

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΤΕΣΤ ΤΡΟΦΙΚΗΣ ΔΥΣΑΝΕΞΙΑΣ BEST

Σας έχουν αποσταλεί 3 σελίδες οι δυο σελίδες περιέχουν διάφορα τρόφιμα και μια σελίδα με αριθμούς . Θα προσέξατε ότι κάθε τρόφιμο έχει δίπλα του έναν κωδικό π.χ. το κοτόπουλο έχει τον αριθμό 1000, το χταπόδι τον αριθμό 699 κ.τ.λ .

Εσείς πρέπει να διαλέξετε έως 130 φαγητά τα οποία τρώτε συχνά και να κυκλώσετε τους κωδικούς αυτών των τροφών στην σελίδα με τους αριθμούς.

Σαν συμπέρασμα λοιπόν για να έρθετε στο Ιατρείο και να πραγματοποιήσετε την εξέταση θα πρέπει να έχετε κυκλώσει έως 130 κωδικούς στην τρίτη σελίδα που περιέχει αποκλειστικά αριθμούς .Μην κυκλώσετε παραπάνω από 130 φαγητά .

Θα δώσουμε ορισμένα παραδείγματα για να καταλάβουμε πως θα συμπληρώσουμε σωστά την σελίδα μας .

### ΠΟΙΟ ΛΟΙΠΟΝ ΨΩΜΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ ΤΟΝ ΣΚΟΠΟ ΜΑΣ ?

Κυκλώνουμε λοιπόν το ΣΙΤΑΡΙ δηλαδή τον αριθμό 644 την ΣΙΚΑΛΗ δηλαδή τον αριθμό 654 κτλ.

Μετά που θα κάνουμε το test τροφών θα έχουμε π.χ την απάντηση ότι μπορούμε να τρώμε προϊόντα σικάλεως δηλαδή ψωμί, παξιμάδι ,βουτήματα , φρυγανιές και ότι άλλο περιέχει σίκαλη **αλλά δεν μπορούμε** να καταναλώνουμε προϊόντα που περιέχουν σιτάρι,κριθάρι, καλαμπόκι, βρώμη η το αντίθετο

Μπορεί επίσης να μας επιτραπούν όλα εκτός από τα προϊόντα σικάλεως .Κάθε άτομο έχει τον δικό του μεταβολισμό , οπότε και οι τροφές που του επιτρέπονται είναι διαφορετικές .

Το ίδιο θα κάνουμε και με τις άλλες κατηγορίες προϊόντων όπως π.χ τα κρέατα ,τα όσπρια , τα λαχανικά , τα ψαρικά ,τα φρούτα , τα τυροκομικά ,τα ροφήματα κ.τ.λ .Αν για παράδειγμα θέλουμε να δούμε αν κάνει να καταναλώνουμε σοκολάτα, κυκλώνουμε το γάλα ,το κακάο ,την ζάχαρη ,το αμύγδαλο κ.τ.λ.

ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟΝΙΣΟΥΜΕ ΟΤΙ Η ΔΙΑΙΤΑ Η ΜΑΛΛΟΝ ΝΑ ΤΟ ΠΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ Η ΑΠΟΦΥΓΗ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΠΟΥ ΜΑΣ ΖΗΤΗΘΗΚΕ ΝΑ ΤΙΣ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ Η ΝΑ ΤΙΣ ΤΡΩΜΕ ΠΙΟ ΑΡΑΙΑ ΑΠΟ ΟΤΙ ΤΙΣ ΤΡΩΓΑΜΕ ΘΑ ΔΙΑΡΚΕΣΕΙ 6 ΜΗΝΕΣ ΓΙΑΤΙ ΑΠΛΟΥΣΤΑ ΕΧΕΙ ΑΠΟΔΕΙΧΘΕΙ ΟΤΙ ΤΟΣΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΑΝΕΛΘΕΙ Ο ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΜΑΣ ΣΕ ΥΓΕΙΕΣ ΕΠΙΠΕΔΟ .

Μετά τους 6 μήνες ξαναελέγχουμε τις τροφές που μας είχε ζητηθεί να τις αφαιρέσουμε από τις διατροφικές μας συνήθειες και συνήθως βλέπουμε ότι πλέον δεν μας ενοχλούν.Αρα εκτός από το θετικό ορατό αποτέλεσμα που είχαμε μέσα σε αυτήν την περίοδο καταφέραμε να αλλάξουμε προς το καλύτερο και τον τρόπο απορρόφησης των τροφών στο έντερο μας και κατά συνέπεια ολόκληρο τον μεταβολισμό μας .

**ΑΡΑ** μπορούμε μετά το εξάμηνο να προσθέσουμε στο διαιτολόγιο μας ακόμη και τις τροφές που προ 6 μήνες είτε μας ενοχλούσαν πράγμα που το είχαμε καταλάβει είτε μας ενοχλούσαν χωρίς να το καταλάβουμε .

Με αυτό το test απαντάμε στο ερώτημα << **ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΧΑΝΩ ΚΙΛΑ ΑΦΟΥ ΔΕΝ ΤΡΩΓΩ ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ** >> γιατί στην πράξη πολλές φορές είναι καλύτερα να καταναλώσουμε σε ένα γεύμα τηγανητές πατάτες με μια μπριζόλα από το να φάμε μια σαλάτα με λάχανο και μαρούλι τροφές που ίσως για τον δικό μας μεταβολισμό είναι απαγορευμένες .

Τα αποτελέσματα του test είναι άμεσα και παραλαμβάνονται αμέσως μετά την εξέταση στα αγγλικά και τα ελληνικά .Θα παρατηρήσουμε λοιπόν στο έντυπο της εξέτασης ότι όλες οι τροφές έχουν δίπλα τους κάποιο αριθμό από το **30 έως το 70** .Οι τροφές που κυμαίνονται από **30-40** συνήθως είναι τροφές που καταστέλλουν την άμυνα του οργανισμού μας, δηλαδή του ανοσοποιητικού μας συστήματος, με αποτέλεσμα να πάσχουμε από συχνά κρυολογήματα, ατονίες και μια γενικευμένη κόπωση κατά την διάρκεια της ημέρας.

Οι τροφές που κυμαίνονται από **45- 55** μπορούν να καταναλώνονται άφοβα χωρίς την παραμικρή παρενέργεια για τον οργανισμό μας.

Οι τροφές που βρίσκονται **πάνω από το 55** τραυματίζουν την χλωρίδα του εντέρου μας, έχουμε ταυτόχρονη έκλυση τοξινών και πολλά προβλήματα όπως τυχόν πονοκεφάλους, λιπαρό δέρμα, τριχόπτωση, άγχος, νευρική κατάσταση, αϋπνίες, κατάθλιψη, μάτωμα ούλων, χάλασμα δοντιών, χρόνιες αρθρίτιδες, πονοκέφαλο, παιδική παχυσαρκία και πολλά άλλα προβλήματα.

Το **BEST SYSTEM TEST** είναι μια ιδιαίτερα προηγμένη συσκευή δοκιμής γαλβανικής απάντησης του σώματος χρησιμοποιώντας ένα πολύ μικρό ηλεκτρικό ρεύμα σε ορισμένα σημεία του δέρματος, συνήθως στα χέρια και έχει σαν αποτέλεσμα την αξιολόγηση τους . Η συσκευή μετράει την αντίσταση στο ρεύμα σε κάθε σημείο προκειμένου να καθοριστεί η κατάσταση του αντίστοιχου μεσημβρινού. Αυτή η διαδικασία περιλαμβάνει την μέτρηση της ηλεκτρικής αγωγιμότητας σε ειδικά σημεία του δέρματος

Είναι μια ηλεκτρομαγνητική μέθοδος καθορισμού των τροφών που μας πειράζουν. Χρειάζονται περίπου 30 λεπτά για να ανιχνευτούν 120-130 τροφές τις οποίες ο καθένας διαλέγει από τον γενικό κατάλογο τροφών, γιατί κάθε άνθρωπος έχει τις αγαπημένες του τροφές τις οποίες καταναλώνει συχνά. (πχ δεν θα είχε νόημα να μας δείξει η εξέταση ότι μας ενοχλούν οι φακές ενώ εμείς δεν τις τρώμε ποτέ. Σ' αυτές τις τροφές περιλαμβάνονται και χιλιάδες τροφές που δεν τις βρίσκουμε σε άλλα τεστ όπως σταμναγκάθι, στάκα, σαλιγκάρια, κτλ. Επίσης το τεστ είναι τόσο λεπτομερές που **μπορεί να καθορίσει με βεβαιότητα ποιος καφές μας κάνει κακό.**

Σχετικά με το αδυνάτισμα παρατηρείται ότι σε δύο άτομα του ίδιου φύλου του ίδιου βάρους και της ίδιας ηλικίας που κάνουν ακριβώς την ίδια δίαιτα για 15 μέρες οι απώλειες βάρους δεν θα είναι ίδιες με την προϋπόθεση ότι τα άτομα έχουν ελεγχθεί σωστά για παθολογικές καταστάσεις που επηρεάζουν τον μεταβολισμό όπως πχ υποθυρεοειδισμό, λήψη ορισμένων φαρμάκων κτλ.. Αυτό δείχνει ότι ο κάθε οργανισμός συμπεριφέρεται διαφορετικά στην λήψη ορισμένων τροφών άλλος οργανισμός αφομοιώνει τις τροφές χωρίς την παραγωγή τοξινών και άλλος οργανισμός «τραυματίζεται» από αυτές τις τροφές με τελικό αποτέλεσμα την παραγωγή τοξινών που καθυστερούν το αδυνάτισμα

Το **BEST SYSTEM** - το οποίο εφαρμόζεται σε πολλά νοσοκομεία της Ευρώπης και Αμερικής με άριστα αποτελέσματα- ανιχνεύει μέσα από 2000 ουσίες και τροφές ποιες είναι επιζήμιες για τον εκάστοτε οργανισμό. Μιλάμε τελικά για ένα **ΒΙΟΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΤΕΣΤ. Είναι μια σύγχρονη μέθοδος διάγνωσης και θεραπείας** με βασικό εργαλείο τον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Με ειδικό ανιχνευτή ερευνώνται ενδείξεις σε προκαθορισμένα σημεία της επιδερμίδας του σώματος στα χέρια .Ο ηλεκτρονικός υπολογιστής αναλύει τις ενδείξεις και ο γιατρός καταλήγει σε συμπεράσματα. Η μέθοδος αυτή είναι ανώδυνη και εφαρμόζεται σε όλες τις ηλικίες, ακόμα και σε παιδιά 4 ετών.Επίσης μπορεί άφοβα να γίνει και σε εγκύους με άριστα αποτελέσματα .

## **ΠΟΙΑ ΑΤΟΜΑ ΘΑ ΕΧΟΥΝ ΟΦΕΛΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ BEST ?**

- 1.ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ** (παχυσαρκία, παιδική παχυσαρκία ,κυτταρίτιδα)
- 2.ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΟΥ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ ΑΔΕΝΑ** (Υπο η υπερθυροειδισμό)
- 3.ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΚΟΛΛΙΤΙΔΑ** (Σπαστική , ελκώδη )
- 4. ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΔΕΡΜΑΤΙΚΑ** (Κνίδωση ,αλλεργία δέρματος που πολλές φορές οφείλεται σε τροφική δυσανεξία ), ψωρίαση ,ακμή .
- 5.ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΛΚΟΣ ΣΤΟΜΑΧΟΥ** προκειμένου να βρεθούν επακριβώς οι τροφές η ο συνδυασμός των τροφών που επιδεινώνουν το υπάρχον πρόβλημα .
- 6.ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΑΜΗΛΟ ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ** άτομα που πάσχουν από συχνά κρυολογήματα, ατονίες και μια γενικευμένη κόπωση κατά την διάρκεια της ημέρας .
- 7. ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ** (αλλεργική ρινίτιδα,επιπεφυκίτιδα ,εαρινή αλλεργική ρινίτιδα ) σε αυτά τα περιστατικά ελέγχονται γύρω στις 150 αλλεργιογόνες ουσίες π.χ σκόνης ,γύρη λουλουδιών, δέντρων, χημικές ουσίες ,διάφορα μέταλλα πχ.χρυσός ,πλατίνα ,ασήμι κ.τ.λ,απορρυπαντικά,υγρασία ατμόσφαιρας κ.α με αποτέλεσμα μόλις εντοπισθούν αυτές οι ουσίες να μπορέσουμε να τις αποφύγουμε όσον το δυνατόν περισσότερο.

**Η μέθοδος BEST είναι η μόνη σύγχρονη ηλεκτρονική μέθοδος που εμείς διαλέγουμε σε ποιες ουσίες η τροφές θα εξεταστούμε .Διαρκεί 30 λεπτά της ώρας , είναι αμερικανικής τεχνολογίας με έγκριση του AMERICAN F.D.A και είναι η πιο οικονομική στην κατηγορία της .**

**ΧΑΒΡΕΔΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ**  
**ΙΑΤΡΟΣ ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ**  
**ΙΑΤΡΙΚΗΣ-ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΣ**  
**ΙΑΤΡΟΣ ΒΕΛΟΝΙΣΤΗΣ**  
**ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 107**  
**73133 ΧΑΝΙΑ**  
**ΤΗΛ.28210-40280**

513	586	640	711	891	1014	1072
517	587	641	712	892	1015	1073
518	589	642	713	893	1016	1075
521	590	643	714	894	1017	1076
522	591	644	715	895	1018	1077
523	592	646	717	896	1019	1078
526	593	647	718	897	1021	1079
527	594	648	728	898	1022	1080
533	595	649	729	899	1023	1081
534	596	652	731	900	1024	1082
535	597	653	732	902	1025	1083
536	598	654	733	903	1026	1084
537	599	655	734	904	1027	1085
538	600	656	735	906	1028	1086
539	601	662	736	907	1029	1087
540	602	663	737	908	1030	
541	603	665	738	909	1031	
542	604	666	739	910	1032	
543	605	667	740	911	1033	
544	606	668	741	912	1034	
545	607	669	742	914	1035	
546	608	670	743	916	1036	
547	611	671	744	917	1037	
548	612	672	745	918	1039	
549	613	673	746	919	1041	
551	614	674	749	921	1042	
552	615	675	750	922	1043	
554	616	676	752	923	1044	
556	617	677	753	924	1046	
558	618	678	754	925	1047	
559	619	679	755	926	1048	
562	620	680	756	927	1049	
563	621	681	757	930	1051	
564	622	682	758	931	1052	
565	623	683	759	932	1053	
566	624	685	760	933	1054	
567	625	687	761	934	1055	
569	626	688	762	937	1056	
570	627	689	763	1000	1057	
571	628	690	764	1001	1058	
572	629	692	840	1002	1060	
573	630	693	841	1003	1061	
574	631	694	842	1004	1062	
575	632	695	843	1005	1063	
576	633	698	844	1006	1064	
577	634	699	883	1007	1065	
578	635	700	886	1008	1066	

580	636	702	887	1009	1067
582	637	704	888	1011	1069
583	638	705	889	1012	1070
584	639	710	890	1013	1071

## ΒΑΛΤΕ 120-130 ΚΥΚΛΟΥΣ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΤΡΩΤΕ ΣΥΧΝΑ

+++++

<u>ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ</u>	<u>ΚΡΕΑΤΙΚΑ - ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ</u>
ΓΑΛΑ ΒΛΑΧΑΣ..... 1003	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ..... 1000
ΝΟΥΝΟΥ ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟ ..... 1004	ΣΤΡΟΥΘΟΚΑΜΗΛΟΣ ..... 1072
ΤΥΡΙ ΕΜΕΝΤΑΛ..... 1005	ΛΑΓΟΣ..... 1073
ΠΑΣΤΕΡΙΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ ΔΕΛΤΑ..... 1006	ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ..... 681
ΦΡΕΣΚΟ ΓΑΛΑ ΠΛΗΡΕΣ ΦΑΓΕ..... 1007	ΦΑΣΙΑΝΟΣ ..... 672
ΦΡΕΣΚΟ ΓΑΛΑ ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΚΡΙΑΡΑΣ 1008	ΧΗΝΑ..... 675
ΚΑΣΕΡΙ ΤΥΡΙ ..... 1009	ΠΑΠΙΑ..... 678
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ..... 1015	ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΣΥΚΩΤΙ..... 674
ΜΑΛΑΚΑ ΤΥΡΙ ..... 1016	ΟΡΤΥΚΙ..... 680
ΜΥΖΗΘΡΑ ..... 1017	ΕΛΛΑΦΙ..... 671
ΣΤΑΚΑ ..... 1018	ΒΟΔΙΝΟ..... 670
ΦΥΤΙΝΗ ΒΟΥΤΥΡΟ ..... 1021	ΜΟΣΧΑΡΙ..... 669
ΓΚΟΥΝΤΑ ..... 1058	ΚΟΥΝΕΛΙ..... 668
ΒΟΥΤΥΡΟ ΜΠΕΣΣΕΛ ..... 1080	ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΡΕΑΣ..... 677
ΕΒΑΠΟΡΕ ΓΑΛΑ..... 1081	ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟ ΣΥΚΩΤΙ ..... 673
ΓΡΑΒΙΕΡΑ ..... 904	ΠΡΟΒΕΙΟ ΚΡΕΑΣ ..... 679
ΜΑΡΓΑΡΙΝΗ ..... 562	ΑΡΝΙ ..... 667
ΞΙΝΟΓΑΛΟ..... 563	ΚΑΤΣΙΚΙ ..... 676
ΦΕΤΑ ΤΥΡΙ ..... 567	ΜΠΕΙΚΟΝ ..... 665
ΠΑΡΜΕΖΑΝΑ..... 569	ΖΑΜΠΟΝ ..... 666
ΡΟΚΦΟΡ ..... 570	
ΑΝΑΛΑΤΟ ΤΥΡΙ -ΑΘΟΥΡΟΣ..... 571	<u>ΚΑΦΕΣ</u>
ΤΥΡΙ ΤΣΕΝΤΑΡ ..... 572	NES CAFE SELECT..... 1042
ΕΛΒΕΤΙΚΟ ΤΥΡΙ..... 573	NES CAFE CLASSIC..... 890
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΤΥΡΙ..... 574	NES CAFE GOLDBLEND..... 891
ΜΟΤΣΑΡΕΛΑ ΑΣΠΡΗ..... 575	ILLY ESPRESSO ..... 893
ΤΥΡΙ ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑ ..... 576	ΚΑΦΕΣ ILLY CAROUTSINO..... 1066
ΠΡΟΒΕΙΟ ΤΥΡΙ..... 577	GRAN ESPRESSO LAVAZA ..... 888
ΤΥΡΟΓΑΛΟ..... 578	JACOBS KRONUNG ΓΑΛΛΙΚΟΣ..... 889
ΓΑΛΑ ΣΟΓΙΑΣ ..... 580	ΝΤΕΚΑΦΕΙΝΕ ΚΑΦΕ ..... 1067
ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ..... 582	BRAVO ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ..... 892
ΠΡΟΒΕΙΟ ΓΑΛΑ..... 583	ΛΟΥΜΙΔΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ..... 894
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟ ΓΑΛΑ ..... 584	ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΑΦΕΣ ΧΥΜΑ..... 895
ΠΑΣΤΕΡΙΩΜΕΝΟ ΓΑΛΑ..... 586	
ΓΑΛΑ ΦΡΕΣΚΟ ΑΚΑΤΕΡΓΑΣΤΟ..... 587	<u>ΡΟΦΗΜΑΤΑ</u>
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΠΡΟΒΕΙΟ..... 589	ΔΙΚΤΑΜΟ ..... 1011
ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ..... 590	ΠΕΤΙΜΕΖΙ ..... 1044
ΚΡΕΜΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ..... 591	ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ ..... 1055
ΒΟΥΤΥΡΟ ..... 592	ΜΑΛΟΤΥΡΑ ..... 907
ΑΥΓΟ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ..... 565	ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ..... 909
ΚΡΟΚΟΣ ΑΥΓΟΥ ..... 564	ΧΑΜΟΜΗΛΙ..... 911
ΑΣΠΡΑΔΙ ΑΥΓΟΥ ..... 566	ΤΣΑΙ ..... 535

ΟΣΠΡΙΑ

ΚΟΥΚΙΑ.....	924
ΓΙΓΑΝΤΕΣ.....	923
ΦΑΒΑ.....	655
ΦΑΣΟΛΙΑ ΣΟΓΙΑΣ.....	656
ΦΑΣΟΛΙΑ ΞΕΡΑ.....	1064
ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ.....	921
ΡΕΒΙΘΙΑ.....	922
ΚΟΥΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ.....	925

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

ΚΡΙΘΑΡΙ.....	642
ΒΡΩΜΗ.....	643
ΣΙΤΑΡΙ.....	644
ΣΙΤΑΛΕΥΡΟ ΑΣΠΡΟ.....	646
ΣΙΚΑΛΗ.....	654
ΨΩΜΙ ΟΚΤΑΣΠΟΡΟ.....	1065
ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΛΕΥΡΟ.....	1082
ΡΥΖΙ.....	648
ΠΙΤΟΥΡΟ ΡΥΖΙΟΥ.....	649
ΧΑΡΟΥΠΑΛΕΥΡΟ.....	1079

ΧΟΡΤΑ

ΒΛΙΤΑ.....	1049
ΡΑΔΙΚΑ.....	910
ΒΡΟΥΒΕΣ.....	916
ΑΓΡΙΟΡΑΔΙΚΙ.....	912
ΠΡΑΣΟ.....	917
ΤΣΟΧΟΣ.....	918
ΣΤΑΜΝΑΓΚΑΘΙ.....	919
ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ.....	937

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ.....	1048
ΞΗΡΟ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ.....	639
ΣΤΑΦΙΔΑ.....	620
ΚΑΣΙΟΥΣ.....	682
ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ.....	683
ΚΑΡΥΔΙΑ.....	685
ΣΟΥΣΑΜΙ.....	688
ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΡΑΠΙΚΑ.....	687
ΚΑΣΤΑΝΑ.....	689
ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙΑ.....	690
ΑΜΥΓΔΑΛΟ.....	692
ΚΑΡΥΔΑ.....	693
ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΒΡΑΖΙΛΙΑΝΙΚΑ.....	694
ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΣ.....	695
ΠΑΣΑΤΕΜΠΟ.....	1070

ΦΡΟΥΤΑ

ΡΟΔΙ.....	1039
ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ.....	632
ΔΕΣΠΟΛΕΣ.....	1041
ΠΕΠΟΝΙ.....	633
ΜΗΛΟ.....	634
ΒΕΡΙΚΟΚΟ.....	635

ΤΣΑΙ ΧΩΡΙΣ ΚΑΦΕΙΝΗ.....	536
ΚΑΚΑΟ.....	540
ΣΥΜΠΥΚΝΩΜΕΝΟΣ ΧΥΜΟΣ ΒΙΟΧΥΜ	
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ.....	1075
SPRITE.....	1043
COCA COLA.....	541
ΣΟΔΑ.....	1062

ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

ΜΠΥΡΑ.....	533
ΜΕΝΤΑ ΠΟΤΟ.....	534
ΟΥΙΣΚΙ.....	537
ΚΡΑΣΙ ΛΕΥΚΟ.....	538
ΚΡΑΣΙ ΚΟΚΚΙΝΟ.....	539
ΚΡΑΣΙ ΓΛΥΚΟ.....	542
ΜΠΥΡΑ ΧΩΡΙΣ ΑΛΚΟΟΛ.....	543
ΒΟΤΚΑ.....	544
ΜΠΡΑΝΤΥ.....	545
ΤΣΙΚΟΥΔΙΑ.....	926
ΟΥΖΟ.....	927
ΡΕΤΣΙΝΑ.....	1002
ΤΖΙΝ.....	1061
ΤΕΚΙΛΑ.....	1060
ΑΕΡΙΟΥΧΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ.....	1063

ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ / ΜΥΡΩΔΙΚΑ

CARINO ΜΠΑΧ. ΗΛΙΟΣ.....	1046
GINGER ΜΠΑΧΑΡ. ΗΛΙΟΣ.....	1047
ΜΑΥΡΟ ΠΙΠΕΡΙ.....	710
ΚΟΚΚΙΝΟ ΠΙΠΕΡΙ.....	711
ΤΣΙΛΙ ΣΚΟΝΗ.....	712
ΘΥΜΑΡΙ.....	713
ΚΑΝΕΛΑ.....	714
ΑΝΗΘΟΣ.....	715
ΡΙΓΑΝΗ.....	717
ΚΑΡΥ.....	718
ΜΑΡΑΘΟ.....	906
ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ.....	908
ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ / ΡΟΖΜΑΡΙ.....	914
ΑΜΥΓΔΑΛΟ ΦΡΕΣΚΟ.....	887
ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ.....	897
ΣΚΟΡΔΟ.....	898
ΠΑΠΡΙΚΑ.....	899
ΓΑΡΥΦΑΛΛΟ.....	900
ΔΥΟΣΜΟΣ.....	1012
ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ.....	902
ΚΥΜΙΝΟ.....	903

ΔΙΑΦΟΡΑ

ΧΑΛΒΑΣ.....	1001
ΤΑΧΙΝΙ.....	1019
ΤΑΡΑΜΑΣ.....	1034
ΕΛΙΕΣ ΜΑΥΡΕΣ.....	1051
ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ.....	1052
ΜΕΛΙ ΒΟΥΝΟΥ ΘΥΜΑΡΙ ΣΙΟ.....	1054
ΚΕΤΣΑΠ.....	840
ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ.....	841
ΣΑΝΤΙΓ Ι.....	842

ΓΚΡΕΙΠ ΦΡΟΥΤ .....	636	ΤΟΥΡΣΙ.....	843
ΣΤΑΦΥΛΙΑ .....	637	ΤΟΥΡΣΙ ΓΛΥΚΟ.....	844
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ .....	638	ΚΕΧΡΙ.....	647
ΦΡΑΓΚΟΣΥΚΑ.....	640	ΞΥΔΙ ΜΗΛΟΥ .....	526
ΦΡΑΟΥΛΕΣ .....	641	ΞΥΔΙ ΣΤΑΦΥΛΙΟΥ.....	527
ΜΠΑΝΑΝΑ.....	614	ΑΥΓΟ ΧΗΝΑΣ.....	662
ΧΟΥΡΜΑΣ .....	615	ΑΥΓΟ ΠΑΠΙΑΣ.....	663
ΜΑΝΓΚΟ.....	616	ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΦΕ.....	731
ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ.....	617	ΖΑΧΑΡΗ ΛΕΥΚΗ.....	732
ΠΑΠΑΓΙΑ .....	618	ΑΣΠΑΡΤΑΜΗ .....	729
ΠΑΣΙΟΝ ΦΡΟΥΤ.....	619	ΦΡΟΥΚΤΟΖΗ.....	728
ΚΑΡΠΟΥΖΙ .....	621	ΞΥΛΙΤΟΛΗ (ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΟ).....	733
ΛΕΜΟΝΙ .....	622	ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ.....	896
ΝΕΚΤΑΡΙΝΙ .....	623	ΣΑΛΙΓΚΑΡΙΑ .....	931
ΑΧΛΑΔΙ .....	624	ΠΟΠ-ΚΟΡΝ .....	653
ΡΟΔΑΚΙΝΟ.....	625	ΛΑΡΔΙ .....	546
ΚΕΡΑΣΙ .....	626	ΜΑΓΙΑ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ.....	522
ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ.....	628	ΖΕΛΕ .....	518
ΑΝΑΝΑΣ.....	629	ΒΑΝΙΛΙΑ .....	517
ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ .....	630	ΜΠΕΚΙΝ ΠΑΟΥΝΤΕΡ.....	513
ΜΟΥΡΟ ΜΑΥΡΟ .....	631	ΑΛΑΤΙ .....	521
ΣΥΚΑ.....	627	ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ .....	1069
		ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.....	523
	<u>ΧΟΡΤΑ</u>		<u>ΕΛΑΙΑ</u>
ΣΤΙΦΝΟΣ .....	1078	ΗΛΙΕΛΑΙΟ.....	558
ΛΑΓΟΥΔΟΧΟΡΤΟ .....	1077	ΦΥΣΤΙΚΕΛΑΙΟ.....	547
ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ.....	1076	ΣΟΥΣΑΜΕΛΑΙΟ.....	548
ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΟΦΑΣΟΥΛΑ .....	1053	ΑΜΥΓΔΑΛΕΛΑΙΟ.....	551
ΡΟΚΑ.....	1071	ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.....	552
ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ 908		ΚΑΛΑΜΠΟΚΕΛΑΙΟ.....	554
	<u>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</u>	ΣΟΓ ΙΕΛΑΙΟ.....	556
ΚΛΗΜΑΤΟΦΥΛΛΑ.....	1013	ΛΑΔΙ ΑΠΟ ΑΒΟΚΑΝΤΟ.....	559
ΚΟΛΟΚΥΘΟΑΝΘΟΙ .....	1014	ΖΩΙΚΟ ΛΙΠΟΣ ΚΟΤΑΣ 549	
ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ.....	1057		
ΛΕΥΚΗ ΠΑΤΑΤΑ.....	752		
ΝΤΟΜΑΤΑ .....	753		
ΣΠΑΝΑΚΙ.....	754		
ΑΓΚΙΝΑΡΑ .....	755		
ΜΠΡΟΚΟΛΟ.....	756		
ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΩΝ .....	757		
ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ.....	758		
ΑΓΓΟΥΡΙ .....	759		
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ.....	760		
ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΜΙΚΡΑ.....	761		
ΓΛΥΚΟΚΟΛΟΚΥΘΑ.....	762		
ΓΟΓΓΥΛΙ.....	763		
ΛΑΧΑΝΟ .....	734		
ΚΑΡΟΤΟ.....	735		
ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ.....	736		
ΡΑΠΑΝΙΑ .....	737		
ΨΑΡΕΣ.....	738		
ΠΑΝΤΖΑΡΙ .....	739		
ΑΒΟΚΑΝΤΟ .....	764		
ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ .....	652		
ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ ΠΡΑΣΙΝΑ ΦΡΕΣΚΑ .....	740		
ΣΕΛΙΝΟ.....	741		
ΜΠΙΖΕΛΙΑ.....	743		

ΠΙΠΕΡΙΑ ΚΟΚΚΙΝΗ.....	744
ΠΙΠΕΡΙΑ ΠΡΑΣΙΝΗ.....	745
ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ.....	746
ΚΡΕΜΜΥΔΙ.....	749
ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑ.....	750
ΦΙΝΟΚΙΟ.....	883
ΒΡΟΒΙΟΙ.....	886
ΚΟΥΚΙΑ ΦΡΕΣΚΑ.....	925
ΜΠΑΜΙΕΣ.....	1056
ΜΑΡΟΥΛΙ.....	742

ΨΑΡΙΚΑ

ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙΑ.....	1022
ΑΧΙΝΙΟ!.....	1023
ΓΑΛΕΟΣ.....	1024
ΚΕΦΑΛΟΣ.....	1025
ΚΟΥΤΣΟΜΟΥΡΑ.....	1026
ΜΑΡΙΔΑ.....	1027
ΡΟΦΟΣ.....	1028
ΣΑΒΡΙ!..... <.....	1029
ΣΑΡΓΟΣ.....	1030
ΣΚΑΡΟΣ.....	1031
ΣΚΟΡΠΙΔΙ.....	1032
ΣΥΝΑΓΡΙΔΑ.....	1033
ΤΣΙΠΟΥΡΑ.....	1035
ΦΑΓΚΡΙ.....	1036
ΑΣΤΑΚΟΣ.....	1037
ΤΟΝΟΣ.....	611
ΞΙΦΙΑΣ.....	612
ΣΤΡΕΙΔΙΑ.....	613
ΚΑΛΑΜΑΡΙ.....	698
ΧΤΑΠΟΔΙ.....	699
ΚΟΧΥΛΙΑ.....	700
ΣΟΥΠΙΑ.....	702
ΚΑΡΑΒΙΔΑ.....	704
ΜΥΔΙΑ.....	705
ΓΑΥΡΟΣ ΦΡΕΣΚΟΣ.....	930
ΣΑΡΔΕΛΑ ΦΡΕΣΚΙΑ.....	932
ΑΘΕΡΙΝΑ ΦΡΕΣΚΙΑ.....	933
ΓΟΠΑ ΦΡΕΣΚΙΑ.....	934
ΓΑΤΟΨΑΡΟ.....	593
ΚΟΛΙΟΣ.....	594
ΣΟΛΩΜΟΣ.....	595
ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΠΑΣΤΕΣ.....	596
ΧΤΕΝΙ.....	597
ΡΕΓΚΑ.....	598
ΠΕΡΚΑ ΩΚΕΑΝΟΥ.....	599
ΚΑΡΧΑΡΙΑΣ.....	600
ΛΥΘΡΙΝΙ.....	601
ΠΛΕΥΡΟΝΥΚΤΗΣ.....	602
ΑΝΤΖΟΥΓΕΣ.....	603
ΒΑΚΑΛΑΟΣ.....	604
ΓΛΩΣΣΑ.....	605
ΚΑΒΟΥΡΙ.....	606
ΓΑΡΙΔΕΣ.....	607
ΠΕΣΤΡΟΦΑ.....	608
ΚΟΚΚΙΝΟΨΑΡΟ.....	1083
ΧΑΝΟΣ.....	1084
ΚΟΠΑΝΟΣ.....	1085

ΣΦΥΡΙΔΑ .....	1086	
ΧΕΛΙ .....	1087	

ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΚΥΚΛΩΣΤΕ 130 ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΤΡΩΤΕ ΣΥΧΝΑ  
ΝΙΚΟΣ ΧΑΒΡΕΔΑΚΗΣ ΙΑΤΡΟΣ  
ΕΙΔΙΚΟΣ ΓΕΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ - ΒΕΛΟΝΙΣΤΗΣ ΕΛ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 107Α 73133 ΧΑΝΙΑ ΤΗΛ  
28210-40280