

Περιοδική έκδοση του  
Επιστημονικού Κέντρου  
Μελισσοθεραπείας

# μελίαμα



ΤΕΥΧΟΣ 1 • ΦΘΙΝΟΠΟΡΟ 2004 - ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2004-2005 • ΤΙΜΗ 3,00 ΕΥΡΩ





# ΤΟ ΠΟΛΥ ΕΙΝΑΙ ΛΑΘΟΣ!

Έχετε σκεφτεί ότι οι πολυβιταμίνες που παίρνετε περιέχουν περισσότερες βιταμίνες από αυτές που χρειάζεστε;

Γνωρίζετε ότι το σώμα σας μαζί με τις περιττές βιταμίνες, αποβάλλει και χρήσιμες ουσίες;

Το συμπλήρωμα διατροφής Bioenergol-Plus καλύπτει πλήρως τις ανάγκες του Έλληνα.

Για μια ισορροπημένη διατροφή, Bioenergol-Plus με 9 βιταμίνες και 5 ιχνοστοιχεία.



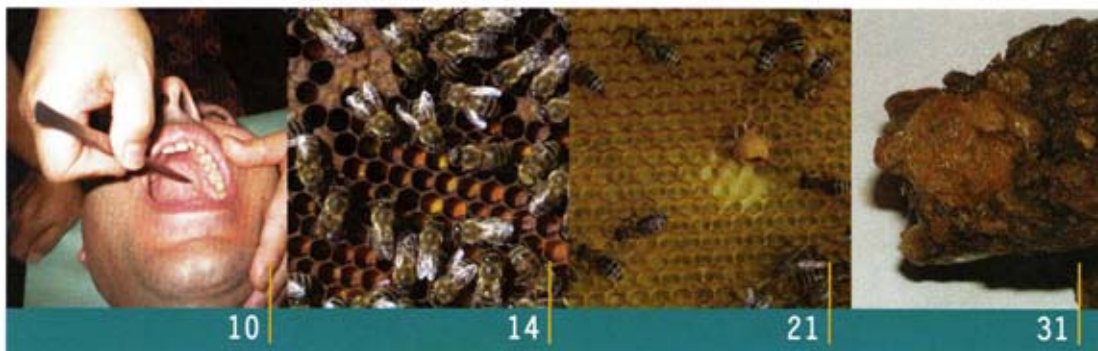
Πωλείται  
μόνο στα  
φαρμακεία

Προϊόν εγκεκριμένο από τον Ε.Ο.Φ

## BIOENERGOL - PLUS®

Βιταμίνες στα... κυβικά σου!





- 4 **editorial**
- τα νεα της αγορας
- 6 Η ΑΡΙΦΑΡΜ δημιουργεί τη νέα της σειρά «Ελληνική μελισσοθεραπεία»
- 6 Η βάση δεδομένων μελισσοθεραπείας
- 7 Σεμινάρια Μελισσοθεραπείας
- 8 «Κρητικό Πανόραμα»: κάτι περισσότερο από περιοδικό...
- 9 Pharma PLUS: Φθινοπωρινές... «Σχέσεις ζωής»
- ρεπορταζ**
- 10 Διεθνές Συνέδριο Μελισσοθεραπείας στο Τόκιο
- 11 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μελισσοθεραπείας
- 12 **μελιτογονα φυτα**  
από τον **ΟΡΕΣΤΗ ΔΑΒΙΑ**  
Τα ρείκια
- αρθρο**
- 14 **Γύρη**  
του **ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΖΟΥΜΠΑΝΕΑ**
- 16 **περγαμνη**  
από τον **ΟΡΕΣΤΗ ΔΑΒΙΑ**  
Φτερωτές Αμαζόνες
- μελισσα και εναλλακτικες θεραπειες**
- 18 **Apis Mellifica - Η μέλισσα**  
στην ομοιοπαθητική  
του **ΒΑΣΙΛΗ ΤΣΟΥΤΣΟΥ**
- μονογραφια**
- 21 **Μελέτες Ελληνικών Προϊόντων Μέλισσας**  
της **ΙΩΑΝΝΑΣ Β. ΧΗΝΟΥ**
- αρθρο**
- 31 **Συνέργια της πρόπολης με φυτικά εκχυλίσματα και αιθέρια έλαια**  
του **ΓΙΩΡΓΟΥ Ι. ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ**
- 35 **βιβλιοπαρουσιαση**  
από τον **ΚΩΣΤΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ**
- 36 **το μελι των τεχνων**  
από τον **ΟΡΕΣΤΗ ΔΑΒΙΑ**  
«Ο μελισσοκόμος»  
του Μαξάνς Φερμίν
- 38 **γυριζοντας την κουταλα**  
από τον **ΟΡΕΣΤΗ ΔΑΒΙΑ**  
Το γνήσιο muesli



## ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
Αριστοτέλους 76, Αχαρνάι,  
τηλ. 210 2465021

## ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Σελιανάκης Δημήτρης

## ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

(κατ' αλφαβητική σειρά):

Δαβίας Ορέστης, *βιολόγος-  
συγγραφέας*

Δημητριάδης Κώστας, *φαρμακοποιός*

Ζουμπανέας Βαγγέλης,

*διατροφολόγος-δαιτολόγος*

Κωστήρα Χριστίνα, *κλινική*

*διατροφολόγος-δαιτολόγος*

Dr. Λαμπρόπουλος Αθανάσιος,

*καθηγητής επιστήμης τροφίμων και*

*διατροφής*

Παπαϊωάννου Γιώργος, *φαρμακοποιός*

Dr. Παύλου Κωνσταντίνος,

*εργοφυσιολόγος, Καθ. κλινικής*

*διατροφής, υπεύθυνος τμήματος*

*αθλητικής διατροφής ΕΚΑΕ, Provost/*

*dean of the faculty of the Hellenic-*

*American University*

Σελιανάκης Δημήτρης, *ειδικός*

*μελισσοκόμος*

Dr. Stangaciú Stefan, *MD-*

*arítherapist*

Τζαλοκώστας Αναστάσιος, *γεωπόνος*

Τσούτσος Βασίλης, *Ιατρός*

*πνευμονολόγος, ομοιοπαθητικός*

Χήνου Ιωάννα, *Εθνικό και Καποδι-*

*στριακό Παν/μιο Αθηνών, Φαρμακευ-*

*τικό Τμήμα, Τομέας Φαρμακογνωσί-*

*ας-Χημείας Φυσικών Προϊόντων*

## ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΑΡΑΓΟΓΗΣ:

Εκδόσεις futura

## ΦΙΛΙΜΣ-ΨΗΦΙΑΚΟ ΜΟΝΤΑΖ-ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

K. Πλέτσας - Z. Κάρδαρη O.E.

## ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ:

Κρητικό Πανόραμα

**Α**γαπτιοί φίλοι,  
στα χέρια σας κρατάτε το πρώτο τεύχος του  
περιοδικού «μελίμα», μίας έκδοσης του  
Επιστημονικού Κέντρου Μελισσοθεραπείας, που  
σκοπός της είναι να μας μυήσει στις κρυμμένες  
ιδιότητες και τις δυνατότητες που κρύβουν τα προϊό-  
νια της μέλισσας.

Στόχος μας είναι μέσα από τις σελίδες του περιοδι-  
κού, να ενημερώσουμε κυρίως τον επιστήμονα αλλά  
και τον απλό φίλο της μέλισσας και τον αναγνώστη  
που ενδιαφέρεται για την υγεία του, για τα οφέλη που  
μπορούν να προκύψουν για την υγεία μας από τα  
προϊόντα της μέλισσας. Από τη μέλισσα λοιπόν  
προέρχεται το ίαμα για μας και ελπίζουμε ότι γι'  
αυτούς που συμφωνούν μαζί μας τούτο το περιοδικό  
θα αποτελέσει το βήμα από το οποίο θα εκφράζονται  
οι απόψεις και οι απορίες, θα δημοσιοποιούνται οι  
τελευταίες επιστημονικές ανακαλύψεις, θα σμιλεύο-  
νται οι αυριανές πρωτοποριακές ιδέες και θα ζυμώ-  
νονται οι εξελίξεις.

Σε μία χώρα όπως η δική μας, με μακραίωνη παρά-  
δοση στη χρήση των προϊόντων της μέλισσας, η  
ύπαρξη ενός περιοδικού που να μεταδίδει τη γνώση  
γύρω από αυτά θεωρείται απαραίτητη. Η μελισσοθε-  
ραπεία πρέπει να πάρει τη φυσική της θέση δίπλα  
στις υπόλοιπες εναλλακτικές θεραπείες και το «μελί-  
μα» υπόσχεται να βοηθήσει όσο μπορεί σε αυτήν  
την κατεύθυνση.

Οι απόψεις που εκφράζονται από τους  
συγγραφείς των άρθρων είναι προσωπικές  
και δεν ταυτίζονται απαραίτητα με τις  
θέσεις του Ε.ΚΕ.Μ.



Βότανα από τα Himalaya

**Himalaya**  
HERBAL HEALTHCARE  
ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΗ ΦΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

### Η Αγιουρβέδα\* και η εταιρία Himalaya\*

Η Himalaya ιδρύθηκε το 1930. Σέβεται την παράδοση, αλλά παράλληλα χρησιμοποιεί σύγχρονα κριτήρια ανάλυσης, συνταγών, ασφάλειας και κλινικής αποτελεσματικότητας προκειμένου να δημιουργήσει τόσο καλά προϊόντα έτσι ώστε να μπορεί να τα πάρει οποιοσδήποτε. Όλες οι συνταγές φτιάχνονται σύμφωνα με τα αυστηρά κριτήρια της φαρμακευτικής βιομηχανίας και αποτελούνται **100% από βότανα**. Εκτεταμένες τοξικολογικές μελέτες συνεχίζονται έτσι ώστε να εξασφαλίσουν την απουσία εντομοκτόνων, φυτοφαρμάκων, παρασιτοκτόνων και μικροβιακών τοξικών στο τελικό προϊόν. Για όλα τα προϊόντα υπάρχει κλινική τεκμηρίωση. Δεν παρουσιάζουν παρενέργειες εθισμούς και αλληλεπιδράσεις με άλλα φάρμακα. Συνταγογραφούνται από 200.000 και πάνω γιατρούς σε όλο τον κόσμο.

### \*Βότανα από τα Himalaya

Η μεγαλύτερη παραγωγός Αγιουρβεδικών σκευασμάτων στον κόσμο

### \*Αγιουρβεδική Φυτοθεραπεία

Η μητέρα της ολιστικής υγείας



Υπεύθυνη:  
Σοφία Παπαδοπούλου  
Χημικός • Ερευνητής  
Αγιουρβέδα

### Η κλασική σειρά της Himalaya



Ερευνώντας τη φύση  
Εμπλουτίζουμε τη ζωή  
Από το 1930

**AYURVEDA HELLAS**  
ΕΙΣΑΓΩΓΕΙΣ ΑΓΙΟΥΡΒΕΔΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για Ελλάδα και Κύπρο

της **Himalaya**

Β. Ολγας 159 (στάση Γεωργίου) 546 45 Θεσσαλονίκη  
Τηλ: 2310 887679, 2310 320509 Fax: 2310 831335

Σόλωνος 51, Κολωνάκι, Αθήνα Τηλ.: 210 3632350

e-mail: bhumimurti@panafonet.gr • website: ayurveda-hellas.gr

Η ενημέρωση είναι **προσφορά** στους πελάτες μας και αφορά τόσο τα προϊόντα της HIMALAYA, όσο και την AYURVEDA την **"επιστήμη της υγιεινής διαβίωσης και μακροζωίας"**.

Πολλαπλά οφέλη για όλη την οικογένεια με το **Himalaya Chyavanaprasha**

*Ένα ελιξίριο από την Ανατολή*



- Ενισχύει την άμυνα του οργανισμού
- Βελτιώνει την κώνεψη • Καταπολεμά το άγχος
- Βοηθά στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών

Υπέροχη γεύση και υψηλή ενέργεια!



## Η ΑΡΙPHARM δημιουργεί τη νέα της σειρά «Ελληνική μελισσοθεραπεία»

**Μ**ετά από μία ιδιαίτερα επιτυχημένη πορεία πέντε ετών, και αφού κατόρθωσε να πείσει τόσο τον φαρμακευτικό κόσμο όσο και τον καταναλωτή για την αποτελεσματικότητα των προϊόντων της μέλισσας στην αντιμετώπιση πολλών προβλημάτων υγείας, η ΑΡΙPHARM συνεχίζει να καινοτομεί.

Έχοντας ήδη στηρίξει την διάδοση και την καθιέρωση της «μελισσοθεραπείας» (aritherapy) ως μίας αξιόπιστης εναλλακτικής θεραπευτικής μεθόδου μέσα από συνέδρια, σεμινάρια, ενημέρωση των γιατρών και αρθρογραφία σε περιοδικά σχετικά με την υγεία, ανακοινώνει για την επόμενη σεαζόν, την κυκλοφορία στην αγορά μίας νέας σειράς προϊόντων μελισσοθεραπείας, βασισμένης σε 100% Ελληνικές πρώτες ύλες.

Σε συνεργασία με Έλληνες μελισσοκόμους, ευαισθητοποιημένους στο ζήτημα της ποιότητας, της καθαρότητας και της απουσίας υπολειμμάτων χημικών σκευασμάτων στο τελικό προϊόν, η



ΑΡΙPHARM δημιουργεί την νέα της σειρά «Ελληνική μελισσοθεραπεία», η οποία ήδη έχει ανοίξει τα φτερά της για την διεθνή αγορά με πολύ καλές προοπτικές.

Η εταιρεία εκτός από τα όπως πάντα υψηλά ποιοτικά standards και την νέα προσέγγιση της μελισσοθεραπείας με νέες πρωτοποριακές φόρμουλες, υπόσχεται και ευχάριστες εκπλήξεις για τους συνεργάτες φαρμακοποιούς σε επίπεδο πολιτικής πωλήσεων και marketing, με σκοπό την διάδοση και καταξίωση και των ελληνικών προϊόντων μελισσοθεραπείας. ■



## Η βάση δεδομένων της μελισσοθεραπείας

**Τ**ο Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας διαθέτει σε κάθε ενδιαφερόμενο το CD με τη βάση δεδομένων της μελισσοθεραπείας της DEUTSCHE API-PHYTOTHERAPY SOCIETY.

Περιλαμβάνει πολύ μεγάλο όγκο πληροφοριών σχετικά με την χρήση των προϊόντων της μέλισσας για θεραπευτικούς σκοπούς.

Όσοι ενδιαφέρεστε να το προμηθευτείτε, επικοινωνήστε με το Ε.ΚΕ.Μ. στο τηλέφωνο 210 2465021. ■



## Σεμινάρια Μελισσοθεραπείας

**Α**φού διοργάνωσε με επιτυχία το πρώτο σεμινάριο μελισσοθεραπείας, το Ε.ΚΕ.Μ., σε συνεργασία με το Medicum College και την Deutsche Api-phytotherapy Society, σας ανακοινώνει την δημιουργία Β' κύκλου σεμιναρίων. Τα σεμινάρια απευθύνονται σε γιατρούς, φαρμακοποιούς, βιολόγους, χημικούς, γεωπόνους και σε άλλους επαγγελματίες του χώρου της υγείας.

Το περιεχόμενο του σεμιναρίου συμπεριλαμβάνει τα παρακάτω θέματα:

- Τι είναι η μελισσοθεραπεία
- Ιστορία της μελισσοθεραπείας
- Βιολογία της μέλισσας
- Τα προϊόντα της μέλισσας
- Θεραπευτικές ιδιότητες των προϊόντων της μέλισσας
- Ενδείξεις για τη χρήση των προϊόντων της μέλισσας
- Αντενδείξεις για τη χρήση των προϊόντων της μέλισσας
- Προετοιμασία των μελισσοκομικών προϊόντων για εφαρμογές μελισσοθεραπείας
- Κλινικές εφαρμογές μελισσοθεραπείας σε 55 διαφορετικές ιατρικές ειδικότητες

Οι ημερομηνίες διεξαγωγής του σεμιναρίου είναι:

13 και 14/11/2004

4 και 5/12/2004

19 και 20/2/2004

16 και 17/4/2004

Το κόστος του σεμιναρίου είναι 880 ευρώ για όλο τον κύκλο των μαθημάτων.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν για πληροφορίες με την γραμματεία του Medicum College τηλ. 210 6451506 και 210 6451526. ■



## ApiPharm μελισσοθεραπεία

Τώρα η APIPHARM φέρνει τη μελισσοθεραπεία στο φαρμακείο σας με 2 εύηχτες και ελκυστικές προσφορές.

ΧΩΡΙΣΑΜΕ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΜΑΣ ΣΕ 4 ΟΜΑΔΕΣ

|                |   |  |
|----------------|---|--|
| <b>ΟΜΑΔΑ Α</b> | <b>Βασιλικός πολτός</b><br>βασιλικός πολτός 10gr<br>βασιλικός πολτός 20gr<br>βασιλικός πολτός 30gr<br>βασιλικός πολτός 40gr<br>βασιλικός πολτός σε κάψουλες   |  |
| <b>ΟΜΑΔΑ Β</b> | <b>γύρη + πρόπολη</b><br>γύρη ποικίλης ανθοφορίας<br>γύρη ελληνική φρέσκια<br>γύρη ελασιοκράμβης<br>γύρη τριβόδεντρου<br>γύρη κλιάνθου<br>γύρη αραβόσιτου<br>γύρη ελληνική σε διάσπαστη πρόπολη εκχύλισμα 10% |  |
| <b>ΟΜΑΔΑ Γ</b> | <b>μέλι</b><br>μέλι επιλεγμένο θυμαρίσιο<br>μέλι θυμαρίσιο & ανθέων<br>μέλι ανθέων<br>μέλι πεύκου<br>μέλι ελάτου Βυτινας<br>μέλι πορτοκαλιάς<br>μέλι καστανιάς<br>μέλι ερείκης                                |  |
| <b>ΟΜΑΔΑ Δ</b> | <b>μελίτη*</b><br>μελίτη βασιλικός πολτός<br>μελίτη πεύκο και ευκάλυπτος<br>μελίτη χαμομήλι<br>μελίτη ελευθερόκακκος<br>μελίτη αλόη<br>μελίτη ginseng   |  |

| ΠΡΟΣΦΟΡΑ 1                                |  |   |
|---|--|---|
| με αγορές<br>αξίας 100 ευρώ<br>της ομάδας | και αγορές<br>αξίας 100 ευρώ<br>των ομάδων | ΔΩΡΟ αξίας<br>80 ευρώ (40%)<br>της ομάδας |
| A   | B, Γ, Δ, Α                                 |   |

| ΠΡΟΣΦΟΡΑ 2                                |  |  |
|---|--|--|
| με αγορές<br>αξίας 200 ευρώ<br>της ομάδας | και αγορές<br>αξίας 200 ευρώ<br>των ομάδων | ΔΩΡΟ αξίας<br>180 ευρώ (45%)<br>της ομάδας |
| A   | B, Γ, Δ, Α                                 |  |

Με κάθε παραγγελία παραλαμβάνετε και υλικό PROMOTION (ΣΤΑΝΤ, ΠΑΝΚΑΡΤΑ, ΑΥΤΟΚΟΛΗΤΟ) της επιλογής σας. Η προσφορά ισχύει για περιορισμένο αριθμό τοποθετήσεων και διανέμεται και από τις συνεργαζόμενες φαρμακοποθήκες, την ΕΝΦΑΡΕΛ, τους φαρμακευτικούς συνεταιρισμούς και την ΠΑΝΣΥΦΑ

APIPHARM ΤΗΛ. ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ: 210 2024761  
210 2021342



## «Κρητικό Πανόραμα»: κάτι περισσότερο από περιοδικό...

**Χ**αζεύοντας σε κεντρικό περίπτερο πριν από κάποιους μήνες, ανακάλυψα μία καινούργια έκδοση που τράβηξε την προσοχή μου: Το «Κρητικό Πανόραμα», που ήδη από την πρώτη στιγμή που το ξεφύλλισα, κέρδισε μία θέση στην καρδιά μου.

Πραγματεύεται, όπως μαρτυρεί και ο τίτλος του, ζητήματα σχετικά με την Κρήτη, με μία ματιά διαφορετική. Πιο ρομαντική και διεισδυτική. Τεκμηριωμένη και αντικειμενική –κατά το δυνατόν– μια που η αγάπη για την Κρήτη που ξεχειλίζει από τις σελίδες του περιοδικού μπορεί και να αλλοιώνει που και που την οπτική, αλλά όχι από υστεροβουλία, αλλά από έρωτα. Τον έρωτα του εκδότη –του Γιώργου του Πατρουδάκη– για τον τόπο του, που τον οδήγησε να μας γνωρίσει μια άλλη Κρήτη.

Την Κρήτη της παράδοσης που χάνεται στο βάθος των αιώνων, την Κρήτη των καθημερινών ανθρώπων και των συνηθειών τους σήμερα και παλιότερα. Από τη θρησκεία και την κοινωνική οργάνωση, μέχρι τη διατροφή. Την Κρήτη των τοπίων της ονειρικής ομορφιάς. Την Κρήτη με τον απέραντο φυσικό πλούτο. Την Κρήτη ιδωμένη μέσα από τις ιστορίες του λαού της στα ορεινά χωριά.

Ο Μινώταυρος, ο Κορνάρος, οι Βυζαντινοί Φωκάδες, οι βενετσιάνοι άρχοντες, και οι Κρητικοί όλων των εποχών, δίνουν ραντεβού σε κάθε τεύχος του Κρητικού Πανοράματος και διδάσκουν ιστορία και λαογραφία δίνοντας μας παράλληλα και μοναδικές πληροφορίες για τις άγνωστες –στους πολλούς– ομορφιές της Κρήτης.

Το Κρητικό Πανόραμα –που εσκεμμένα δεν το χαρακτήρισα περιοδικό στην αρχή της παρουσίασής μου, γιατί είναι σίγουρα κάτι περισσότερο– κλείνει σύντομα τον πρώτο χρόνο της ζωής του, και ένοιωσα την ανάγκη να δώσω μέσα από την καρδιά μου τις θερμότερες ευχές μου, να ζήσει σαν τα Λευκά Όρη και να συνεχίζει με την



αγάπη του να ζεσταίνει τις καρδιές μας και με την ποιότητα του να διευρύνει το πνεύμα μας. Ευχαριστούμε κύριε Πατρουδάκη.

• Το Κρητικό Πανόραμα κυκλοφορεί στα περίπτερα όλης της χώρας. Μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί του στο τηλ. 210-3300090, στο φαξ 210-3300816 και το e-mail [cretomag@otenet.gr](mailto:cretomag@otenet.gr). Η έδρα του είναι στην οδό Πανεπιστημίου 46. ■





## Pharma PLUS Φθινοπωρινές... «Σχέσεις ζωής»

**Η** γέννηση, ο ερχομός μιας νέας ζωής και η ελπίδα που δημιουργείται, αποτελούν το κυρίως θέμα του νέου ενημερωτικού εντύπου της Pharma PLUS με τίτλο «Σχέσεις ζωής».

Με την έκδοση αυτή, η Pharma PLUS επιδιώκει να συμβάλλει στην πληροφόρηση της νέας μπρέρας, παρέχοντας έγκυρες συμβουλές αναφορικά με την καινούρια σχέση συμβίωσης που αλλάζει τη ζωή της και τον ίδιο της τον εαυτό.

Μετά τις συμβουλές από το επιτυχημένο καλοκαιρινό έντυπο «Καλώς ήλθε... καλοκαίρι!» για την αντιμετώπιση των βλαβερών συνεπειών της ηλιακής ακτινοβολίας αλλά και για την ανάγκη της συστηματικής ενυδάτωσης της επιδερμίδας, η Pharma PLUS, εντάσσει στο ενημερωτικό της πρόγραμμα τις «Σχέσεις ζωής» για την περίοδο του φθινοπώρου, που, συνοδεύονται από

μια δελεαστική προσφορά. Όσοι αγοράσουν προϊόντα ενυδάτωσης προσώπου, μαλλιών, σώματος ή και βρεφικά – παιδικά προϊόντα, ανεξαρτήτως μάρκας, από τα φαρμακεία που συνεργάζονται με τη Pharma PLUS, κερδίζουν δώρο ένα διπλό σερτ γαλλικού μανικιούρ ή ένα μπιμπερόν.

Η ενέργεια αυτή εντάσσεται στο πρόγραμμα υπηρεσιών που προσφέρει η Pharma PLUS στο σύγχρονο φαρμακοποιό-σύμβουλο υγείας, με στόχο την απόκτηση «πιστών» πελατών, αλλά και την ενίσχυση της ανταγωνιστικότητας της επιχείρησής του.

Ο ρόλος της Pharma PLUS, εταιρείας παροχής εξειδικευμένων υπηρεσιών προς τα φαρμακεία, είναι να συμβάλλει ενεργά στη μεταμόρφωση του ελληνικού φαρμακείου σε πρότυπο χώρο προϊόντων ομορφιάς και υγείας και να συνεργάζεται στενά με το φαρμακοποιό για την αντιμετώπιση του αυξανόμενου ανταγωνισμού από εναλλακτικά δίκτυα διανομής παραφαρμακευτικών και καλλυντικών προϊόντων. ■



### ΚΟΥΠΟΝΙ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλώ να με εγγράψετε συνδρομητή στο περιοδικό «μελίμα»

Απλή συνδρομή:  
6 ευρώ / έτος συν 2 ευρώ ταχυδρομικά,  
σύνολο 8 ευρώ

Συνδρομή εξωτερικού:  
6 ευρώ / έτος συν 6 ευρώ ταχυδρομικά,  
σύνολο 12 ευρώ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΠΟΛΗ

ΤΚ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

FAX

E-MAIL

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

ΛΟΓ

Τρόπος που επιθυμώ να πληρώσω:

- ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΕ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΤΡΑΠΕΖΗΣ  
 ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ  
 ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΕΚΕΜ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ



## Διεθνές Συνέδριο Μελισσοθεραπείας στο Τόκιο

Για άλλη μία φορά η Ιαπωνία υπήρξε το παγκόσμιο κέντρο της μελισσοθεραπείας. Από τις 26 ως τις 28 Οκτώβρη, έγινε στο Τόκιο το Διεθνές Συνέδριο Μελισσοθεραπείας με κύριο αντικείμενό του τις τελευταίες εξελίξεις στη χρήση του δηλητηρίου της μέλισσας για θεραπευτικούς σκοπούς, αλλά και εκτενείς αναφορές στις εφαρμογές των υπολοίπων μελισσοκομικών προϊόντων και κυρίως της πρόπολης.

Σε μία χώρα με παράδοση στις εναλλακτικές θεραπείες –όπως ο βελονισμός– η παρακολούθηση ενός τέτοιου Συνεδρίου, έχει πάντα ξεχωριστό ενδιαφέρον.

Το Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας συμμετείχε στο Συνέδριο με τον πρόεδρό του, ο οποίος μας έστειλε και αυτή την ανταπόκριση.

«Το πιο ενδιαφέρον και εντυπωσιακό κομμάτι του Συνεδρίου ήταν ο μικρο-μελισσοβελονισμός (micro-apiruncture) με δηλητήριο μέλισσας μέσα στο στόμα. Ο πρόεδρος της Επιστημονικής Εταιρείας Μελισσοθεραπείας της Γερμανίας και καλός φίλος Dr. Stefan Stangaci, ο οποίος δοκίμασε τη θεραπεία στον εαυτό του, μου είπε ότι στην αρχή ακόμη και ο ίδιος αν και εξοικειωμένος με τέτοιες διαδικασίες, το αντιμετώπισε με επιφύλαξη. Στη συνέχεια, και για πε-

ρίπου 90 λεπτά ακόμη, ένιωθε την κυκλοφορία του αίματός του αισθητά βελτιωμένη σε όλο του το σώμα και ειδικότερα στο άνω μέρος του κορμού και στα χέρια.

Μέσω αυτής της μεθόδου, και εξ' αιτίας του σάλιου στη στοματική κοιλότητα, το δηλητήριο διαλύεται γρήγορα και δεν δημιουργεί καμία αρνητική αίσθηση στα πρώτα λεπτά μετά από τη χρήση του όπως σε άλλες περιπτώσεις.

Η μέθοδος έρχεται να προστεθεί στις ήδη γνωστές μεθόδους χρήσης του δηλητηρίου της μέλισσας και έχει σκοπό της κυρίως τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος στους γειτονικούς ιστούς.»

Περισσότερες λεπτομέρειες για τους ενδιαφερόμενους θα ανακοινωθούν στα σεμινάρια μελισσοθεραπείας που διοργανώνει το Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας στο Medicum College.

### Dr. Stangaci Stefan

M.D., L.Ac., L.Apirhyto., Specialist in Family Medicine President of the German Apitherapy Society

### Σελιανάκης Δημήτρης

Ειδικός μελισσοκόμος, Πρόεδρος Ε.ΚΕ.Μ.



## 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μελισσοθεραπείας

**Σ**την Αθήνα, στις 28 του περασμένου Φλεβάρη, διοργανώθηκε από το Ε.ΚΕ.Μ. το 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μελισσοθεραπείας με αξιοσημείωτη επιτυχία.

Ο επιστημονικός κόσμος που κινείται γύρω από τη μέλισσα (γεωπόνοι, γιατροί, φαρμακοποιοί, βιολόγοι κ.ά.) αγάλλισε με θέρμη τη διοργάνωση.

Η θεματολογία ήταν εισαγωγικού χαρακτή-

ρα (βιολογία της μέλισσας, τα προϊόντα της μέλισσας, βιολογικές δράσεις, εισαγωγή στην μελισσοθεραπεία, παραδείγματα εφαρμογών, Γαλλικές συνταγές μελισσοθεραπείας), καθώς δεν είχε ξαναγίνει κάτι αντίστοιχο στη χώρα μας και το Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας θεώρησε ότι πρέπει το 1ο Συνέδριο να παρουσιάσει κατ' αρχήν την βάση και τις αρχές της μελισσοθεραπείας. ■



Ο Dr Stefan Stangaci δίνει συνέντευξη σε τηλεοπτικό κανάλι κατά τη διάρκεια του Συνεδρίου.



Άποψη της αίθουσας του Συνεδρίου.



Οι κ.κ. Κουτσιανάς και Κορρές στο διάλειμμα του Συνεδρίου.



Ο πρόεδρος του Ε.ΚΕ.Μ. κηρύσσει την έναρξη των εργασιών του Συνεδρίου



## Τα ρείκια

**Σ**ε θαμνότοπους της χώρας μας και σε πετρώδεις συνήθως θέσεις ανθίζει αυτή την εποχή ένα από τα τρία αυτοφυή στη χώρα μας είδη που μας είναι γνωστά με το κοινό όνομα ρείκια. Το μέχρι ενός μέτρου ύψος χαμορέικι (Ερείκη η σπονδυλωτή για τη φυτολογία) με την φθινοπωρινή ρόδινη φορεσιά του θεωρείται ότι ξεπερνά κατά πολύ σε ομορφιά την μεγαλόσωμη ρείγκλα (Ερείκη η δενδρώδης) με τα λευκά και μωρωδάτα ανοιξιάτικα λουλουδάκια, αλλά και το αρκετά σπάνιο (γι' αυτό και αβάφτιστο από το λαό μας) είδος Ερείκη η σαρκόχρωμη.

Είναι σχεδόν βέβαιο ότι αν η καλλιέργειά τους ήταν ευκολότερη απ' ό,τι αποδεικνύεται συνήθως στην πράξη, τα ρείκια θα στόλιζαν πολλούς κήπους. Απαιτούν όμως δυστυχώς πολλές φροντίδες και προσεκτικούς χειρισμούς για να προκόψουν, χρειάζονται πλούσιο σε φυτόκωμα και καλά στραγγιζόμενο έδαφος, είναι οξιμόφιλα και δεν ανέχονται εύκολα την παρουσία ορισμένων φυτών κοντά τους.

Πέρα από το καλλωπιστικό τους χάρισμα, τα ρείκια έχουν και άλλες, άγνωστες μάλλον στον πολύ κόσμο, χρησιμότητες: αρκετές ρίζες της ρείγκλας στέλνονται κάθε χρόνο στη Βρετανία, όπου ειδικευμένοι τεχνίτες τις μετατρέπουν σε πί-

πες, για τις οποίες λέγεται ότι ενισχύουν ιδανικά την απόλαυση των αρωματικών καπνών. Όλα τα ρείκια έχουν επίσης μεγάλη μελισσοκομική αξία και το ρεικόμελο αποτελεί ένα από τα πιο πολύτιμα –παρότι καθόλου ακριβά– προϊόντα της ελληνικής γης.

Η σκουρόχρωμη και παχύρρευστη αυτή ουσία, που αποτελεί προϊόν σύμπραξης του ανθισμένου ρεικιού και της ακατάβλητης μέλισσας, ξυπνάει με την ευωδιά της στον άνθρωπο της πόλης την επιθυμία για το δάσος και την ελευθερία του. Δεν διαθέτει όμως μόνο αυτό το χάρισμα, καθώς στο ρεικόμελο συμπυκνώνονται πολλές από τις θεραπευτικές ιδιότητες της ελληνικής φύσης. Σύμφωνα με τους ειδικούς της μελισσοθεραπείας έχει διουρητικές ιδιότητες, είναι πολύ κατάλληλο για παθήσεις του ουροποιητικού και προσφέρει επίσης εξαιρετικές υπηρεσίες σε αναιμικά παιδιά και καταπονημένους οργανισμούς. Λόγω της γενικότερης τονωτικής επίδρασης του στον οργανισμό είναι καλύτερα να το καταναλώνουμε τους χειμωνιάτικους μήνες του χρόνου.

### Ορέστης Δαβίας

Βιολόγος - συγγραφέας



Μπαχαρικά

Βότανα

Λαοίνα

Gourmet & Αξεσονάρ

Αρωματικά

Ευριπίδου 41, Αθήνα

τηλ: 210 3215141

φαξ: 210 3223283

e-mail: [elixir@otenet.gr](mailto:elixir@otenet.gr)

[www.elixir.com.gr](http://www.elixir.com.gr)



## Φιλοσοφία

Οι αρχές του χώρου μας εστιάζονται στην παραδοσιακή εξυπηρέτηση των πελατών προσφέροντας την γνώση και εξειδίκευση των προϊόντων και τις χρήσεις τους, δεσμευμένοι στην διατήρηση αυστηρών ελέγχων ποιότητας όσον αφορά την παραλαβή και τις ιδανικές συνθήκες αποθήκευσης των μπαχαρικών και βοτάνων, ώστε να διατηρείτε στο μέγιστο η γεύση, η υφή και οι ιδιαίτερες ποιότητες - ιδιότητες που χαρακτηρίζουν το κάθε μπαχαρί, το κάθε βότανο.

Τα βότανα και μπαχαρικά που διαθέτουμε διευρύνονται σε μεγάλη γκάμα εξειδικευμένων, αποκλειστικών και σπάνια βρισκόμενων γεύσεων, έτσι καλύπτουμε τις ανάγκες των πιο απαιτητικών γεύσεων και τις ανάγκες της πιο εξωτικής μαγειρικής. Με τις ίδιες αρχές προσφέρουμε στους πελάτες μας μια σειρά από άλλα προϊόντα όπως τα φυσικά χειροποίητα σαπούνια ελαιόλαδου με βότανα παραγωγής μας, βιολογικά ελαιόλαδα, αποκλειστικές ποικιλίες τσαγιού, και ακατέργαστο μέλι.



# Γύρη

Η γύρη είναι οι αρσενικές αναπαραγωγικές μονάδες, οι οποίες σχηματίζονται στους ανθίρες των ανώτερων ανθοφόρων φυτών. Αποτελεί την «ανταμοιβή» της μέλισσας για την συμβολή της στη διαδικασία της επικονίασης. Στη χημική ανάλυσή της κυρίαρχη θέση κατέχουν οι πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες. Οι περιεκτικότητες τόσο αυτών, όσο και των υπολοίπων συστατικών της είναι άμεσα συνυφασμένες με τη βοτανική της προέλευση. Για την ανθρώπινη διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, απαραίτητα αμινοξέα, βιταμίνες, ένζυμα άλλα και συστατικά μεγάλης βιολογικής αξίας.

**Η** γύρη είναι προϊόν που συγκεντρώνουν οι μέλισσες από διάφορα λουλούδια. Είναι η πλουσιότερη φυσική τροφή σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, απαραίτητα αμινοξέα, ορμόνες, ένζυμα και άλλα χρήσιμα συστατικά για τη διατροφή μας.

Συγκεκριμένα:

- Η γύρη έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ρητίνη (60mg/100gr γύρης), η οποία αυξάνει την αντίσταση των τριχοειδών αγγείων, προφυλάσσοντας έτσι τον οργανισμό από εγκεφαλικές αιμορραγίες.
- Η γύρη περιέχει γουαδονοτρόπες ορμόνες, που είναι οι βιολογικά δραστικές ουσίες που δρουν απευθείας στους γενετικούς αδένες. Η σπερματογένεση στον άνδρα και η φυσιολογική εξέλιξη των ωοθυλακίων στη γυναίκα, καθορίζονται σημαντικά από την παρουσία των ορμονών αυτών.
- Η γύρη βοηθά στη διανοητική λειτουργία, ενισχύει τη συστολή της καρδιάς.
- Έχει διουρητική δράση.
- Η γύρη βελτιώνει την όρεξη γι' αυτό και συνιστάται ιδιαίτερα για τις περιπτώσεις:
  - Αδυναμίας και γενικής εξασθένησης του οργανισμού.
  - Εντερικών ανωμαλιών.
  - Ψύχωσης και νευρασθένειας.
  - Απώλεια μνήμης.
  - Κακού μεταβολισμού.
- Η γύρη βελτιώνει την κατάσταση ατόμων που έχουν ήπιες αλλεργικές εκδηλώσεις και τους βοηθά ώστε να αποκτήσουν βαθμιαία αντίσταση (ανοσοποίηση).
- Η γύρη έχει ευεργετική επίδραση στον προστάτη και βελτιώνει την θεραπευτική αγωγή στην προστατίτιδα(φλεγμονή του προστάτη).
- Η γύρη είναι πλούσια σε κυσίνη, ένα αμινοξύ που επηρεάζει θετικά την τριχοφυΐα και το χρώμα των μαλλιών.
- Η γύρη μετριάσει και περιορίζει σημαντικά τα προβλήματα της εμμηνόπαυ-







σης (κλιμακτήριος).

- Η γύρη δίνει ευεξία, αυξάνει την αυτοπεποίθηση και βελτιώνει την σεξουαλική κατάσταση.
- Η γύρη περιέχει βιολογικά ενεργές ουσίες που επηρεάζουν θετικά το μεταβολισμό του νερού, ελέγχουν την όρεξη, την απόθεση λίπους στον οργανισμό, την λειτουργία των ωοθηκών και του θυρεοειδούς αδένος και γενικά προάγει την καλή φυσική κατάσταση του σώματος.

#### **ΠΟΣΗ ΓΥΡΗ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ**

Συνιστάται η κατανάλωση 35 γραμμαρίων γύρης (μία κουταλιά της σούπας) την ημέρα. Η κατανάλωση πρέπει να ξεκινήσει με μικρή ποσότητα μέχρι να συνηθίσει ο οργανισμός. Προτείνεται μία κουταλιά του γλυκού καθημερινά για μία εβδομάδα και σταδιακή αύξηση σε μία κουταλιά της σούπας. Η κατανάλωση θα πρέπει να συνεχιστεί χωρίς διακοπή για 4-6 μήνες ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Η γύρη καταναλώνεται αυτούσια ή διαλύεται σε κάποιο φυσικό χυμό ή αφέψημα. Η χρήση αντενδείκνυται μόνο σε περιπτώσεις που υπάρχει αλλεργία ιδιαίτερα σχετιζόμενη με το αναπνευστικό και πεπτικό σύστημα, και στο σακχαρώδη διαβήτη.

#### **Ζουμπανέας Ευάγγελος**

Διατροφολόγος - Διαιτολόγος

## Φτερωτές Αμαζόνες

**Τ**οποθετημένο κάπου ανάμεσα στις σελίδες του ανά χειράς περιοδικού, το οποίο μόνο σκοπό του έχει την τεκμηρίωση και διάδοση των ωφελειών που εκπορεύονται από την κυψέλη, τούτο το αρθράκι για τις πολεμικές ικανότητες της μέλισσας κινδυνεύει να θεωρηθεί σκέτη παραφωνία. Δεν είναι όμως τα πράγματα πάντοτε έτσι όπως φαίνονται σε πρώτη ματιά. Η ίδια η κατασκευή της μέλισσας που εδώ και εκατομμύρια χρόνια φέρει στην άκρη της κοιλιάς της φαρμακερό κεντρί, αλλά και η προθυμία της να το χρησιμοποιεί χωρίς δισταγμό, ακόμα κι αν αυτό ισοδυναμεί με βέβαιο θάνατο, είναι, πιστεύω, λόγοι επαρκείς για να μας επιτραπεί μια τέτοιου είδους προσέγγιση. Καθόλου, ασφαλώς, δεν ευθύνεται η αξιαγάπητη εργάτρια για το ότι ο άνθρωπος μεταχειρίζεται τον αμυντικό της οπλισμό για τους στρατιωτικούς του σκοπούς και για να εξαπολύει έναν πρωτόγονου τύπου βιολογικό πόλεμο. Γεγονός πάντως είναι πως αυτό συμβαίνει εδώ και πολλές χιλιάδες χρόνια, από τότε, μάλλον, που ο άνθρωπος έκανε τα πρώτα του βήματα ως μελισσοτρόφος.

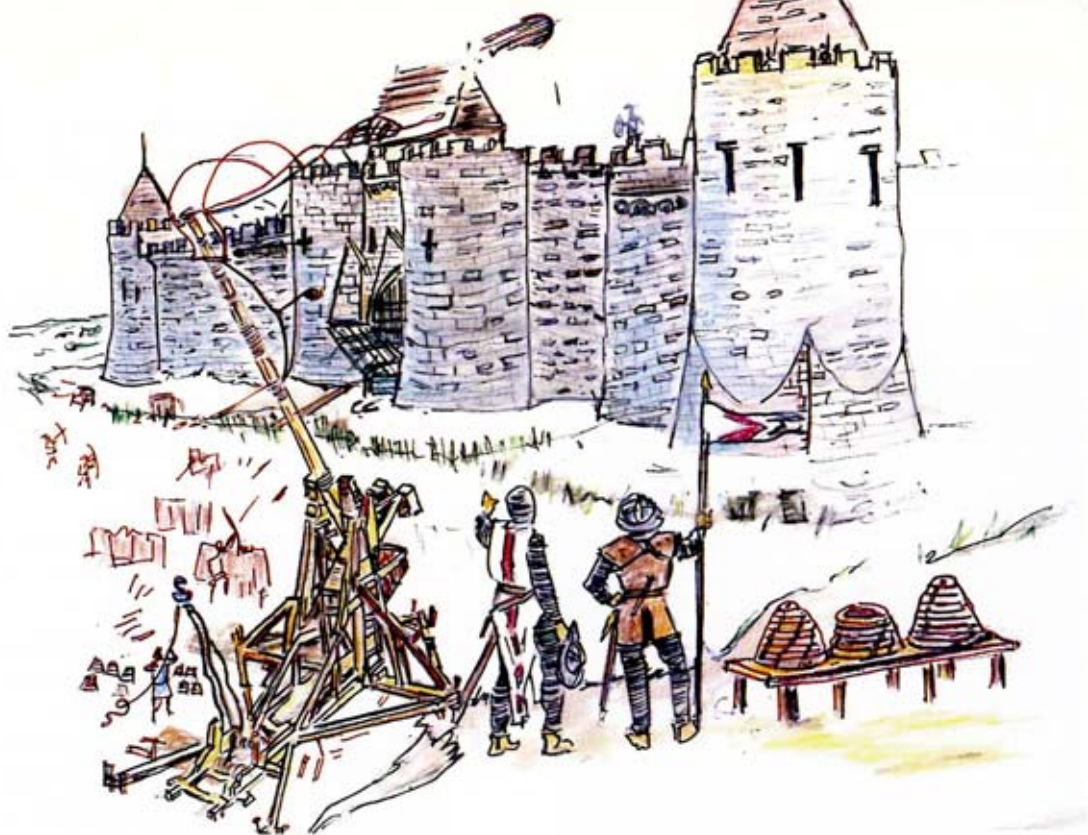
Το πιο γνωστό, αλλά και εντελώς διαφορετικό απ' τα υπόλοιπα, επεισόδιο σε τούτη τη μακρά αλυσίδα συμβάντων περιγράφεται διεξοδικά από τον Στράβωνα στη «Γεωγραφία» του: η ρωμαϊκή μονάδα που υπό την αρχηγία του Πομπηίου του Μεγάλου εκστράτευσε εναντίον των Επτακωμητών, μιας ορεισίβιας και αγριότατης φυλής της Μικράς Ασίας, ανακάλυψε στην πορεία της μερικά δοχεία γεμάτα μέλι. Όλοι πίστεψαν αμέσως ότι πρόκειται για μια προσπάθεια των γηγενών να εξευμενίσουν τον ακατανίκητο εισβολέα και χωρίς δεύτερη σκέψη καταβρόχθισαν μέχρι τελευταίας σταγόνας την γλυκύτατη προσφορά. Στην πραγματικότητα όμως είχαν πέσει σε παγίδα – το μέλι ήταν τοξικό, προερχόμενο από το πλούσιο σε αλκαλοειδή νέктar του πανέμορφου

θάμνου *Rhododendron luteum*. Οι στρατιώτες άρχισαν γρήγορα να ζαλίζονται και όσοι είχαν φάει περισσότερο από τους άλλους έπεφταν αναίσθητοι καταγής, με αποτέλεσμα πάρα πολλοί να χάσουν τη ζωή τους στην μετέπειτα επίθεση του ενεδρεύοντας εχθρού.

Το πάθημα έγινε για τους Ρωμαίους μάθημα και δεν έπεσαν ποτέ ξανά στο ίδιο λάθος, στο να εκλάβουν δηλαδή το προσφερόμενο μικρασιατικό μέλι ως φόρο τιμής στην ανωτερότητά τους. Οι ίδιοι μάλιστα, εκείνη πάνω κάτω την εποχή, άρχισαν να μεταχειρίζονται τις μέλισσες ως αποφασιστικό παράγοντα νίκης, εκτοξεύοντας με τη βοήθεια καταπέλτη μεγάλο αριθμό από σφραγισμένες κυψέλες κατά των πόλεων που πολιορκούσαν. Η τυφλή μανία των υμενόπτερων προκαλούσε μεγάλη αναστάτωση στις τάξεις του εχθρού και άνοιγε ρήγματα στην άμυνά του, τα οποία με ακόλουθες κινήσεις εκμεταλλεύονταν, καταλυτικά συνήθως, οι εμπειροπόλεμες λεγεώνες.

Περισσότερο από μια χιλιετία αργότερα, τον 11ο μ.Χ. αιώνα, οι υπερασπιστές των αγγλικών πόλεων τις οποίες πολιορκούσαν τα γαλλικά στρατεύματα έκαναν ακριβώς το ίδιο αλλά με την αντίθετη φορά, εξαπέλυαν δηλαδή μπαράζ «βομβών» από κυψέλες ενάντια στους επίδοξους πορθητές και πολλές μάλιστα φορές τα κατάφεραν να σπάνε τον ασφυκτικό κλοιό τους. Λέγεται επίσης ότι ο βασιλιάς της Αγγλίας Ριχάρδος Α' ο Λεοντόκαρδος κατάφερε μεγάλα πλήγματα στους Άραβες χρησιμοποιώντας με τον ίδιο τρόπο τις μέλισσες κατά τη διάρκεια της Τρίτης Σταυροφορίας αιώνες αργότερα τον μιμήθηκαν οι Μαυριτανοί στις πολεμικές αναμετρήσεις τους με τους Ισπανούς και τους Πορτογάλους. Υπάρχουν ακόμα αναφορές για πειρατές της Μεσογείου που κατέλαβαν πλοία με πλήρωμα πολλαπλάσιο από το δικό τους, ρίχνοντας απλώς στο κατάστρωμά τους κυψέλες και επιχειρώντας αμέσως μετά





ρεσάλτο, έχοντας βεβαίως προνοητικά καλύψει το πρόσωπο και τα χέρια τους με πανιά.

Ακόμα και στην Αμερική της προ Κολόμβου εποχής δεν ήταν άγνωστη η πολεμική αρετή της μέλισσας. Ο λαός των Κιτσέ που ζούσε στο σημερινό Μεξικό κατόρθωσε πολλές φορές να απωθήσει τους εχθρούς του με το ίδιο στρατήγημα: ως πρώτη γραμμή άμυνας τοποθετούσαν ψεύτικους στρατιώτες καμωμένους από καλάμια και άχυρα, τους οποίους και όπλιζαν με λόγχες και ασπίδες. Τους φόραγαν επίσης πλουμιστές περικεφαλαίες πάνω στα «κεφάλια», τα οποία στην πραγματικότητα ήταν κολοκύθες γεμάτες μέλισσες και σφήκες. Όταν ο αντίπαλος στρατός πλησίαζε αρκετά κοντά, οι Κιτσέ έριχναν από την οχυρωμένη θέση τους πέτρες και βέλη στις κολοκύθες – αρκούσε συνήθως να πετύχουν μια ή δυο φορές τον στόχο για να τραπούν σε άτακτη φυγή οι επιτιθέμενοι.

Εύκολα θα πίστευε κανείς ότι όλες οι παραπάνω εικόνες δεν είναι παρά πολυκαιρισμένες ιστορίες που κωνεύονται στη μνήμη των λαών για να

ξεχασθούν κάποτε εντελώς. Κι όμως, όσο κι αν μοιάζει απίστευτο, το κεντρί της μέλισσας συμμετέχει σε πολεμικές επιχειρήσεις ακόμα και στη σύγχρονη εποχή. Υπάρχουν έτσι πολλές μαρτυρίες για το ότι τα αμερικάνικα στρατεύματα, που παρά την απίστευτη υπεροπλία τους αποχώρησαν τελικά νικημένα από το Βιετνάμ, δέχθηκαν πολλές φορές μέσα στη ζούγκλα επιθέσεις με «μη συμβατικά» όπλα. Ατρόμητοι στρατιώτες των Βιετ Κογκ μετέφεραν στην πλάτη τους κοφίνια γεμάτα με άγριες μέλισσες (του είδους *Apis dorsata*) και κατόρθωναν χωρίς να γίνονται ανυψηπτοί να τα τοποθετούν σε απόσταση αναπνοής από τις εχθρικές θέσεις. Αναστάτωναν μετά με λίγες απότομες κινήσεις το μυριόφτερο περιεχόμενο τους και απομακρύνονταν κρατώντας στο χέρι ένα σπάγκο συνδεδεμένο με το καπάκι. Η συνέχεια ήταν πολύ δυσάρεστη ασφαλώς για τους διώκτες τους...

#### **Ορέστης Δαβίας**

Βιολόγος - συγγραφέας



## Apis Mellifica

### Η μέλισσα στην ομοιοπαθητική



**Π**ρόκειται για το ομοιοπαθητικό φάρμακο που παρασκευάζεται από το δηλητήριο της μέλισσας μετά από διαδοχικές αραιώσεις και δονήσεις. Είναι από τα πιο σπουδαία φάρμακα της «Ομοιοπαθητικής Παθολογίας» (Materia Medica).

#### ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Τα γνωστά αποτελέσματα του τοιμπήματος της μέλισσας-καυστικός, νυγμώδης πόνος με εκσεσημασμένο οίδημα στην περιοχή και μεγάλη ευαισθησία στο απλό άγγιγμα αλλά και στη ζέση – μας προσφέρουν «συμπτώματα-κλειδιά» σχετικά με τη χρησιμότητα του φαρμάκου αυτού σε μεγάλη ποικιλία νοσηρών καταστάσεων.

Περιπτώσεις λοιπόν που μοιάζουν με την εκκόνια που προκαλείται από το τοίμπημα της μέλισσας αποτελούν τις ιδανικές καταστάσεις χορήγησης του ομοιοπαθητικού φαρμάκου Apis.

Άλλο χαρακτηριστικό του φαρμάκου είναι η έλλειψη κάθε επιθυμίας για νερό (Αδιψία) πλην

περιπτώσεων όπου υπάρχει αφυδάτωση οπότε μπορεί να υπάρχει πολυδιψία.

#### ΝΟΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Στη νοητική σφαίρα υπάρχει καταπίεση έντονων συναισθημάτων .

Όπως η μέλισσα είναι εργατική, έτσι και τα άτομα με ιδιοσυγκρασία Apis είναι γνωστά για την εργατικότητα τους. Σε ακραίες περιπτώσεις η εργατικότητα αυτή μπορεί να φτιάσει τα όρια της ψύχωσης «εργασιομανιακή τρέλα».

Είναι άτομα τα οποία αναπτύσσουν φοβερή ζήλια λόγω της προσκόλλησής τους στους συντρόφους τους με αποτέλεσμα να έχουν ένα ευερέθιστο νευρικό σύστημα και φυσική αλλά και νοητική αδεξιότητα. «Κολλάνε» στους συντρόφους όπως η μέλισσα «κολλάει» στο μέλι!

Το αποτέλεσμα της νοητικής αδεξιότητας είναι η απότομη συμπεριφορά που πολλές φορές ακολουθείται από καταπίεση συναισθημάτων και κλείσιμο στον εαυτό τους. Αυτό τα οδηγεί σε βαθιά λύπη που μπορεί να εκφράζεται με συνεχές κλάμα ή/και αϋπνία. Άλλες φορές βέβαια η νοητική αδεξιότητα μπορεί να εκφράζεται μέσα από ακραία ευερεθιστότητα και συνήθως για ασήμαντες αφορμές.

Η φυσική αδεξιότητα (χαρακτηριστική για το Apis) εκφράζεται με πολλούς τρόπους:

Πτώση αντικειμένων μέσα από τα χέρια, αδεξιότητα στις κινήσεις, βιαστικό περπάτημα( σαν να τρέχουν για να προλάβουν)...

Σε βαριές διαταραχές του νευρικού συστήματος (μηνιγγίτιδα, μηνιγγο-εγκεφαλίτιδα, υδροκέφαλο) μπορούν να εκδηλώσουν ακατάσχετη φλυαρία, παραλήρημα, ψευδαισθήσεις μέχρι και πλήρη απώλεια της συνείδησης. Ιδιαίτερα χαρακτηριστική η αίσθηση ότι πρόκειται να πεθάνουν άμεσα!!

Γενικά, τα ψυχικά αλλά και τα σωματικά συμπτώματα στο Apis εμφανίζονται και εξελίσσονται ξαφνικά φέρνοντάς μας στο νου την ξαφνική και απότομη έλευση όλης της συμπτωματολογίας μετά από τοίμπημα μέλισσας.



# Για υψηλότερες επιδόσεις φρέσκος βασιλικός πολτός

## "fresh"



15 ΧΡΟΝΙΑ  
ΠΟΙΟΤΗΤΑ - ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ

- 100% φυσικό προϊόν.
- Χωρίς συντηρητικά.
- Χωρίς παρενέργειες.
- ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ σε κάθε δίαιτα.

ΜΕ.Κ.Ε. - Μ.Ι. ΚΟΥΚΟΥ  
ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΗ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ  
ΑΘΗΝΑ: Τηλ. & Fax: 210.9767.202, 210.8970.629  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Τηλ.: 2310.315.380

• **ΑΝΑΝΕΩΝΕΙ**  
σωματικές  
και πνευματικές  
δυνάμεις

• **ΤΟΝΩΝΕΙ**  
τη μνήμη

• **ΑΥΞΑΝΕΙ**  
την αντοχή  
την σεξουαλική  
δραστηριότητα  
και τη γονιμότητα

• **ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΑ**  
τις ελεύθερες ρίζες

• **ΑΝΑΖΩΟΓΟΝΕΙ**  
ηλικιωμένους κα  
καταπονημένους  
οργανισμούς

ΦΡΕΣΚΟΣ ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ - ΓΥΡΗ - ΠΡΟΠΟΛΗ - ΜΕΛΙ - ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΪ



## ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

### ΚΕΦΑΛΙ

- Πόνος που χειροτερεύει με τη ζέση.
- Πόνος με εντόπιση πίσω από το αριστερό αυτί, φτάνει μέχρι το αριστερό μάτι ή τον κρόταφο.
- Οίδημα γύρω από τα μάτια τόσο έντονο μερικές φορές που είναι αδύνατον να ανοίξει τα βλέφαρα.
- Φλεγμονή επιπεφυκότα ( οίδημα, ερυθρότητα, πόνος)
- Έρπης ζωστήρ στην αριστερή κυρίως πλευρά του προσώπου.

### ΛΑΙΜΟΣ

- Φλεγμονή του φάρυγγα με οίδημα της σταφυλής (σακούλα γεμάτη νερό) και εξέλκωση του φάρυγγα.
- Υπερτροφικές αμυγδαλές.
  - Οίδημα λάρυγγα μετά από αλλεργική κρίση.

### ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ

- Άλγος πνευμονικού τύπου κυρίως στην εισπνοή (λόγω πνευμονίας ή/και συνοδού πνευμονικής συλλογής)

### ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟ

- Αδιψία. Εκδηλώνει δίψα μόνο σε περίπτωση πυρετού με ρίγος.
- Περιτονίτις.
- Ασκίτις – Συλλογές υγρού.
- Διάρροια με κάθε κίνηση.
- Δυσκοιλιότητα κατά την έμμηνο ρύση.

### ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

- Κυστίτιδα με καυστικό πόνο κατά την ούρηση.
- Κατακράτηση ούρων (κυρίως στα νεογέννητα).
- Απώλεια ούρων κατά τον βήχα (και σε κάθε αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης).
- Σπειραματονεφρίτιδα - Νεφρωσικό σύνδρομο με οίδημα ανά σάρκα.

### ΓΕΝΝΗΤΙΚΟ

- Κύστεις ωοθηκών (ιδίως δεξιά).

- Δυσμπνόρροια.
- Αποβολές στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.
- Αυξημένη σεξουαλική επιθυμία.

### ΑΚΡΑ

- Αδεξιότητα στις κινήσεις.
- Οιδήματα άνω και κάτω άκρων ( φάρμακο εκλογής).
- Φλεγμονή αρθρώσεων.

### ΔΕΡΜΑ

- Ερυσίπελας.
- Οίδημα κάτω από το δέρμα που προκαλεί έντονη τάση σαν να είναι έτοιμο να σκιστεί.
- Έκζεμα με έντονο οίδημα, καλλίτερα με κρύα επιθέματα.
- Έρπης ζωστήρ, καλλίτερα με κρύα επιθέματα.

### ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ

*Nat. mur.:* Το *χρόνιο Apis*. Έχουν αρκετές ομοιότητες μεταξύ τους σε ό,τι αφορά την αδεξιότητα, την υστερία, το κλείσιμο στον εαυτό τους και το πάθος σε μία σεξουαλική σχέση αλλά διαφέρουν στο πάθος και τη βίαιη συμπεριφορά του *Apis* από τη μία και τον ρομαντισμό και την ευαισθησία του *Nat. Mur.* από την άλλη.

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

*Dictionary of practical Materia Medica*, J.H.CLARKE.  
*Synoptic Materia Medica*, FRANS VERMEULEN.  
 George Vithoulkas "MATERIA MEDICA VIVA"  
 Vol. 2, Homeopathic Book Publishers, London.

### Βασίλης Τσούτσος

Ειδικός Πνευμονολόγος  
 Ομοιοπαθητικός  
 Ιατρείο: Πατισίων 235 -Πλ. Κολιάτσου  
 Τηλ. 210-8663677 Fax : 210-8663677  
 Κιν. 6972310200  
 E-mail : btsoutsos@keel.org.gr





## Μελέτες Ελληνικών Προϊόντων Μέλισσας

*Περνάει - περνάει η μέλισσα / με τα μελισσόπουλα και με τα παιδόπουλα... Για όσους θυμούνται, παιδικό παιχνίδι υπό εξαφάνιση, μιας και τα παιδόπουλα προτιμούν τα μοναχικά πολυμέσα τους. Αντίθετα τα μελισσόπουλα συνεχίζουν να περνούν και να μας κεντρίζουν επιστημονικά, με τα «πονήματά» τους.*

**Μ**ελισσοκομικά προϊόντα λοιπόν, και μάλιστα Ελληνικά, το επίμαχο ζήτημα. Γνωστά και με διάσημο παρελθόν, φορτωμένο δάφνες, με πολλούς ειδήμονες να τα χειρίζονται και να τα μεταχειρίζονται κατά βούληση, μα και με μέλλον που διαφαίνεται εξ ίσου σπουδαίο. Πρόκληση για μένα,<sup>1</sup> η πρόκληση να γράψω κάτι εύγευστο από την ερευνητική μου εμπειρία σ' αυτό το θέμα.

Εκεί στις αρχές του '96 ξεκινάει αυτή η γλυκιά επιστημονική συνεύρεση, με πλεύσεις στο Διαδίκτυο για αναζήτηση πληροφοριών του επιστημονικού μου ενδιαφέροντος (φυσικά προϊόντα με καθορισμένη χημική δομή και βιολογικές δράσεις). Τα Ελληνικά μελισσοκομικά προϊόντα υπήρξαν η προκλητική διέξοδος στην ερευνητική λαιμαργία της επιστημονικής μας ομάδας.<sup>2,3</sup>

### Ελληνικό μέλι

Το Ελληνικό μέλι αρχικά, γνωστό από την αρχαιότητα, ενώ τα τελευταία χρόνια με διαρκώς αυξανόμενο ενδιαφέρον του ρόλου του στη παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή, αλλά και της φαρμακολογικής χρήσης του σε θεραπείες βακτηριακών λοιμώξεων.

Εδώ τα πρώτα πειράματα ξεκίνησαν σε ποικιλίες μελιού από 8 διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας που σε λίγο έγιναν 14, 22 και σήμερα που γράφω 49 (μονο- και μη- καλλιεργειών) από 30 διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας. Οι προσδιορισμοί της φυτικής προέλευση των δειγμάτων μας, βασίστηκαν σε γυρεολογικούς ελέγχους (μέσω των οποίων υπολογίζονται και ποσοτικά) στο μικροσκόπιο.

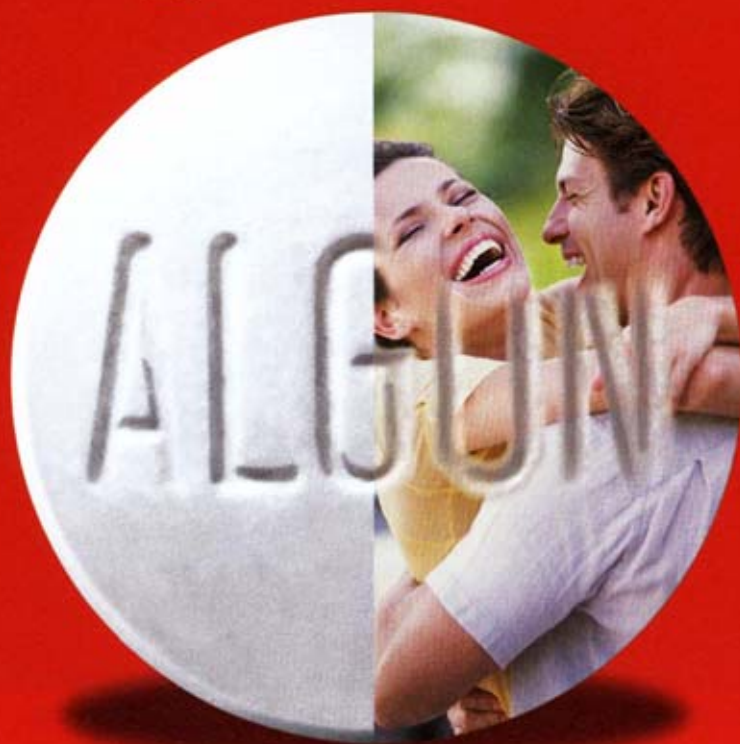
### Πολυφαινολικά συστατικά

- Τα πολυφαινολικά συστατικά που συναντήσαμε ήταν ενδιαφέροντα, φάνηκαν μάλιστα ικανά να προσδιορίζουν και την γεωγραφική καταγωγή του. Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο, εμφανίζεται σε ότι αφορά την μελέτη δειγμάτων Ελληνικών θυμαρίσιων μελιών. Συγκεκριμένα 10 δείγματα θυμαρίσιων μελιών, από 8 διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, εμφάνισαν ένα συγκεκριμένο χημικό προφίλ που χαρακτηριζόταν από την ύπαρξη μιάς τριόλης, χαρακτηριστικής χημικής ουσίας, που μετά από απομόνωση, ταυτοποιήθηκε με φασματοσκοπικές μεθόδους. Η τριόλη αυτή, εμφανίσθηκε στα δείγματα με την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε γυρεόκοκκους *Thymus sp.* και σύμφωνα με τις μέχρι σήμερα μελέτες μας, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως ασφαλής δείκτης φυτική προέλευσης θυμαρίσιων Ελληνικών μελιών, υψηλής περιεκτικότητας σε θυμάρι.





# Algon ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ




TOP-AD

Παίρνει τον πόνο,  
φτιάχνει τη διάθεση!

Μόνο στα  
φαρμακεία

Το Νο1 αναλγητικό με 3 δραστικές ουσίες

 Lavipharm

[www.lavipharm.com](http://www.lavipharm.com)



Το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:

**ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**



• Παράλληλα, από 14 δείγματα μονοκαλλιεργειών μελιού-πορτοκαλιού, προσδιορίστηκε και στη συνέχεια απομονώθηκε η χαρακτηριστική, σαν χημικό δακτυλικό αποτύπωμα, ουσία των δειγμάτων 8-υδροξυλιναλοόλη. Η απομόνωση της έγινε μέσω ρητίνης προσρόφησης.

#### Πτηκτικά συστατικά

• Ακολούθησε η μελέτη του χημικού προφίλ του αρώματος των μελιών μας. Τα πτηκτικά συστατικά των δειγμάτων μας, ανιχνεύθηκαν και ταυτοποιήθηκαν με αέριο χρωματογραφία και φασματογραφία μάζης. Μικρού και μεσαίου μεγέθους (6-15 άτομα άνθρακα) αλειφατικοί υδρογονάνθρακες, κετόνες, αλδεύδες και εστέρες οξέων βρέθηκαν να είναι τα σε μεγαλύτερες ποσότητες απαντώμενα συστατικά.. Σε δείγματα μελιών πορτοκαλιού έχει εμφανισθεί σε ίχνη η ουσία καφεΐνη και η methyl anthranilate που χαρακτηρίζει τα ευρωπαϊκά μέλια πορτοκαλιού. Στα δείγματα από μέλια καστανιάς εντοπίστηκαν σε μεγάλα ποσοστά n-alkanes και 3-aminoacetophenone, αποτέλεσμα που είναι σε αντιστοιχία με δείγματα άλλων Ευρωπαϊκών μελιών καστανιάς.

#### 3-hydroxy-4-phenyl-2-butanone

• Ανάμεσα στα αποτελέσματα που συγκεντρώθηκαν ήταν και η ανίχνευση και απομόνωση της χημικής ουσίας 3-hydroxy-4-phenyl-2-butanone, σε 5 από τα 40 μελετηθέντα δείγματα μελιών, σε ποσοστό 12.98 έως 68.29%.. Η χημική αυτή



ουσία δεν έχει ανιχνευθεί ποτέ μέχρι σήμερα, σε κανένα φυτό της Ελληνικής χλωρίδας, ενώ ως φυσικό προϊόν, έχει βρεθεί προηγουμένα στα πτητικά συστατικά δύο αρωματικών φυτών της Ιαπωνίας και Μαλαισίας. Τέλος στην προσπάθειά μας να βρούμε από ποιο φυτό προέρχονταν η συγκεκριμένη ουσία μελετήθηκαν τα πτητικά συστατικά 12 ελληνικών φυτών με παρόμοια οσμή. Η (R/S) 3-hydroxy-4-phenyl-2-butanone τελικά βρέθηκε στο φυτό *Spartium junceum* (σπάρτο) (οικ. Fabaceae) σε ποσοστό 10%, φυτό που μέχρι τώρα δεν συγκαταλέγεται στα διαΐσμα μελιτοφόρα Ελληνικά φυτά.

#### **Βιολογικοί έλεγχοι**

Μα το προκλητικότερο ήταν το πέρασμα στους βιολογικούς ελέγχους. Τα πρώτα πειράματα αντιμικροβιακής δράσης των δειγμάτων μελιών, έγιναν έναντι 6 προτύπων βακτηριακών στελεχών από τα πολύ κοσμοπολίτικα, εκείνα που μολύνουν συχνότερα σαν τους σταφυλόκοκκους, το κολοβακτηρίδιο, την κλεψιέλλα και την ψευδομονάδα [Gram(±) βακτηριακά στελέχη *S. aureus*, *S. epidermidis*, *E. coli*, *P. aeruginosa*, *K. pneumoniae*, *E. cloacae*], και 3 ανθρωπαθογόνων μυκήτων του γένους *Candida*. Τα αποτελέσματα στο σύνολό τους λαμπερά, η εμφανιζόμενη δράση, συγκρινόμενη ισότητα σχεδόν, με εκείνη των αντιβιοτικών που χρησιμοποιήθηκαν ως μάρτυρες (netilmicin, amoxicillin+clavulanic acid - Sanofi Diagnostic Pasteur). Σ' αυτό το σημείο και επειδή τρώγοντας (μικρόβια εννοείται) ανοίγει η όρεξη, άρχισαν τα πειράματα αυξανόμενης δυσκολίας, με δοκιμασίες σε νοσοκομειακά στελέχη μικροβίων, ανθεκτικών σε ένα αριθμό αντιβιοτικών. Από τους ελέγχους σε 17 τέτοια στελέχη, 6 διαφορετικών βακτηρίων, που δοκιμάστηκαν, μόνο τα δύο άντεξαν στη μελοθεραπεία.

#### **Δράσεις**

Όλα τα μέλια εμφάνισαν δράσεις, με μεγαλύτερες εκείνες των θυμαρίσιων δειγμάτων (Κρήτης, Κυθήρων, Ρόδου, Κέας, Κως, Μάνη, Κουφονήσια κλπ.). Κορεσμένο διάλυμα σακχαρώδης χρησιμοποιήθηκε σαν τυφλό δείγμα, αλλά δεν προκάλεσε καμία αναστολή στους χρησιμοποιούμενους μικροοργανισμούς δείχνοντας φανερά, ότι η αντιβακτηριακή δράση του μελιού δεν είναι αποτέλεσμα του πυκνού μίγματος σακχάρων που περιέχει. Οι βιολογικοί έλεγχοι επαναλήφθηκαν στο σύνολό τους, μόνο στους πτητικούς μεταβολίτες των δειγμάτων αυτή τη φορά. Η βακτηριοκτόνος δράση τους ήταν απόλυτα ανάλογη, μα σαφώς ασθενέστερη εκείνης των αρχικών δειγμάτων, γεγονός που μας ενίσχυσε την άποψη ότι το πτητικό αυτό μέρος του μελιού συνεργεί στην ισχυρή αντιβακτηριακή του δράση. Οι δε καθαρές απομονωμένες χημικές ουσίες, εμφάνισαν ισχυρότατες δράσεις (MIC τιμές 0.04-3.2mg/mL).

Όλα τα δείγματα των μελιών, ελέγχθηκαν και για την ικανότητάς τους να προστατεύουν το ενδοκυτταρικό DNA από επαγόμενες μέσω  $H_2O_2$  οξειδωτική φθορές σε σειρές κυτάρων T-lymphocytic cell-line (Jurkat cells), με τη μέθοδο comet assay (single cell gel electrophoresis). Τα αποτελέσματα που λήφθηκαν έδειξαν ότι το μέλι έλατου Βιτύνας, το μέλι έλατου Καρπενησίου, το μέλι πεύκου Εύβοιας και το

μέλι από πορτοκάλι Λακωνίας εμφάνισαν εξαιρετικά υψηλή προστατευτική δράση στο κυτταρικό DNA, άρα και πολύ καλή αντι-οξειδωτική δράση. Δεν εμφάνισαν αντιοξειδωτική προστασία στις εξεταζόμενες συγκεντρώσεις τα μέλια από: Πεύκο Κρήτης, Πεύκο Μακεδονίας, Θυμάρι Κέας, Θυμάρι Ρόδου, Θυμάρι Κρήτης, Θυμάρι Κυθήρων, και Βαμβάκι.

### Πρόπολη

Στο δεύτερο μέρος της επιστημονικής αυτής μελέτης, έγινε απομόνωση, καθορισμός δομής και βιολογικοί έλεγχοι φυσικών προϊόντων από Ελληνική πρόπολη. Η πρόπολη είναι μια ρητινώδης ύλη, που παράγουν οι μέλισσες. Περιέχει κολλώδεις ουσίες προερχόμενες από διάφορα φυτά αναμεμιγμένες με κηρούς και άλλα εκκρίματα της μέλισσας. Η χρησιμοποίηση της πρόπολης στην παραδοσιακή ιατρική είναι γνωστή ήδη από το 3000 π.Χ. στην Αίγυπτο.

Δείγμα Ελληνικής πρόπολης (από την Πρέβεζα) εκχυλίσθηκε με σειρά οργανικών διαλυτών. Μετά από πολλές χρωματογραφικές αναλύσεις απομονώθηκαν τα εξής συστατικά: totarol, 7-prenylstrobopinin, 7-prenylpinocebrin, pinostrobin, copalol, 13-*epi*-torulosal, pinocebrin, isoagatholal, sakuranetin, pinobanksin, pinobanksin-5-methyl ether, chrysin, 13-*epi*-cupressic acid, 13-*epi*-torulosol, isocupressic acid, agathadiol, benzoic acid, caffeic acid και p-coumaric acid. Με GC-MS ανάλυση ορισμένων κλασμάτων ανιχνεύθηκαν επίσης: ferruginol, cinamyl cinnamate, benzyl cinnamate, butyl cinnamate, benzyl benzoate και butyl vanillate. Συνολικά από τα εκχυλίσματα ελληνικής πρόπολης, ταυτοποιήθηκαν: ένα νέο φυσικό προϊόν παράγωγο 2,3 dihydroflavone, η 7-prenylstrobopinin καθώς και 25 γνωστά προϊόντα. Επίσης είναι η πρώτη φορά που απομονώνονται διτερπένια από πρόπολη Ευρωπαϊκής προελεύσεως, ενώ 6 από τα γνωστά προϊόντα που απομονώθηκαν (7-πρενυλο-πινोκεμπρίνη, 13-επι-τορουλοσόλη, 13-επι-τορουλοσάλη, ισοαγκαθολάλη, αγκαθαδιόλη, και η κοπαλόλη) δεν έχουν περιγραφεί ποτέ πριν, ως συστατικά πρόπολης, διεθνώς. Αναλύθηκαν επίσης τα πτυκικά χημικά συστατικά από δείγματα πρόπολης από 5 διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας (Πρέβεζα, Κρήτη, Αττική, Άνδρο, Χαλκιδική).

### Βιολογικές δράσεις

Όλα τα μελετηθέντα δείγματα πρόπολης καθώς και οι απομονωμένες ουσίες τους, ελέγχθηκαν αρχικά για τις βιολογικές τους δράσεις και συγκεκριμένα εμφάνισαν υψηλή αντιμικροβιακή δράση (έναντι πρότυπων βακτηρίων *S.aureus*, *S.epidermidis*, *E.coli*, *E.cloacae*, *P.aeruginosa*, *K.pneumoniae*, 2 παθογόνων βακτηρίων της στοματικής κοιλότητας *S.mutans* και *S.viridans* και 3 ανθρωπο-παθογόνων μυκήτων του γένους *Candida*). Ο βιολογικός έλεγχος έγινε και έναντι του ζωο-παθογόνου βακτηρίου *Listeria monocytogenes* που είναι υπεύθυνο για τροφολοιμώξεις. Τα αποτελέσματα των ελέγχων αυτών έδειξαν ενδιαφέρουσα και πολλά υποσχόμενη αντιμικροβιακή δράση. Ορισμένα μάλιστα προϊόντα, όπως η χρυσίνη και η τοταρόλη παρουσίασαν δράση συγκρίσιμη με πρότυπα αντιμικροβιακά φάρμακα. Πολλή χαρακτηριστική ήταν η δράση της πρόπολης στα βακτήρια της



στοματικής κοιλότητας, γεγονός που επισφραγίζει τη χρήση της σε σκευάσματα στοματικής προστασίας, καθώς και η δράση της έναντι της *Listeria* που θα μπορούσε να προσθέσει στις παραδοσιακές και τη χρήση της πρόπολης ως φυσικού συντηρητικού τροφίμων.

Με τις μεθόδους DPPH και commet assay ελέγχθηκε και αντιοξειδωτική δράση των δειγμάτων πρόπολης, όπου με μικρές διακυμάνσεις όλα εμφάνισαν ισχυρές δράσεις. Τέλος έγιναν και έλεγχοι κυτταροτοξικότητας. Χρησιμοποιήθηκαν κυτταρικές σειρές ανθρώπινης προέλευσης: HT-29 από αδενοκαρκίνωμα του παχέως εντέρου, HT-1080 από ινοσάρκωμα, η λευχαιμική σειρά HL-60 και ένα στέλεχος φυσιολογικών δερματικών ινοβλαστών. Το πλέον ενδιαφέρον εύρημα, είναι ότι αρκετά από τα συστατικά της πρόπολης εμφανίζουν κυτταροτοξικότητα έναντι καρκινικών κυττάρων, ενώ είναι αδρανή έναντι των φυσιολογικών. Σε γενικές γραμμές την περισσότερη ευαισθησία στην πρόπολη παρουσιάζουν τα κύτταρα από αδενοκαρκίνωμα του παχέως εντέρου. Σε μία προσπάθεια διερεύνησης του μηχανισμού δράσης των χημικών συστατικών της εκτελέστηκε δοκιμασία κατανομής φάσεων κυτταρικού κύκλου με τη βοήθεια κυτταρομετρίας ροής. Έτσι, προσδιορίστηκε ότι τρία συστατικά των δειγμάτων πρόπολης, ασκούν τη δράση τους μετά το πρώτο 24-ωρο και ότι όλα μειώνουν το κλάσμα των κυττάρων που συνθέτουν DNA (S-





φάση). Τα δύο πιο δραστικά μας συστατικά, φαίνεται ότι «μπλοκάρουν» τα κύτταρα στη φάση G<sub>2</sub>, ενώ ένα τρίτο στη φάση G<sub>1</sub>. Ως τελικό αποτέλεσμα των μέχρι τώρα μελετών μας, φαίνεται ότι η Ελληνική πρόπολη και λόγω της πλούσιας Ελληνικής χλωρίδας φαίνεται να κατακτά μια προνομακή θέση ως προς τη χημική της σύσταση στο διεθνή χώρο, συγκρίσιμη με εκείνη της Βραζιλίας, που θεωρείται από τις πλουσιότερες σε χημικά συστατικά και βιολογικές δράσεις.

#### **Βασιλικός πολτός**

Ο βασιλικός πολτός είναι ένα φυσικό προϊόν θρύλος. Εκκρίνεται από τους υποφάρυγγικούς αδένες των εργατριών μελισσών. Η έκκριση του βασιλικού πολτού γίνεται με παρόμοιο τρόπο με την έκκριση του γάλακτος των θηλαστικών ζώων, και γι' αυτό ονομάζεται επίσης και γάλα των μελισσών. Είναι μία πυκνή υποκίτρινου χρώματος ουσία με ελαφρά όξινη γεύση, είναι απαραίτητος για την επιβίωση του μελισσιού γιατί μ' αυτόν εκτρέφονται όλες οι προνύμφες ηλικίας κάτω από τριών ημερών και στη συνέχεια μόνον οι προνύμφες που προορίζονται για βασιλίσσες καθ' όλη την διάρκεια της προνυμφιακής και στη συνέχεια της υπόλοιπης ζωής τους. Η βασιλίσα του μελισσιού είναι γνωστή για την αναπαραγωγική της ικανότητα (γεννά κάθε μέρα ίσως και δύο φορές το βάρος της σε αυγά δηλ. κατά μέσο όρο δύο χιλιάδες αυγά), καθώς και για το σωματικό της μέγεθος και την μακροβιότητα της (ζει μέχρι και πέντε χρόνια, ενώ οι υπόλοιπες μέλισσες ζουν μόνο λίγους μήνες).

Μελετούμε τον βασιλικό πολτό για πρώτη φορά στην Ελλάδα και σε μέγεθος δείγματος μοναδικό σε παγκόσμιο επίπεδο (1kg). Το δείγμα μετά από λυοφιλοποίηση εκχυλίσθηκε με σειρά οργανικών διαλυτών. Τα εκχυλίσματά του υποβλήθηκαν σε πολλαπλές χρωματογραφικές αναλύσεις και τελικά απομονώθηκαν τα εξής συστατικά: 9-hydroxy-2-nonanone; paraben; 10-hydroxy-2-decanoic acid; sebacic acid; 9-hydroxy-decanoic acid; 4-hydroxy-3-methoxy-phenylpropanoic acid; 10-hydroxy-decanoic acid; 3,9-dihydroxy-decanoic acid; 8,9-dihydroxy-decanoic acid και 3,10-dihydroxy-decanoic acid. Από τα συστατικά αυτά τα 3,9-dihydroxy-decanoic acid, 8,9-dihydroxy-decanoic acid αποτελούν νέα φυσικά προϊόντα, ενώ τα 9-hydroxy-2-nonanone και 4-hydroxy-3-methoxy-phenylpropanoic acid ταυτοποιούνται πρώτη φορά ως συστατικά βασιλικού πολτού διεθνώς. Οι βιολογικές δράσεις που συλλέγονται, ακόμη και τώρα που συντάσσεται τούτο το κείμενο, είναι παραπάνω από ενθαρρυντικές.

Οι μέχρι σήμερα δημοσιεύσεις και οι ανακοινώσεις όλων των αποτελεσμάτων σε Ελληνικά και διεθνή Συνέδρια επισφραγίζουν την επιστημονική αξία των αποτελεσμάτων μας. Παράλληλα, ένας άλλος στόχος μας είναι οι προβολείς της δημοσιότητας να φωτίσουν τα Ελληνικά μελισσοκομικά προϊόντα στην Ελληνική και τις διεθνείς αγορές.

#### **Και στη συνέχεια τι μέλλει γενέσθαι;**

Μελέτες για ανεύρεση και άλλων ουσιών δακτυλικών αποτυπωμάτων, καθώς και περαιτέρω βιολογικών δράσεων (αντιμικροβιακών, αντιοξειδωτικών, αντιφλεγμονωδών, επουλωτικών και αντιγηραντικών) Ελληνικών μελιών, πρόπολης και βασι-





Με τη δική σας εμπειρία  
και τη δική μας τεχνογνωσία  
βελτιώνουμε την εικόνα του φαρμακείου!

**PharmaPLUS**  
Καινοτομία στην Υγεία

Οδός Αγίας Μαρίνας, Τ.Θ. 59, 190 02, Παιονία Αττικής,  
Τηλ.: 210 6691 806, Fax : 210 6691 811, [pharmaplus@lanipharm.gr](mailto:pharmaplus@lanipharm.gr)



λικού πολτού, μέσω ερευνητικών προγραμμάτων και Διδακτορικών Διατριβών που διεξάγονται στο Εργαστήριο Φαρμακογνωσίας-Χημείας Φυσικών Προϊόντων, του Φαρμακευτικού Τμήματος του Παν/μίου Αθηνών, που βρίσκονται σε εξέλιξη.

*Τα μελισσοκομικά προϊόντα από διαφορετικές περιοχές, όπως κάθε τι Ελληνικό, αρχή και τέλος δεν έχουν. Και η μελένια αυτή εξερεύνηση να συνεχίζεται... μιας και στις γλυκές μας σχέσεις δύσκολα δίνουμε τέλος.*

#### **Ιωάννα Β. Χίνου**

Εθνικό και Καποδιστριακό Παν/μιο Αθηνών, Φαρμακευτικό Τμήμα, Τομέας Φαρμακογνωσίας-Χημείας Φυσικών Προϊόντων, Παν/μίοπολη Ζωγράφου, 157 71 Αθήνα  
 ichinou@pharm.uoa.gr

#### **ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ**

1. Ευχαριστώ τους υπεύθυνους του περιοδικού που με παρέδωκαν να ακροβατήσω γράφοντας.

2. Την υποψήφια διδάκτορας Ελένη Μέλλιου, τον μεταπτυχιακό φοιτητή Ε. Στράτη (φαρμακοποιό και ερασιτέχνη μελισσοκόμο), τις υποψήφιες δρες Μ. Μελλίδου και Κ. Γκράϊκου, τους Δρες Ν. Αλγηγιάννη και Ε. Καλπουτζάκη, τον Αναπλ. Καθ. Δ. Γαλάρη από το Εργ. Βιοχημείας της Ιατρικής Σχολής του Παν/μίου Ιωαννίνων, την Επικ. Καθ. Σ. Μαστρονικολή του Τομέα Χημείας Τροφίμων από το Χημικό Τμήμα του Παν/μίου Αθηνών, τον Δρα Δ. Κλέτσα Διευθυντή του Εργαστηρίου Κυτταρικού πολ/σμου και Γήρανσης και δρα Χ. Πρατσίνη του ΕΚΕΦΕ «Δημόκριτος», την Αναπλ. Καθ. Α. Τσαντίλη-Κακουλίδου και Δρα Ι. Ανδρεάδου του Τομέα Φαρμ. Χημείας του Φαρμ. Τμήματος του Παν/μίου Αθηνών, την Διευθύντρια του Μικροβιολογικού Εργαστηρίου του Αντικαρκινικού Νοσοκομείου "Αγ. Σάββας" Δρ. Π. Γολεμάτη και την μικροβιολόγο Δρ. Ε. Χίνου που παραμένουν συνοδοιπόροι στο ερευνητικό τούτο "ταξίδι του μέλιτος".

3. Ευχαριστώ ιδιαίτερα την κα Σ. Καραμπουρνιώτη, υπεύθυνη του Αναλυτικού Εργαστηρίου της Μελισσοκομικής Εταιρείας «ΑΤΤΙΚΗ» Α. Πίττας ΑΕΒΕ, υπό την ευθύνη της οποίας έγιναν όλοι οι επίπονοι γυρεολογικοί έλεγχοι των πρώτων υλών (μέλι, πρόπολη και βασιλικός πολτός) των δειγμάτων μας.

#### **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Η συγκεκριμένη επιστημονική δουλειά έχει χρηματοδοτηθεί από: το Εθνικό και Καποδιστριακό Παν/μιο Αθηνών - Ε.Λ.Κ.Ε. (1997-98), Υπουργείο Κοινωνικών Υπηρεσιών (1999-2000), Γενική Γραμματεία Έρευνας Τεχνολογίας (ΙΤΕΤ), Ερευνητικό Πρόγραμμα ΠΑΒΕΤ (2001-2003) σε συνεργασία με την Μελισσοκομική Εταιρεία «ΑΤΤΙΚΗ» Α. Πίττας ΑΕΒΕ, ΙΤΕΤ μέσω ερευνητικού Προγράμματος ΠΕΝΕΔ (2002-2005) σε συνεργασία με την Εταιρεία «Φυσικά προϊόντα Κορρέ Α.Ε.» και ΙΤΕΤ μέσω ερευνητικού Προγράμματος «Ανταγωνιστικότητα», Κοινοπραξίες Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης σε Τομέα Εθνικής Προτεραιότητας «Σχεδιασμός και ανάπτυξη νέων βιολειτουργικών τροφίμων και συμπληρωμάτων διατροφής, βασισμένων στη Μεσογειακή διαίτα και βιοποικιλότητα της Ελληνικής χλωρίδας» (Παν/μο Αθηνών, Τομέας Φαρμακογνωσίας-Χημείας Φυσικών Προϊόντων και Ιατρική Σχολή, Εργαστήριο Βιολογικής Χημείας, Ρ. Fabre Ελλάς Ακτίνα ΑΕ, Γιαία Τρόφιμα ΑΒΕΕ, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΠΙΩΤΗΣ ΑΕ, Μελισσοκομική Εταιρεία "ΑΤΤΙΚΗ" Πίττας και Μουσείο Γουλανδρή).





## Συνέργια της πρόπολης με φυτικά εκχυλίσματα και αιθέρια έλαια

Ένα από τα προϊόντα της μέλισσας το οποίο έχει πολύ καλά αποτελέσματα σε συνέργια με φυτικά εκχυλίσματα και αιθέρια έλαια είναι η πρόπολη.

### ΠΡΟΠΟΛΗ: ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΑ

Η πρόπολις στην καθαρεύουσα, η πρόπολη στη δημοτική, η propolis ως παγκόσμια ορολογία. Συνθετη με το πρώτο συνθετικό της την πρόθεση ΠΡΟ και δεύτερο το ουσιαστικό ΠΟΛΙΣ . «ΠΡΟ ΤΗΣ ΠΟΛΕΩΣ» (των μελισσών). Εμπεριέχει εξ' ορισμού την άμυνα, την αντιμετώπιση του κινδύνου, την αναχαίτιση του εχθρού και γενικά την οχύρωση. Οι μέλισσες τη χρησιμοποιούν υπό μορφή επικάλυψης, σαν γενική μορφή προστασίας. Εξυπηρετεί το σκοπό να καλύπτει όλες τις τρύπες και τα κενά της κυψέλης. Επιτρέπει όχι μόνο να επισκευαστούν οι καταστροφές στο εσωτερικό της

κυψέλης, αλλά στους ψυχρούς η πολύ θερμούς τόπους να μειώνει το μέγεθος της εισόδου της κυψέλης, έτσι ώστε να περιορίζει στο ελάχιστο δυνατό την πρόσβαση του κρύου ή θερμού αέρα, και των πιθανών εχθρών μέσα στην κυψέλη.

Καθυστερεί την εξέλιξη των ασθενειών μέσα στην κυψέλη, λειτουργώντας ως προφυλακτικό μέσο για τις εργάτριες μέλισσες στην είσοδο της κυψέλης, προσφέρει μία «μπάρα προστασίας» σε βακτήρια και ιούς. Οι μέλισσες παράγουν την πρόπολη, ξεκινώντας από φυτικές ρητίνες που εκκρίνονται από τους οφθαλμούς των φυτών και από το φλοιό ορισμένων δέντρων.



## ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Η πρόπολη αποτελεί, μαζί με τα άλλα προϊόντα της μέλισσας τη βάση στην οποία οι ειδικοί στον τομέα της επιστημονικής έρευνας κάνουν συχνή αναφορά για την παρασκευή των προϊόντων της φυτοθεραπείας με σίγουρα αποτελέσματα. Αν και ο άνθρωπος γνωρίζει και χρησιμοποιεί την πρόπολη από τα παλιά χρόνια, ακόμα και σήμερα δεν εγκατέλειψε τη χρήση της. Αντιθέτως ήρθαν στο φως νεότερες και μοντέρνες επιστημονικές γνώσεις, αποδείχθηκαν με πιο χειροπιαστά μέσα και με μεγαλύτερη σαφήνεια τις ιδιότητες αυτής της σημαντικής ουσίας. Με την παραγωγή πιο συμπυκνωμένων εκχυλισμάτων και κυρίως τυποποιημένων με συγκεκριμένα δραστικά συστατικά, τα μελισσοφυτοθεραπευτικά προϊόντα της τελευταίας γενιάς αποτέλεσαν αντικείμενο έρευνας με πιο αυστηρές προδιαγραφές σε σχέση με την αποτελεσματικότητα και τυχόν τοξικότητα, καθιστώντας δυνατή την παραγωγή σκευασμάτων με μεγαλύτερη δραστικότητα και εγγυημένη ασφάλεια. Η κατανάλωση αυτών των προϊόντων είχε σαφείς αυξητικές τάσεις με αποτέλεσμα την δημιουργία μίας μεγάλης καινούργιας αγοράς.

## ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΕΣ

Η πρώτη ύλη που χρησιμοποιείται πρέπει να έχει όλες τις διεθνείς πιστοποιήσεις και η επεξεργασία να γίνεται με σύγχρονες τεχνολογίες, που εγγυώνται τις υψηλές προδιαγραφές ποιότητας, ασφάλειας και αποτελεσματικότητας των προϊόντων.

Για να χρησιμοποιείται σωστά η πρόπολη πρέπει να ανταποκρίνεται σε συγκεκριμένες και απαραίτητες απαιτήσεις που ορίζουν την ποιότητα της. Για αυτό το λόγο η ιδανική πρόπολη πρέπει να υποβάλλεται στις εξής διεργασίες:

- A) αφαίρεση κεριού (χωρίς να βλαφτούν τα ενεργά βιοφλαβονοειδή)
- B) αφαίρεση γύρης (αποφυγή του κινδύνου ενδεχόμενης αλλεργικής αντίδρασης – για να εξασφαλιστεί η σωστή αφαίρεση της γύρης εκτελούνται φαρμακοτοξικολογικές δοκιμές με

την πρόπολη για να εγγυηθούμε ότι αυτή είναι εντελώς ακίνδυνη)

- Γ) καθαρισμός (από ξένα σώματα, ξύλα, μπιγιές, πίσσα, αφαίρεση των βαρέων μετάλλων που είναι τοξικά για τον ανθρώπινο οργανισμό)
- Δ) τιτλοφόρηση (η διαδικασία που επιτρέπει τον ποσοτικό προσδιορισμό των ενεργών στοιχείων – των φλαβονοειδών – της πρόπολης από τα οποία θα εξαρτηθεί η αποτελεσματικότητα του προϊόντος). Η μέθοδος που παραδοσιακά χρησιμοποιείται για την τιτλοφόρηση είναι η χρωματομετρία. Πιο αναπτυγμένη αναλυτική μέθοδος είναι η HPLC (υγρή χρωματογραφία υψηλής απόδοσης) που επιτρέπει την τιτλοφόρηση της πρόπολης, ορίζοντας την περιεχόμενη αλπινίνη, γκαλαντζίνη και τα άλλα φλαβονοειδή επακριβώς και χωρίς αποκλίσεις. Η τιτλοδότηση είναι προϋπόθεση της εγκυρότητας η οποία με τη σειρά της είναι προϋπόθεση της επιστημονικής αποδοχής.

## ΣΥΝΕΡΓΙΑ ΠΡΟΠΟΛΗΣ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ

Μια σπουδαία εφαρμογή της πρόπολης είναι οι συνέργιες με άλλα φυσικά ενεργά προϊόντα (δρόγες- αιθέρια έλαια). Η αρωματική πρόπολη (πρόπολη με αιθέρια έλαια) είναι η αρχή της συνέργιας.

- 1) Μίγμα πρόπολης και αιθέρων ελαίων
- 2) Χημεία: σύνθετα φυσικά μόρια σε συνεχή εξέλιξη
- 3) Προέλευση: από ανώτερα φυτά
- 4) Αντίσταση: δεν έχει παρατηρηθεί
- 5) Δράση: βιοφυσική – βακτηριοκτόνος - αναλγητικά του ανοσοποιητικού συστήματος
- 6) Παρενέργειες: καμία
- 7) Θεραπεία: ανάρρωση ευεξία, άμεση θεραπευτική δράση.

Η αποτελεσματικότητα της χρήσης των μειγμάτων με αιθέρια έλαια είναι:

- 1) Λοιμώξεις
- 2) Ψυχο-νευρο-ενδοκρινολογικά προβλήματα
- 3) Φλεγμονώδεις καταστάσεις
- 4) Εκφυλιστικές – παθολογικές καταστάσεις



Θεραπευτική δράση – κλινικές βελτιώσεις  
Απλά οξέα περιστατικά: από την τρίτη μέρα της ενάρξεως της χορήγησης και μετά.

Περίπλοκα οξέα περιστατικά: από την τέταρτη μέρα της ενάρξεως της χορήγησης και μετά.

Ευαισθησία των μικροβίων σε αρωματικά μείγματα πρόπολης:

- Χρυσίζον σταφυλόκοκκος,
- Πνευμονιόκοκκος,
- Πρωτέας,
- Κολοβακτηρίδιο,
- Ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού.
- Παραδείγματα:
- Συνέργια πρόπολης με
- Tea-tree oil.
- Pinus silvestris.
- Eucalyptus globulus
- Menta piperita
- Thymus officinalis
- Thymus vulgaris
- Cajeput
- Niauli

Το μίγμα πρόπολης και μελιού πρέπει να προετοιμάζεται σύμφωνα με τις ακόλουθες αναλογίες: 10γρ μητρικό βάμμα πρόπολης, η οποία πρέ-

πει να έχει περιεκτικότητα 25% ανά 100γρ μελιού, όταν πρόκειται να χορηγηθεί από το στόμα. Για εξωτερική χρήση η αναλογία περιέχει 2γρ μητρικού βάμματος ανά 100γρ μελιού.

#### ΣΥΝΕΡΓΙΑ ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Συνδυασμός με εφαρμογή πρωτοκόλλων μελισσοθεραπείας – φυτοθεραπείας.

- Δρόγες:
- Echinacea palida
- Echinacea purpurea
- Astragalus
- Althea officinalis
- Styrax officinalis
- Rosa canina
- Sambucus nigra
- Plantago lanceolata
- Pinus sylvestris
- Ilicium verum
- Salvia officinalis
- Primula officinalis
- Thymus vulgaris

Τα κύρια ενεργά στοιχεία των φυτών λειτουργούν σε συνέργια με τα βιοφλαβονοειδή της πρόπολης συμπληρώνοντας και ενισχύοντας τις φυσικές της ιδιότητες (Πίνακας 1).

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

### 3 ΕΝΕΡΓΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

(ΟΛΑ ΦΥΣΙΚΑ)

|   |   |   |
|---|---|---|
| ΞΗΡΟ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ 1:1<br>ΠΡΟΠΟΛΗ 25%               | ΞΗΡΟ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ 4:1<br>45% ΒΙΤΑΜΙΝΗ C  | ΞΗΡΟ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ<br>ΛΕΥΚΗ ΙΤΙΑ 50%                          |
| ΦΥΣΙΚΗ ΑΝΤΙΒΙΩΣΗ<br>(ενισχύει το ανοσοποιητικό) | ΑΓΡΙΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ 25%<br>(αντιοξειδωτική δράση)                                | ΣΑΛΙΚΥΛΙΚΗ<br>αντιπυρετική δράση<br>αντιφλεγμονώδης δράση |
|   | ΔΡΑΣΗ ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΙΑ<br>4 ΦΟΡΕΣ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ<br>(από τα μεμονωμένα<br>συστατικά του) |   |



#### ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

- Κολπικά υπόθετα πρόπολης: θεραπεύουν τη μολυσματική κολπίτιδα  
μπτρικό βάμμα πρόπολης + αιθέριο έλαιο melaleuce alatenifolia + αιθέριο έλαιο thymus bulgaris με λιναλόλη
- Κολπικά υπόθετα πρόπολης: θεραπεύουν κολπικές μυκητιάσεις  
υπόθετα πρόπολης + αιθέριο έλαιο cinammonium camphora
- Βάμμα πρόπολης: θεραπεύει επιδερμικές μυκητιάσεις
- Σιρόπι πρόπολης: θεραπεύει πεπτικές ή αιματικές μυκητιάσεις (candida albicans)  
πρόπολη + αρωματικό μίγμα μελιού (μέλι θυμαριού + αιθέριο έλαιο thymus bulgaris + αιθέριο έλαιο cymborogon matini – palmarosa)
- αρωματικό μίγμα μελιού με πρόπολη: θεραπεύει το ουρικό οξύ  
μέλι από ρείκι + μπτρικό βάμμα πρόπολης + αι-

θέριο έλαιο betula alba + αιθέριο έλαιο rosmarinus officinalis με βερμπενόνη

#### ΠΡΟΠΟΛΗ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ

Λόγω των παραπάνω επιδράσεων της η πρόπολη έχει πολλές εφαρμογές στην κοσμητολογία. Χρησιμοποιείται σαν συστατικό σε κρέμες περιποίησης προσώπου, γαλακτώματα καθαρισμού προσώπου, τονωτικές λοσιόν, μάσκες σύσφιξης και καθαρισμού, lipstick, κρέμες για τα πόδια, για την υγιεινή της ευαίσθητης περιοχής, σε αφρόλουτρα, σαμπουάν, μάσκες μαλλιών αποσμητικά, after shave κλπ.

#### ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

- Ευεργετική επίδραση στα τριχοειδή αγγεία.
- Παρατείνουν τη δράση της αδρεναλίνης ανατέλλοντας την ο-μεθυλο-τρανσφεράση
- Βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος στα τριχοειδή αγγεία
- Χρησιμοποιείται κατά του χρόνιου κνησμού, για τη θεραπεία της τοπικής κοκκινίλας
- Βοηθά στην αντιμετώπιση προβλημάτων ρευματικής αρθρίτιδας και σπονδυλικής αγκύλωσης
- Έχει θετικά αποτελέσματα στη θεραπεία των αγγειοκινητικών νεύρων που προκαλούν την καταρροή των αναπνευστικών κυττάρων (συνάχι)
- Χρησιμοποιείται στην οδοντιατρική για τη θεραπεία προβλημάτων της στοματικής κοιλότητας
- Αλκοολούχο εκκύλισμα πρόπολης 50% χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της χρόνιας ωτίτιδας.

#### Γιώργος Ι. Παπαϊωάννου

Φαρμακοποιός

Πρόεδρος του Ομίλου Εταιρειών MEDICUM

Αντιπρόεδρος της Ελληνικής Επιστημονικής

Εταιρείας Φυτοθεραπείας – Αρωματοθεραπείας

Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας

Εθνοφαρμακολογίας

Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας

Ομοιοπαθητικής Ιατρικής

Μέλος της Μακεδονικής Εταιρείας Ομοιοπαθητικής

Μέλος της European Committee of Homeopathy



Bodog Beck

**ΑΠΙΤΕΡΑΡΙΑ**

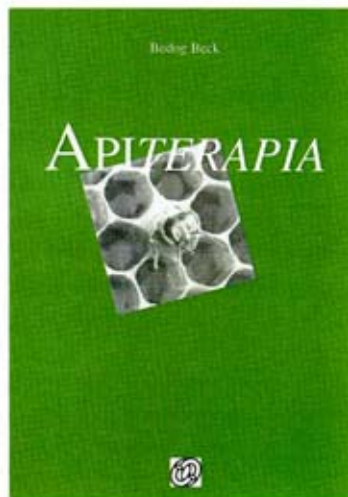
Μετάφραση στα Ιταλικά Lozenzo Acerca (τίτλος πρωτοτύπου *Bee Venom Therapy*). 120 σελ., Εκδόσεις Nuova Ipsa, Palermo, Italia, 1999.

Η μελισσοθεραπεία είναι ίσως μία από τις αρχαιότερες συμπληρωματικές θεραπευτικές τεχνικές που εφαρμόστηκε στον πλανήτη.

Ελάχιστοι γνωρίζουμε για τη βιολογική δράση του δηλητηρίου της μέλισσας. Η διάδοση της μελισσοθεραπείας προκάλεσε το ενδιαφέρον του ιατρικού κόσμου σχετικά με τους φυσιολογικούς μηχανισμούς που

ενεργοποιούνται με την εφαρμογή του θεραπευτικού πρωτοκόλλου της μελισσοθεραπείας. Το πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου είναι μια σύντομη, αλλά περιεκτική, ιστορική αναδρομή της χρήσης του δηλητηρίου της μέλισσας στο κόσμο.

Στο *Apiterapia* του Beck, «κλασικό» βιβλίο στο είδος του, γίνεται προσπάθεια προσέγγισης της δράσης του δηλητηρίου της μέλισσας μέσω εργαστηριακών ερευνών και κλινικών μελετών. Καταγράφεται η βασική, κλινική κι εργαστηριακή έρευνα, αναλύοντας τους νευροφυσιολογικούς μηχανισμούς, μέσω των οποίων δρα το δηλη-



τήριο. Περιγράφονται ακόμη οι ενδείξεις, οι αντενδείξεις και δράση της μεθόδου. ■



Umberto Nardi,  
Καθηγητής Φαρμακευτικής  
Βοτανικής-Φυτοκοσμητολογία  
Παν/μίου Ρώμης

**ΑΠΙΤΕΡΑΡΙΑ**

**CURARSI CON IL MIELE.  
POLLINE, PROPOLI, POPPA  
REALE E VELENO D' API**

190 σελ., εκδόσεις Apotie, Roma, 1996.

Ο βασικός κορμός της εκδόσεως αυτής είναι η πληρέστερη ενημέρωση στα προϊόντα της μέλισσας από διατροφικής – φαρμακολογικής – κοσμητολογικής αξίας.

Στην έκδοση αυτή, αναλύονται ποικίλες έννοιες και γνώσεις αναφορικά με την Ιστορία, σύνθεση, τις στρατηγικές πρόληψης και θεραπείας, την κλινικο-

εργαστηριακή προσέγγιση όλων των προϊόντων της μέλισσας (Μέλι, γύρη, πρόπολη, βασιλικός πολτός, δηλητήριο). Τα θέματα αυτά συνθέτουν ένα ενιαίο σύνολο γνωστικών αντικειμένων αλληλουσυνδεδεμένα με το βασικό κορμό της μελισσοθεραπείας. Επιχειρείται η ανάπτυξη των κεφαλαίων να είναι πλήρης και σε βάθος, προσδίδοντας έτσι τα χαρακτηριστικά ενός βιβλίου αναφοράς, ενώ παράλληλα, η παροχή συμπυκνωμένων γνώσεων για το κάθε προϊόν της μέλισσας, ευνοεί και διευκολύνει το έργο του ερευνητή και του κάθε ειδικού γενικότερα.

Η ύλη του θεματολογίου χωρίζεται σε 6 ενότητες με πλούσιες εικόνες, διαγράμματα και πίνακες. ■



## «Ο μελισσοκόμος»

του Μαξάνς Φερμίν

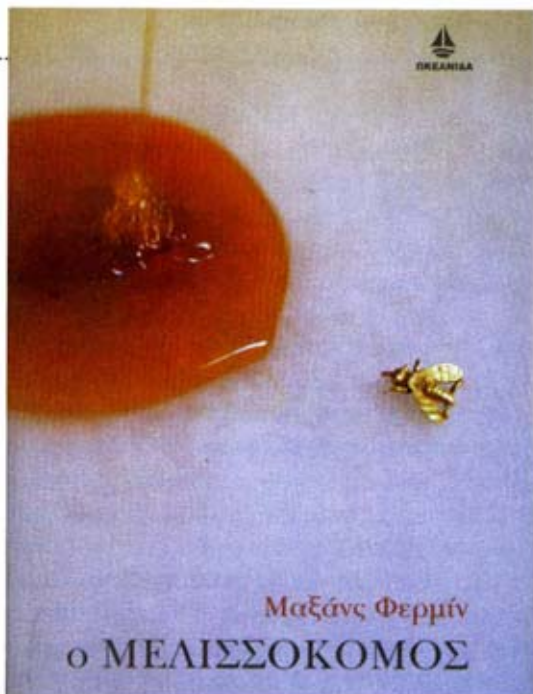
**Κ**ι έφτασε η μέρα της πρώτης σοδειάς. Μέρα χαρμόσυνη για όλους, πραγματική γιορτή, όπου ήταν καλεσμένο όλο το χωριό. Ο Λουαζέλ ήθελε να είναι όλοι παρόντες στη λαμπρή επίδειξη της μεγαλοφυΐας του. Ο Λεοπόλντ και ο Κλοβίς είχαν πάρει θέση, σαν προύχοντες, μπροστά μπροστά. Πίσω τους, στριμωγμένοι, ένα συμπαγές πλήθος, οι κάτοικοι του Λανγκλάντ κοιτούσαν το βραχότοπο με γουρλωμένα μάτια.

Ο Ωρελιέν, περισσότερο νεκρός παρά ζωντανός, στεκόταν στην κορυφή του βραχότοπου, έτοιμος να υπακούσει στις οδηγίες του μηχανικού. Και η Πωλίν, που είχε γενναϊόδωρα προσφερθεί να συμπληρώσει αυτή την τρελή ομάδα, περίμενε κάτω, κοντά σ' ένα τεράστιο καζάνι.

Ο μηχανικός καθάρισε τη φωνή του και ξεκίνησε το λόγο του ως εξής:

«Κυρίες, δεσποινίδες και κύριοι, ζητώ τη μέγιστη προσοχή σας. Το θέαμα στο οποίο θα έχετε την τιμή να παρευρεθείτε σε λίγα λεπτά, είναι μια όπερα που εκτελείται μέσα σε απόλυτη σιωπή. Θα δοθεί μία μόνο παράσταση, κι αυτή η παράσταση έχει την αξία παγκόσμιας πρεμιέρας. Για το μεγαλείο της Ιστορίας, για την ομορφιά της ζωής, για το χρυσάφι του μελιού, παρακαλώ ευαρεστηθείτε να παρευρεθείτε στην όπερα του χρυσού και της σιωπής!»

Ο μηχανικός σήκωσε πολύ ψηλά το χέρι του, ορθάνοιξε τα μάτια, περίμενε κάμποσα ατέλειωτα λεπτά ώπου ν' αποφασίσει το ακροατήριο να σωπάσει, κι ύστερα, όταν όλα γύρω του είχαν αποκρυσταλλωθεί στην προσμονή ενός αλυσμόντου θαύματος, με μια απότομη αλλά και κομπή μαζί κίνηση κατέβασε το χέρι σαν μαέστρος που δίνει εντολή στην ορχήστρα να παίξει το πρώτο μέτρο. Κι έτσι ξεκίνησε η πιο σιωπηλή όπερα του κόσμου.



Πρώτα άρχισε να παίζει η ορχήστρα των πνευστών. Στο κάτω μέρος του βράχου η Πωλίν άνοιξε το καπάκι του καζανιού, όπου καίγονταν τσουβάλλια, κι ο καπνός που έβγαине από την καύση τους διοχετεύτηκε μέσ' από ένα δίκτυο σωληνώσεων στις κυψέλες. Όλα μέσα σε απόλυτη σιωπή. Η έναρξη μιας ήρεμης και άπχης όπερας.

Ύστερα πήραν τη σκυτάλη τα έγχορδα. Ο Ωρελιέν, προστατευμένος μες στη στολή του μελισσοκόμου, κώθηκε στο καλάθι, έβαλε μπροστά μ' ένα μοχλό το μηχανισμό κι άρχισε να γλιστράει αργά αργά προς τα κάτω. Μόλις έφτασε στο ύψος της πρώτης κυψέλης, την ξεσκέπασε, έβγαλε μια κερήθρα γεμάτη μέλι και την έλιωσε με τα χέρια του.

Τώρα ήταν η σειρά των χάλκινων οργάνων να παίξουν το μέρος τους.

Το μέλι κύλησε στις σωλίνες σαν ένας χείμαρρος από χρυσάφι, πέρασε μέσ' από κάμυλινδρους, λίγα μέτρα πιο κάτω φιλιτραρίστηκε σε μια σήτα, κι ύστερα συνέχισε την πορεία του μέχρι το κάτω μέρος του βραχότοπου.

Και πάντα μέσα σε απόλυτη σιωπή. Μέχρι την τελευταία νότα. Την χρυσή νότα. Όταν η πρώτη





σταγόνα του μελιού έσταξε μέσα σ' ένα γυάλινο δοχείο.

Τη στιγμή που ο μηχανικός, σαν αληθινός διευθυντής ορχήστρας, κατέβασε το χέρι του κι έμεινε ακίνητος σαν άγαλμα, ξέσπασε ασυγκράτητη χαρά. Όλοι οι κάτοικοι του Λανγκλάντ ζωκραύγασαν την ιδιοφυΐα και τα παιδιά γελοούσαν από ευτυχία.

«Μεγαλοφυές!» αναφώνησε ο Κλοβίς. «Μοιάζει σχεδόν εξωπραγματικό».

«Είναι θεοπάλαβος!» φώναξε δυνατά ο Λεπόλντ.

«Ήταν μια υπέροχη όπερα», είπε ο Ωρελιέν πέφτοντας στην αγκαλιά του φίλου του.

Ο μηχανικός τον κοίταξε στα μάτια με απέραντη τρυφερότητα.

«Ναι, ήταν τέλεια. Είχα πολύ καιρό ν' ακούσω τόσο όμορφη μουσική!»

Μόλις διαβάσατε (και σας άρεσε, ελπίζω) ένα μι-

κρό απόσπασμα από το μυθιστόρημα του Μαζάνε Φερμίν «Ο μελισσοκόμος», που μεταφράστηκε στα ελληνικά από τη Στέλλα Χρυσικού και κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Ωκεανίδα. Τρελά όνειρα που εκπληρώνονται σαν από θαύμα αλλά ύστερα ακυρώνονται από αναπάντεχες συμφορές, η μεγαλειώδης Μελισσοπούλη και η κατάρα του ψευδοσκόρου, έρωτες αρωματισμένοι με λεβάντα και άλλοι σφρηπλατημένοι από τον αφρικάνικο ήλιο... αυτό, μέσες άκρες, είναι το περίγραμμα εντός του οποίου κινείται το γοητευτικό τούτο παραμύθι, που ταξιδεύει ασταμάτητα αναζητώντας την αλήθεια. Για να αποδειχθεί πολλές φορές σ' αυτή τη διαδρομή πως η ευτυχία για τους ήρωες του ( και για αναγνώστες σαν και μας, ασφαλώς) έχει χρώμα χρυσαφί και τη γλυκιά γεύση ενός ευλογημένου δώρου της Φύσης, του μελιού...

#### Ορέστης Δαβίας

Βιολόγος - συγγραφέας



**Propol pur<sup>®</sup>**

Πρόπολη



Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για την Ελλάδα:

**Kalvi**

Τηλ: 210.8150861 fax: 210.8150659

Φίλικά και αναγνωρίσιμα  
από τον ανθρώπινο οργανισμό  
100% φυσικά προϊόντα  
για την καθημερινή ευεξία  
του σύγχρονου καταναλωτή.

**Natura Mix**

Μέλι-γλυκή-Βιταμινικός ποτός



**Grinditus**

Πρόπολη - Βιολογικά βότανα



**Fructoabo plus**

Μάραθος - Φυτικές ίνες





## Το γνήσιο muesli

**Ε**λάχιστοι απ' όσους απολαμβάνουν τακτικά ως πρωινό τον αγαπημένο τους τύπο muesli αναρωτήθηκαν ποτέ για την προέλευσή του και ακόμα λιγότεροι μάλλον γνωρίζουν κάτι γύρω από την ιστορία του. Το όνομα του ελβετού δόκτορα Maximilian Oskar Bircher-Benner που επινόησε το θρεπτικό αυτό σύμφυρμα είναι πα σχεδόν ολότιελα ξεχασμένο σήμερα παρότι η δράση που ανέπτυξε στις αρχές του 20ού αιώνα αποτελεί την βάση πάνω στη οποία αναπτύχθηκε το σύγχρονο ρεύμα της υγιεινής διατροφής. Στην ιδιωτική κλινική που διατηρούσε στην Ζυρίχη ο ρηξικέλευθος αυτός γιατρός κατόρθωνε να θεραπεύει πολλούς ασθενείς με βαριά και χρόνια νοσήματα χρησιμοποιώντας μέσα και τρόπους ανάξια λόγου για το ιατρικό κατεστημένο της εποχής του, όπως η πλιοθεραπεία, το μασάζ, οι ασκήσεις αναπνοών και η αυστηρή εφαρμογή μιας δίαιτας που απέκλειε το κρέας και τις επεξεργασμένες τροφές. Ο ίδιος σε κάθε ευκαιρία διατυμπάνιζε ότι το muesli με μήλα που παρασκεύαζε έχει τη ίδια θρεπτική αξία με το μητρικό γάλα και γιατρεύει σιγά-σιγά αλλά σταθερά πλήθος παθήσεις του πεπτικού συστήματος. Αν κατοχύρωνε τότε το δικαίωμα εκμετάλλευσης της απλής αυτής συνταγής είναι σίγουρο ότι οι κληρονόμοι του θα ήταν ζάπλουτοι, καθώς το muesli αποτελεί αναμφίβολα την σημαντικότερη συνεισφορά της Ελβετίας στο παγκοσμιοποιημένο τραπέζι του σήμερα. Ο καλός μας δόκτωρ θα εξεγείρετο, βέβαια, αν μπορούσε να δει το πόσο πολύ μπασταρδεύεται η ιδέα του σήμερα εξαιτίας της γενναίας προσθήκης ζάχαρης και σοκολάτας και το πως θάβεται το νόημά της κάτω από ένα παχύ στρώμα γιαουρτιού ή κρέμας σαντιγί. Επιτρέψτε μας λοιπόν να παραθέσουμε την (λιγότερο γλυκιά απ' όσο έχουμε συνηθίσει αλλά) ανάλαφρη και πολύ υγιεινή πρωτότυπη συνταγή του. ■



### Birchermuesli

#### Υλικά

- 3 κουταλιές νιφάδες βρώμης
- 1 ποτήρι νερό
- 3 μήλα
- 5 κουταλιές λεπτοκοπανισμένα φουντούκια ή αμύγδαλα (άψητα φυσικά!)
- χυμός 1 λεμονιού
- 3 κουταλιές γάλα
- 3 κουταλιές μέλι

#### Εκτέλεση

Αφήστε τις νιφάδες βρώμης να μουλιάσουν ολονυχτίς στο νερό και σουρώστε τις το επόμενο πρωί. Περάστε από τον τρίφτη τα μήλα (μαζί με τις φλούδες τους) και ανακατέψτε τα σ' ένα μπολ με τη βρώμη, τους ξηρούς καρπούς και το χυμό του λεμονιού. Περιχύστε το μείγμα με το γάλα και το μέλι και απολαύστε το muesli σας χωρίς βιασύνη.



## Κορρές φυσικά προϊόντα



### **Ρόδι ρυθμιστική κρέμα-gel ενυδάτωσης για λιπαρές και μικτές επιδερμίδες SPF 6**

Ενυδατική κρέμα-gel με φυσικούς γαλακτωματοποιητές, απόλυτα συμβατούς με τη δομή της επιδερμίδας. Ο Ψευδάργυρος ρυθμίζει την έκκριση σμήγματος, ενώ το Ρόδι συσφίγγει τους πόρους. Το φυσικό αντιπλιακό φίλτρο οξείδιο του Τιτανίου, σε συνδυασμό με το Αβοκάντο, προστατεύει την επιδερμίδα από την πρόωγη γήρανση. **Περιέχει:** Εκχύλισμα από Ρόδι, πολυσακχαρίτες από Carob tree, προβιταμίνη B5, βιταμίνη E, Αβοκάντο, Macadamia, οξείδιο του Τιτανίου. Δερματολογικά ελεγμένη\_40ml\_€11,10

Mineral oil free\_Silicone free\_Propylene glycol free

Αποκλειστικά στα Φαρμακεία  
[www.korres.com](http://www.korres.com)

# ApiPharm

## μελισσοθεραπεία

ο ειδικός στη μελισσοθεραπεία



### βασιλικός πολτός

100% φυσικός  
100% φυσικός ελληνικός  
100% φυσικός organic  
σε κάψουλες

### γύρη

ποικίλης ανθοφορίας  
ελληνική φρέσκια  
ελαιοκράμβης  
τεϊόδεντρου  
ηλίανθου  
αραβοσίτου  
ελληνική σε δισκία

### πρόπολη

εκχύλισμα 10%

### μέλι

επιλεγμένο θυμαρίσιο  
θυμαρίου & ανθέων  
ανθέων  
πέυκου  
ελάτου Βυτίνας  
πορτοκαλιάς  
καστανιάς  
ερείκης

### μελίτη\*

βασιλικός πολτός  
πεύκο και ευκάλυπτος  
χαμομήλι  
ελευθερόκοκκος  
αλόη  
ginseng

\*το μέλιττα:  
τα μίγματα μελιού  
με φυτικά εκχυλίσματα

σε επιλεγμένα φαρμακεία

ApiPharm  
μελισσοθεραπεία