12 ετών 1 έως 2 ταμπλέτες την ημέρα μετά το φαγητό. Μην υπερβαίνετε την δοσολογία και οι διαβητικοί να συμβουλευούνται τον γιατρό πριν την χρήση. Δεν λαμβάνεται από αλλεργικούς στα οστρακοειδή. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αντικαθιστούν την ισορροπημένη διαίτα.



HEALTHAID LTD Harrow, London, England

HealthAid

Ελευθερία Κινήσεων

Κάθε ταμπλέτα περιέχει:	%NRV*
Glucosamine Sulphate.....	500mg
Of Which:	
Free Glucosamine (from shellfish).....	390mg
Chondroitin Sulphate	400mg
Vitamin C	100mg .125
Manganese.....	2mg .100
Turmeric(Curcuma longa) powder equivalent.....	100mg ..*

NRV: EC Nutrient Reference Value

*: EC NRV Not Yet Established

Ingredients: Glucosamine Sulphate (2 KCl) ,
Chondroitin Sulphate , Bulking Agent
(di-calcium phosphate, microcrystalline
cellulose) , Vitamin C (ascorbic acid), Stabiliser
(croscarmellose sodium), Anti-caking Agent
(silicon dioxide, veg. magnesium stearate),
Manganese Gluconate, Binding Agent
[polyvinylpyrrolidone (PVP)], Glazing Agent
[(hydroxyl propyl methyl cellulose (HPMC))],
Turmeric Root standardised extract (10:1).
Δεν περιέχει μαγιά, γλουτένη, σιτηρά, σόγια,
γαλακτοκομικά, ζάχαρη, αλάτι, τεχνητά
χρώματα, συντηρητικά & βελτιωτικά.

**Διατηρείται σε δροσερό & ξηρό μέρος
μακριά από τα παιδιά. ΕΟΦ:13186/07
ΠΩΛΕΙΤΑΙ ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ**

PHARMA CENTER Σ. Καράγιωργα 114-Γλυφάδα
166 75 Αθήνα-Τηλ. 210 9604511- www.pharmacenter.gr

Power
HEALTH



Καθαρό

Μουρουνέλαιο

600mg

Φυσική πηγή ω3 λιπαρών οξέων (EPA/DHA)
μαζί με βιταμίνες A & D3



60 κάψουλες

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ, ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ, ΓΛΟΥΤΕΝΗ, ΛΑΚΤΟΖΗ
ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΤΑ ΧΡΩΜΑΤΑ

Καθαρό Μουρουνέλαιο 600mg

Φυσιική πηγή ω3 λιπαρών οξέων (EPA/DHA)
μαζί με βιταμίνες A & D3

Συμπλήρωμα διατροφής με 600mg καθαρό μουρουνέλαιο ανά κάψουλα, το οποίο αποτελεί πλούσια πηγή ω3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (με απόδοση EPA/DHA*), μαζί με τις βιταμίνες A & D3. Οι βιταμίνες A & D3 συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, η βιταμίνη A βοηθά στη διατήρηση φυσιολογικής όρασης και δέρματος, ενώ τέλος, η Βιταμίνη D3 συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας των οστών και των μυών.

* EPA / DHA: ΕΙΚΟΣΑΠΕΝΤΑΕΝΟΙΚΟ Οξύ / ΕΙΚΟΣΑΙΔΙΑΕΞΑΕΝΟΙΚΟ Οξύ

**Ενεργά συστατικά
ανά κάψουλα/
Active ingredients per capsule:**

**Αποδιδόμενη ποσότητα
ανά κάψουλα/
Concentration per capsule:** Σ.Η.Π./
R.D.I.**

Καθαρό μουρουνέλαιο/Pure Cod liver Oil 600mg
που αποδίδει/ which provides:

EPA (8%)	48mg
DHA (10%)	60mg
Βιταμίνη A / Vitamin A	324mcg/1080IU
Βιταμίνη D3 / Vitamin D3	9mcg/360IU

**Σ.Η.Π.: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη / R.D.I.: Recommended Daily Intake

Συστατικά / Ingredients: καθαρό μουρουνέλαιο (που αποδίδει EPA και DHA)/Pure Cod liver Oil (providing EPA and DHA), Ζελατίνη/Gelatine, Γλυκερίνη/Glycerine, Νερό/Purified water, Βιταμίνη E/Vitamin E (dl-alpha-tocopheryl acetate), Βιταμίνη A/Vitamin A (retinyl acetate), Βιταμίνη D3/Vitamin D3.

POWER HEALTH HELLAS AEBE

Δεληγιάννη 59 & Κωλέττη 2, 144 52 Μεταμόρφωση Αττικής
Τηλ.: +30 210 2821500, Fax: +30 210 2851122

www.powerhealth.gr e-mail: power@powerhealth.gr

Αριθμός Γνωστ. ΕΟΦ: 24285/11-03-2016

Ο αριθμός γνωστοποίησης δεν επέχει θέση αδείας κυκλοφορίας.



Καθαρό Μουρουνέλαιο 600mg

Οδηγίες χρήσης:

Λαμβάνετε 1-2 κάψουλες την ημέρα, ως συμπλήρωμα διατροφής, κατά προτίμηση μετά το γεύμα.

ΧΩΡΙΣ ζάχαρη, συντηρητικά, γλουτένη, λακτόζη και τεχνητά χρώματα.

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης διαίτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

Φυλάσσεται σε δροσερό και ξηρό περιβάλλον, μακριά από τα παιδιά.
Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων:
210 77 93 777

Σας ευχαριστώ