

ΦΑΡΜΑΚΑ

ΑΓΓΕΛΟΙ ΚΑΙ ΤΙΜΩΡΟΙ®

Ποια Φάρμακα ληστεύουν τα Απαραίτητα
Θρεπτικά Στοιχεία του οργανισμού σας
και οι Φυσικοί Τρόποι να τα Αναπληρώσετε

SUZY COHEN, RPh

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Μάριος Μαρσέλος, MD, PhD

Ομότιμος Καθηγητής Φαρμακολογίας

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ

Χριστίνα Γκιούρδα

Φαρμακοποιός

 **Εκδόσεις: Μ. Γκιούρδας**

Ζωοδόχου Πηγής 70-74 – Τηλ.: 210 3630219

106 81 Αθήνα, 2020

www.mgiurdas.gr

Τίτλος Πρωτοτύπου:

DRUG MUGGERS

ISBN 978-1-60529-416-2

Copyright © 2011 by Suzy Cohen, RPh
U.S.A.

Αποκλειστικότητα για την Ελληνική Γλώσσα

Εκδόσεις: **Μόσχος Γκιούρδας**



Ζωοδόχου Πηγής 70-74 – Τηλ.: 210 3630219

106 81 Αθήνα, 2020

www.mgiurdas.gr

ISBN: 978-960-512-717-6

Εκτύπωση: ΑΛΦΑΒΗΤΟ Α.Ε.Β.Ε., τηλ.: 210 6466086

Αναδημοσίευση του βιβλίου σε οποιαδήποτε μορφή, ολόκληρου ή μέρους, καθώς και των περιεχομένων προγραμμάτων, δεν επιτρέπεται χωρίς την έγγραφη εξουσιοδότηση του εκδότη.

*Αυτό το βιβλίο αφιερώνεται με αγάπη σε όσους συνεχίζουν να κοπιάζουν
καθημερινά, γνωρίζοντας ότι έρχονται καλύτερες μέρες.*

*Με μεγάλη στοργή και αγάπη αφιερώνεται επίσης στα παιδιά μου,
Samara, Michael και Rachel. Κάνετε τον ήλιο να θάμπει κάθε μέρα!*

Πίνακας Περιεχομένων

Πρόλογος	ix
Εισαγωγή.....	xiii
Πώς να Χρησιμοποιήσετε Αυτό το Βιβλίο	xvii

Μέρος I

Προστατευτείτε από τα Φάρμακα-Τιμωρούς

1	Τι είναι ένα «Φάρμακο-τιμωρός»; Και γιατί σε αφορά;.....	3
2	Όταν τα φάρμακα δεν συνδυάζονται με το φαγητό.....	20
3	Πώς Συμμετέχει ο Σύγχρονος Τρόπος Ζωής στην Απώλεια των Θρεπτικών μας Στοιχείων	74
4	Η Καρτέλα για τα Φάρμακα-Τιμωρούς.....	90

Μέρος II

Σημαντικά Θρεπτικά Στοιχεία

5	B-Καροτένιο και Βιταμίνη A	101
6	Βιοτίνη	106
7	Ασβέστιο	111
8	Συνένζυμο Q10.....	119
9	Φυλλικό Οξύ (Βιταμίνη B ₉).....	126
10	Γλουταθειόνη και N-Ακετυλοκυστεΐνη	135
11	Σίδηρος	144

12	Μαγνήσιο	154
13	Μελαντονίνη.....	161
14	Μεθυλοκοβαλαμίνη (Βιταμίνη B ₁₂).....	170
15	Νιασίνη (Βιταμίνη B ₃)	183
16	Κάλιο.....	194
17	Προβιοτικά	201
18	Πυριδοξίνη (Βιταμίνη B ₆)	210
19	Ριβοφλαβίνη (Βιταμίνη B ₂).....	217
20	Σελήνιο.....	225
21	Θειαμίνη (Βιταμίνη B ₁)	233
22	Βιταμίνη C.....	241
23	Βιταμίνη D.....	249
24	Ψευδάργυρος	258

Μέρος III

Μεγιστοποιήστε την Αποδοτικότητα του Συμπληρώματος Διατροφής σας

25	Πώς να Επιλέξετε Ένα Καλό Συμπλήρωμα.....	267
26	Ημερήσιες Τιμές	287

Πρόλογος

Υπάρχουν κάποιες μυρωδιές που μας ταξιδεύουν στο πιο ευτυχισμένο και ανέμελο κομμάτι της ύπαρξής μας.

Η δική μου αγαπημένη μυρωδιά, η πρώτη οσφρητική μνήμη της παιδικής μου ηλικίας, είναι η μυρωδιά του βιβλίου. Μια μυρωδιά που γέννησε τη λατρεία μου για το βιβλίο και την αποκάλυψη των κόσμων, των συναισθημάτων και των γνώσεων που εξερευνούσα και ανακάλυπτα με την ανάγνωσή του.

Η αγάπη μου για τη γνώση συνάντησε την αγάπη μου για τις επιστήμες υγείας με την απόφασή μου να ανιχνεύσω τους ανεξάντλητους ορίζοντες της Φαρμακευτικής, μιας σαγηνευτικής επιστήμης που μετουσιώνεται σε ουσιαστική κοινωνική προσφορά.

Η Φαρμακευτική έγινε το πάθος της ζωής μου, η προσωπική μου αποστολή, ένα έργο 32 ετών αφιερωμένο στην φροντίδα υγείας του συνανθρώπου μου. Γιατί πίσω από τη λέξη Φαρμακοποιός υπάρχει πάντα ένας άνθρωπος που καλείται να καθισχάσει αγωνίες και φόβους, να ανακουφίσει πόνους, να προστατέψει από τους ενδεχόμενους κινδύνους, να προλάβει την ασθένεια ή την εξέλιξή της, να καθοδηγήσει προς το καλύτερο θεραπευτικό αποτέλεσμα και να εμφυσήσει δύναμη και κουράγιο σε όλη τη διάρκεια της μάχης με την αρρώστια.

Όλα αυτά τα χρόνια, μέσα από την καθημερινή επαφή και την στενή παρακολούθηση της πορείας που διανύει ένας άνθρωπος στη διάρκεια μίας ασθένειας, ξαφνικής ή χρόνιας, συνειδητοποίησα ένα ιδιαίτερο φαινόμενο.

Πολλές φορές η φαρμακευτική αγωγή οδηγούσε στην εμφάνιση συμπτωμάτων και προβλημάτων υγείας που για την επίλυσή τους χρειαζόνταν νέα φάρμακα. Φάρμακα που καθόριζαν άλλες ειδικότητες γιατρών. Το αποτέλεσμα; Πολύ σύντομα, ένας καταγισμός πολλών φαρμακευτικών αγωγών για τα διαφορετικά ζητήματα υγείας, γινόταν η σκληρή πραγματικότητα που αντιμετώπιζε ένας άνθρωπος στον αγώνα ανάκτησης της υγείας του.

Τι ήταν αυτό που άλλαζε και επηρέαζε τη λειτουργία του οργανισμού και την ανοσοποιητική του ανταπόκριση; Γιατί εμφανίζονταν νέα προβλήματα υγείας;

Όλα τα νέα συμπτώματα είχαν την χαρακτηριστική εικόνα που εμφανίζει το ανθρώπινο σώμα από έλλειψη βιταμινών, μεταλλικών ιχνοστοιχείων, ενζύμων και ορμονών.

Πώς μπορεί να προκαλείται αυτό το φαινόμενο ενώ η διατροφή είναι πλήρης και σωστή; Μήπως ευθύνεται η φαρμακευτική αγωγή; Μήπως τα ίδια τα φάρμακα που λαμβάνονταν για θεραπευτικό σκοπό, αποστράγγιζαν τα θρεπτικά στοιχεία του οργανισμού ή εξουδετέρωναν τους παράγοντες που απαιτούνται για τις βιολογικές διεργασίες που πραγματοποιεί καθημερινά ο ανθρώπινος οργανισμός για την εύρυθμη λειτουργία του;

Μήπως το ίδιο το φάρμακο μετατρέπεται από **άγγελος σε τιμωρό** της υγείας μας;

Αναζητώντας απαντήσεις σε αυτό το ερώτημα ανακάλυψα το βιβλίο της Αμερικανίδας φαρμακοποιού Suzy Cohen με τίτλο Drug Muggers. Ένα βιβλίο αποκάλυψη, θησαυρό γνώσεων και παρατηρήσεων που αναδεικνύει με μοναδικό τρόπο την αποστέρηση των θρεπτικών στοιχείων από τα φάρμακα αλλά και από τις καθημερινές συνήθειες της ζωής μας.

Η απόφασή μου να επιδιώξω την έκδοσή του στα ελληνικά κρίθηκε από την βεβαιότητα της σημασίας του. Το βιβλίο αυτό δεν αποτελεί μόνο πολύτιμο βοήθημα για όσους ακολουθούν μια φαρμακευτική αγωγή. Μας αφορά όλους. Γιατί εξηγεί πώς το στρες που βιώνουμε στην καθημερινότητα, η κακή διατροφή, η έλλειψη άσκησης, το κάπνισμα, το αλκοόλ, οι δίαιτες, η ποιότητα του ύπνου, οι συνειδητές ή οι ασυνείδητες επιλογές του τρόπου διαβίωσής μας, όλα, οδηγούν στην ασθένεια μέσω του ίδιου μηχανισμού. Ό,τι μεταβάλλει την ικανότητα του οργανισμού μας να αφομοιώνει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, καθώς και τη δυνατότητα να απεκκρίνει τις τοξικές ουσίες στις οποίες εκτίθεται, οδηγεί αναπόφευκτα σε πλήγμα της υγείας μας.

Είναι ένα βιβλίο θεμελιώδους αξίας για όλους τους επιστήμονες υγείας που θα ανακαλύψουν στις σελίδες του ότι τα αίτια εμφάνισης πολλών συμπτωμάτων και ασθενειών στην ουσία αποτελούν μία κραυγή βοήθειας του σώματός μας να αποκαταστήσει την ισορροπία του και όχι ένα νέο πρόβλημα υγείας που απαιτεί περισσότερα φάρμακα.

Το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας περικλείει την κατάθεση προσωπικού έργου, πολύτιμου ελεύθερου χρόνου, αφοσίωσης και αγάπης στο φαρμακευτικό λειτούργημα, ελπίδας και προσδοκιών ότι θα αποτελέσει ουσιαστική πηγή πληροφοριών και γνώσεων για την διαφύλαξη της δικής σας υγείας και των αγαπημένων σας ανθρώπων. Πιστεύω ότι θα φωτίσει μονοπάτια γνώσης που δύσκολα θα συναντήσετε στο αχανές, σκοτεινό δάσος του Διαδικτύου.

Αφιερώνω το συγγραφικό έργο της εμπνευσμένης φαρμακοποιού Suzy Cohen, στη γενιά των νέων φαρμακοποιών, στην οποία ανήκει και ο γιος μου και η οποία θα αποτελέσει το μέλλον μας.

Κλείνοντας θα ήθελα να εκφράσω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους όσους εργάστηκαν με την ψυχή τους ώστε να γίνει το βιβλίο αυτό πραγματικότητα και κυρίως στον πατέρα μου που εμπιστεύτηκε την κρίση μου στην απόκτηση των πνευματικών δικαιωμάτων του βιβλίου. Πάνω απ' όλα όμως τον ευχαριστώ που μου δίδαξε ότι κάθε επιτυχία έχει αξία όταν κατακτιέται με προσήλωση στον στόχο, με αποφασιστικότητα, με πολύ προσωπικό έργο αλλά κυρίως με σεμνότητα και εντιμότητα.

Χριστίνα Μ. Γκιούρδα

Εισαγωγή

Σε αυτό το βιβλίο έβαλα όλες μου τις γνώσεις. Ελπίζω να απαντά σε κάθε σας απορία, ακόμα και σε απορίες που δεν είχατε σκεφτεί μέχρι σήμερα. Θέλω να πιστεύω ότι αυτό το βιβλίο είναι ανεκτίμητο, γιατί έχει γραφεί με την πρόθεση να διατηρήσετε την υγεία σας ή ίσως ακόμη και να σώσει τη ζωή σας.

Στη Φαρμακευτική Σχολή, περισσότερο από μία εικοσαετία πριν, έμαθα για την αξία της Ιατρικής. Στην πορεία του χρόνου, είχα προσωπική εμπειρία για την αξία ορισμένων φαρμάκων που σώζουν ζωές. Γνωρίζω, λοιπόν, ότι όταν συνταγογραφεί ο γιατρός σας φάρμακα ή όταν αγοράζετε φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή, τα παίρνετε με την προσδοκία να αισθανθείτε καλύτερα. Όμως, παρά το γεγονός ότι το μικρό φαρμακείο του σπιτιού σας είναι γεμάτο, εξακολουθείτε να μην αισθάνεστε καλά. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Τα φάρμακα περιέχουν πολλές χημικές ουσίες, οι οποίες ενδέχεται να καταστέλλουν την ικανότητα του οργανισμού να παράγει ή να αφομοιώνει τα θρεπτικά στοιχεία που εξασφαλίζουν την υγεία του.

Κάθε φάρμακο έχει μία στοχευμένη επίδραση στον οργανισμό σας, ωστόσο κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής του διαδικασίας, είναι πιθανόν ορισμένες φορές να θέτει τον οργανισμό σε μία επικίνδυνη κατάσταση, εξαντλώντας βαθμιαία εκείνα τα θρεπτικά στοιχεία που του είναι απαραίτητα για να διατηρήσει την καλή φυσική του κατάσταση και ουσιαστικά τη θεραπεία του. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί ακόμη και να επισπεύσει το θάνατο. Γνωρίζω πως όλοι κάποια στιγμή θα έρθουμε αντιμέτωποι με το θάνατο, αλλά γιατί να ακολουθούμε μία κατεύθυνση που τον επισπεύδει;

Από τότε που έγινα φαρμακοποιός, πριν από 22 χρόνια, έχω δει μία θεαματική αύξηση στη χρήση φαρμάκων, πολλά εκ των οποίων βοηθούν και είναι απαραίτητα, ενώ άλλα είναι αμφιβόλου δράσης ή και επικίνδυνα. Επίσης, γνωρίζω ότι όταν τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία του οργανισμού σας εξαντλούνται εξαιτίας κάποιας φαρμακευτικής αγωγής, μπορείτε εύκολα να τα αντικαταστήσετε με τα κατάλληλα συμπληρώματα διατροφής. Αλλά οι περισσότεροι δεν μαθαίνουν ποτέ τι χρειάζεται να παίρνουν για να προστατευτούν από αυτό που ονομάζω «φάρμακα τιμωροί» – φάρμακα τα οποία σας στερούν τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά που είναι αναγκαία για να παράγετε ενέργεια, να αντιμετωπίζετε τις λοιμώξεις και να διατηρείτε την υγεία σας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι παίρνουν πολλά φάρμακα. Μπορεί κι εσείς να είστε μέσα σε αυτούς και να νιώθετε μια χαρά με τα φάρμακά σας... τουλάχιστον προς το παρόν. Επίσης είναι αρκετά πιθανό να νιώθετε άσχημα, χειρότερα απ' όσο νιώθατε με τις ενοχλήσεις που αρχικά σας έκαναν να πάτε στο γιατρό! Πιστεύω ότι υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να διορθώσετε το πρόβλημά σας και να αισθανθείτε καλύτερα με τις πληροφορίες που παρέχονται σε αυτό το βιβλίο. Πραγματικά, το «ΦΑΡΜΑΚΑ - ΑΓΓΕΛΟΙ ΚΑΙ ΤΙΜΩΡΟΙ» είναι ένα βιβλίο που δίνει λύσεις για να απαλλαγείτε από αυτές τις παρενέργειες.

Επειδή γράφω σε εφημερίδα με εκατομμύρια αναγνώστες, λαμβάνω μεγάλο όγκο μηνυμάτων. Είναι αμέτρητες οι φορές που κάποιο e-mail ή γράμμα με έχει στενοχωρήσει πολύ. Διαβάζοντάς τα σκέφτομαι «όλος αυτός ο πόνος και η ταλαιπωρία θα μπορούσαν να αποφευχθούν!». Εξαιτίας αυτής της αλληλογραφίας έγραψα το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας. Στόχος μου είναι να σας προστατεύσω και να σας βοηθήσω να βρείτε λύσεις για τα δυσάρεστα προβλήματα που προκαλούνται από συνήθεις φαρμακευτικές αγωγές. Όπως αντιλαμβάνεστε, είναι σημαντικό να αναπληρώνετε τα στοιχεία που στερούν τα φάρμακα από τον οργανισμό σας, ειδικά όμως μπορεί να εμφανίσετε συμπτώματα με πιθανές καταστροφικές συνέπειες για την υγεία σας.

Αν κάποιο φάρμακο είναι απαραίτητο, τότε είναι καλό να γνωρίζετε ποιος θα ήταν ο ασφαλέστερος τρόπος χρήσης του. Θα ήθελα να δώσω σε εσάς και το γιατρό σας μία εικόνα για τον λόγο για τον οποίο δεν αισθάνεστε καλά, καθώς και για ποιους λόγους ταλαιπωρείστε με δυσάρεστες ή περίεργες παρενέργειες. Ελπίζω να σας δώσω τις κατάλληλες πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση της υγείας σας. Έχοντας την κατάλληλη ενημέρωση από αυτό το βιβλίο, θα είστε σε θέση να κάνετε αλλαγές στη θεραπευτική σας αγωγή ή να μειώσετε τα δυσάρεστα συμπτώματα από τα φάρμακα που παίρνετε. Για την ακρίβεια, αν ανατρέξετε στην καρτέλα, που ξεκινάει στη σελίδα 92, θα βρείτε πολύ εύκολα τα φάρμακά σας και θα μπορέσετε να εντοπίσετε εκείνα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται να αναπληρώσετε.

Πάντοτε ήθελα να βοηθάω τους ανθρώπους να αντιλαμβάνονται καλύτερα το σώμα τους και να ανακτούν πλήρως την υγεία τους. Γι' αυτό, με όλη μου την καρδιά, σας παρουσιάζω αυτό το βιβλίο. Αν και αρχικά ήταν πολύ δύσκολο να εξηγήσω την ιδέα μου στον κόσμο και να πείσω κάποιον εκδότη να την υποστηρίξει, τελικά έγινε αντιληπτή η αξία του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας. Αυτό το βιβλίο μπορεί να σώσει τη ζωή σας ή κάποιου αγαπημένου σας. Σας δίνει τη δυνατότητα να παραμείνετε πιστοί στην φαρμακευτική σας αγωγή, ενώ παράλληλα σας προσφέρει λύσεις για τις τυχόν παρενέργειες.

Είμαι γνωστή ως «Η Πιο Αξιόπιστη Φαρμακοποιός της Αμερικής» και όταν λέω ότι θέλω να σας βοηθήσω, το εννοώ. Έχω βάλει όλη μου την ψυχή σε αυτό το βιβλίο και ελπίζω ειλικρινά να σας φανεί χρήσιμο.

Απαραίτητες Διευκρινίσεις

Το βιβλίο «ΦΑΡΜΑΚΑ - ΑΓΓΕΛΟΙ ΚΑΙ ΤΙΜΩΡΟΙ» έχει ως σκοπό να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγεία και τη ζωτικότητα σας. Παρ' όλα αυτά, είναι απλώς ένα βιβλίο και συνεπώς έχει ορισμένους περιορισμούς, όπως συμβαίνει με όλα τα βιβλία. Αρχικά, δεν συμπεριλαμβάνονται σε αυτό όλα τα φάρμακα, μιας και υπάρχουν χιλιάδες. Το να βρω κλινικές μελέτες για το κάθε φάρμακο και την ανεπάρκεια των απαραίτητων στοιχείων που μπορεί να προκαλεί στον οργανισμό, θα απαιτούσε υπεράνθρωπη προσπάθεια.

Αυτό που κατάφερα ήταν να συμπεριλάβω τις πιο γνωστές φαρμακευτικές αγωγές που χρησιμοποιούνται στις μέρες μας. Έτσι, κατέληξα σε έναν κατάλογο με τα σημαντικότερα φάρμακα-τιμωρούς. Σε κάποιες περιπτώσεις έχω συμπεριλάβει όλα τα φάρμακα μιας κατηγορίας, παρά το γεγονός ότι στη βιβλιογραφία δεν υπάρχει αναφορά στις επιπτώσεις που προκαλούν ορισμένα από αυτά. Για παράδειγμα, μπορεί να αναφέρω μόνο τέσσερα διαφορετικά φάρμακα για το στομάχι (αναστολείς αντλίας πρωτονίων) που ανήκουν στην ίδια οικογένεια, αλλά μόνο για τρία υπάρχουν τεκμηριωμένες μελέτες ότι αποστερούν τα θρεπτικά στοιχεία του οργανισμού. Η κοινή λογική λέει ότι αν κάποιο φάρμακο ανήκει στην ίδια οικογένεια των φαρμάκων-τιμωρών, τότε είναι πιθανό να έχει το ίδιο αποτέλεσμα. Ίσως μερικοί πουν ότι υπεργενικεύω, όμως θεωρώ πως είναι καλύτερο να είναι κάποιος επιφυλακτικός με αυτά τα θέματα.

Όπως και κάθε άλλο βιβλίο που αναφέρεται σε θέματα υγείας, η ασφάλειά σας αποτελεί ύψιστη προτεραιότητα. Επομένως, να έχετε υπόψη ότι η εκάστοτε δοσολογία των θρεπτικών συστατικών που προτείνω δίνει μια γενική κατεύθυνση και δεν αποτελεί Ευαγγέλιο. Εάν πιστεύετε ότι κάποια δοσολογία δεν σας ταιριάζει, τότε μπορείτε να αποφασίσετε εσείς ποια να ακολουθήσετε. Αν ο γιατρός σας σάς προτείνει χαμηλότερη ή υψηλότερη δόση, τότε ακολουθήστε τις οδηγίες του διότι γνωρίζει το ιστορικό σας. Σε μερικές περιπτώσεις, η δοσολογία που προτείνω είναι εξαιρετικά υψηλή συγκριτικά με την προτεινόμενη από ορισμένους επίσημους φορείς (π.χ. από το USDA). Συνεπώς, ενδέχεται να είναι ακατάλληλη για ορισμένες πληθυσμιακές ομάδες. Προφανώς δεν μπορώ να γνωρίζω τι ισχύει για εσάς προσωπικά, οπότε θα πρέπει να ακολουθήσετε το ένστικτό σας, έχοντας συμβουλευτεί και τον γιατρό σας.

Δεν έχω συμπεριλάβει τη χημειοθεραπεία στον κατάλογο με τα φάρμακα-τιμωρούς αν και ευθύνεται σε μεγάλο ποσοστό για την αποστέρωση των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται ένας οργανισμός. Δεν συμπεριλαμβάνεται, επειδή πολλοί ογκολόγοι ζητούν να αποφεύγετε εντελώς τα συμπληρώματα διατροφής στη διάρκεια της θεραπείας. Επομένως, αν κάνετε χημειοθεραπεία ή έχετε κάνει στο παρελθόν, συμβουλευτείτε τον ογκολόγο σας ή τους γιατρούς σας για το τι ακριβώς μπορείτε να πάρετε.

Και κάτι ακόμα: δεν υπαινίσσομαι ότι η ασθένειά σας έχει προκληθεί από την αποστερητική δράση κάποιου φαρμάκου που παίρνετε. Όσον αφορά την προσωπική σας υγεία, είναι απαραίτητο να συζητήσετε όλες τις πτυχές της με τους γιατρούς σας. Δεν είμαι γιατρός, είμαι απλώς μία φαρμακοποιός που της αρέσει να μελετά σε βάθος και να γράφει. Πρόθεσή μου είναι να βοηθήσω, αλλά δεν μπορώ να εγγυηθώ τι θα πετύχετε αν ακολουθήσετε τη συμβουλή μου. Ο σκοπός μου δεν είναι να διαγνώσω, να αντιμετωπίσω, να θεραπεύσω ή να προλάβω κάποια ασθένεια προτού εμφανιστεί. Απλώς θέλω να μοιραστώ τη γνώση μου μαζί σας. Τέλος, όλα όσα γράφω δεν έχουν αξιολογηθεί από τον Οργανισμό Ελέγχου Φαρμάκων και Τροφίμων της Αμερικής (US FDA).

Πώς να Χρησιμοποιήσετε Αυτό το Βιβλίο

Αν έχετε διαβάσει τη στήλη μου «Dear Pharmacist» και τα υπόλοιπα βιβλία μου, τότε ασφαλώς γνωρίζετε ότι γράφω απλά. Οι επίσημοι και πολύπλοκοι όροι προκαλούν πονοκέφαλο στον κόσμο. Σε αυτό το βιβλίο έχω βάλει τα δυνατά μου να απλοποιώ τις έννοιες, αλλά είμαι βέβαιη ότι πολλοί από εσάς ίσως να χρειαστεί να απευθυνθείτε στον γιατρό σας με το *ΦΑΡΜΑΚΑ - ΑΓΓΕΛΟΙ ΚΑΙ ΤΙΜΩΡΟΙ* για να εγκρίνει τα συμπληρώματα που θέλετε να πάρετε. Ο γιατρός σας μπορεί να απορήσει και να πει ότι πρώτη φορά ακούει για «φάρμακα-τιμωρούς». Τότε μπορείτε να του δείξετε το βιβλίο μου. Στο βιβλίο συμπεριλαμβάνονται και κάποιες βαθύτερες, επιστημονικές ερμηνείες για τους γιατρούς, τις νοσοκόμες, τους χειροπράκτες, τους βελονιστές και άλλους επιστήμονες υγείας που μπορεί να θέλουν περισσότερες πληροφορίες.

Αν δεν έχετε πολύ χρόνο να διαθέσετε, τότε ανατρέξτε στην καρτέλα με τα φάρμακα τιμωρούς, που ξεκινάει στη σελίδα 92, για να βρείτε το φάρμακό σας. Αν έχετε περισσότερο χρόνο, διαβάστε ολόκληρο το βιβλίο. Μπορείτε να το κάνετε λίγο-λίγο και όχι μονομιάς, καθώς είναι 295 σελίδες. Σας το λέω από τώρα: Δεν με ενοχλεί να διαβάζετε το βιβλίο στην τουαλέτα. Μπορεί αυτός να είναι ο μόνος ελεύθερος χρόνος σας, χωρίς παιδιά ή αφεντικά πάνω από το κεφάλι σας.

Το ευρετήριο είναι πρακτικό. Τα φάρμακα αναφέρονται με τις δραστικές τους ουσίες και τα εμπορικά τους ονόματα. Μάλιστα έχω συμπεριλάβει και κοινές παθήσεις από τις οποίες μπορεί να υποφέρετε. Για παράδειγμα υπάρχουν στο ευρετήριο η «Καρδιοπάθεια» και η «Κατάθλιψη». Επίσης έχω γράψει ένα πολύ ενδιαφέρον κομμάτι που αφορά στα lifestyle φάρμακα και τις συνέπειες από τη χρήση τους στην καθημερινή μας ζωή, γι' αυτό να διαβάσετε το κεφάλαιο 3.

Όταν ετοιμαζόταν το βιβλίο *ΦΑΡΜΑΚΑ - ΑΓΓΕΛΟΙ ΚΑΙ ΤΙΜΩΡΟΙ*, μου εξομολογήθηκε ο αρχισυντάκτης μου ότι διαβάζοντάς το ένωσε την παρόρμηση να πάρει όλα τα συμπληρώματα διατροφής για τα οποία γράφω. Δεν θα σας το πρότεινα αυτό. Για να σας βοηθήσω, έχω χωρίσει το βιβλίο σε μέρη. Το *πρώτο μέρος* παρέχει γενικές, χρήσιμες πληροφορίες για τα φάρμακα τιμωρούς, τι ακριβώς κάνουν και πώς θα προστατευτείτε. Στο *δεύτερο μέρος* αναφέρω τα σημαντικά θρεπτικά στοιχεία που είναι πιθανόν να σας στερήσουν ορισμένα φάρμακα και γιατί είναι τόσο σημαντικό να τα αναπληρώνετε. Στο *τρίτο μέρος* υπάρχουν γενικές πληροφορίες για την αγορά και χρήση συμπληρωμάτων διατροφής υψηλής ποιότητας.

Επίσης, στο σημείο αυτό πρέπει να τονίσω ότι δεν επιτρέπεται να σταματήσετε τη φαρμακευτική αγωγή σας, παρά τον ενδεχόμενο πειρασμό, εάν τυχόν δείτε το φάρμακό σας στον κατάλογο με τα φάρμακα τιμωρούς. Έγραψα το βιβλίο με στόχο να σας βοηθήσω να παραμένετε υγιείς με τα φάρμακα που χρειάζεται να παίρνετε. Παρέχω λύσεις για τις παρενέργειες. Δεν θέλω να σταματήσετε να τα παίρνετε. Από εκεί και ύστερα, αν θέλετε πραγματικά να δοκιμάσετε φυσικές θεραπείες και ολιστική ιατρική προσέγγιση, κοιτάξτε τα άλλα βιβλία μου, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μου και, φυσικά, συζητήστε τις προθέσεις σας με τον γιατρό σας.