

μελίαμα



Περιοδική έκδοση του Επιστημονικού Κέντρου Μελισσοθεραπείας

Διανέμεται δωρεάν

Τεύχος 11 • Φθινόπωρο - Χειμώνας 2009-10

**Προέλευση &
τύποι βασιλικού
πολτού**

Το Ελληνικό Μέλι

***Το «ροδόμελο»
της Καρύστου***

**Ενισχύστε τις
άμυνές σας κατά
των ιών**

**Το μέλι θυμαριού
κατά του καρκίνου
του μαστού,
προστάτη και
ενδομητρίου**

**Οι μέλισσες
χορεύουν
περισσότερο με
κοκαΐνη**

**API
mondia
2009**

APIexpo Visitors / Visiteurs APIexpo

APImondia Congress Participants / Congressistes



SAFE

Περιοδικό για τα αποσιωπημένα νέα υγείας & διατροφής



www.safemagazine.gr
Κατεβάστε το
περιοδικό δωρεάν
σε μορφή
pdf

Διανέμεται δωρεάν - FREE PRESS

Etra Publishing, t/f: 210 9811753 - Το περιοδικό διανέμεται σε έντυπη μορφή πανελλαδικά



φυσικά προϊόντα μέλισσας

φυσικά προϊόντα μέλισσας, ελεγμένα για την ποιότητά τους και την απουσία υπολειμμάτων φαρμάκων



μέλι • γύρη • βασιλικός πολτός • πρόπολη • μελίτη*

- Ελληνικό μέλι σε 8 χαρακτηριστικές ποικιλίες και άλλες 6 περιορισμένης συλλογής.
- Ελληνικός βασιλικός πολτός φρέσκος, **Βιολογικής γεωργίας**, και εισαγωγής ποιοτικά ελεγμένος.
- Ελληνική φρέσκια γύρη καθώς και αφυδατωμένη από 5 διαφορετικές φυτικές προελεύσεις.
- Πλήρης σειρά φυσικής πρόπολης, αλκοολικών και γλυκολικών διαλυμάτων.
- * **μελίτη**: Μίγματα μελισσοκομικών προϊόντων με φυτικά εκχυλίσματα σε 6 συνδυασμούς.

εμπνευσμένοι από την ελληνική παράδοση και αφοσιωμένοι στην φυσική διατροφή

BIO
λιακάδα



άλειμμα μελιού ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

με αναποφλέιωτο ταχίνι & ξηρούς καρπούς

με ταχίνι, ξηρούς καρπούς και κακάο



pasteli
παστελάκι
μου

μέλι πορτοκαλιάς, σουσάμι.

μέλι ανθέων, σουσάμι, αμύγδαλα, σταφίδες, λιναρόσπορος.

μέλι ερείκης, σουσάμι και αμύγδαλα.

μέλι ελάτου Βυτίνας, σουσάμι, σύκα και δαμάσκηνα.



6	EDITORIAL
8	ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
12	ARIMONDIÀ Παρουσίαση του 41ου παγκόσμιου συνέδριου της Arimondia
14	ΜΕΛΙΑΜΑ 2009 6ο πανελλήνιο συνέδριο και σεμινάριο μελισσοθεραπείας
17	ΑΡΘΡΟ Η λέξη “μέλισσα” και “μέλι” σε διαφορετικές γλώσσες
18	ΑΡΘΡΟ Οι μέλισσες “χορεύουν” περισσότερο με κοκαΐνη
22	ARITHERAPY COURSE Προέλευση και τύποι βασιλικού πολτού
24	ΠΕΡΓΑΜΗΝΗ Το “ροδόμελο” της Καρύστου
28	ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΛΙ ΣΤΟ ΜΙΚΡΟΣΚΟΠΙΟ ΤΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ Το Ελληνικό Μέλι. - Χημική σύσταση και βιολογικές δράσεις.
29	Το μέλι θυμαριού κατά του καρκίνου του μαστού, προστάτη και ενδομητρίου
30	ΑΡΘΡΟ Ενισχύστε τις άμυνές σας κατά των ιών
32	ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΝΕΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ Διατηρήστε τις αναπνευστικές οδούς σε εξαιρετική κατάσταση
34	Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ Η μέλισσα στην παιδική τέχνη
36	ΓΥΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΟΥΤΑΛΑ Παιδάκια κοτόπουλου καραμελωμένα με μέλι
37	ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
38	ΣΗΜΕΙΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ
39	ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ ΤΕΥΧΗ



**Η πιο αξιόπιστη
εναλλακτική πρόταση για την υγεία!**



**ONCOCYCLE®
capsules**
Αυξάνει την αντίσταση
του οργανισμού, ενισχύει
το ανοσοποιητικό.
Αποτοξινώνει από
χημικούς ρύπους.
Αποτρέπει το σχηματισμό
ελεύθερων ριζών.



**alleMIN®
drops**
Αυξάνει την αντίσταση
του οργανισμού κατά των
αλλεργιών της άνοιξης.



**acnePHASE®
cream**
Για την καταπολέμηση
της ακμής.



**candidIDE®
cream
capsules**
Εναντίον κάθε είδους
εσωτερικών και
εξωτερικών μυκητιάσεων.



**kilVIR®
cream
capsules**
Κατά του έρπη και του
έρπη ζωστήρα.



**pulmoPHASE®
syrup
capsules**
Βοηθάει σε
πνευμονολογικές παθήσεις
και στην απελευθέρωση
της αναπνοής.
Αυξάνει την αντίσταση
του οργανισμού.



**rhinoPHASE®
syrup
capsules**
Κατά των παθήσεων
του ανώτερου
αναπνευστικού.
Απελευθερώνει τη μύτη
και ανακουφίζει το λαιμό.



**livaVIR®
capsules**
Ρυθμίζει τη
λειτουργία του πεπτικού
συστήματος ευνοώντας
την αφομοίωση τροφών
και την αποτοξίνωση.

EUROPEAN APITHERAPY ASSOCIATION





Η ψυχή της Μελισσοθεραπείας

Οι δεσμοί των Ελλήνων με τη μέλισσα και τα προϊόντα της είναι ένα θέμα πολυσυζητημένο. Τόσο μέσα στους κόλπους του Επιστημονικού Κέντρου Μελισσοθεραπείας, στις εκδηλώσεις μας και τις εκδόσεις μας, όσο και πέρα από το ΕΚΕΜ, η σχέση αυτή είναι δεδομένη και έχει μάλλον διεξοδικά τεκμηριωθεί και αναλυθεί.

Πρόσφατα, εξ' αιτίας μιάς συζήτησης μου με τον πρόεδρο της **Apitherapy Commission** της Arimondia, **Dr.Theodore Cherbuliez**, μου δόθηκε το ερέθισμα να μελετήσω την ετυμολογία των λέξεων μέλισσα και θεραπεία, την ιστορική τους πορεία και την αλληλεπίδραση τους με την Ελληνική γλώσσα μέσα στο χρόνο.

Η λέξη μέλισσα λοιπόν, είναι παλιά όσο και ο πολιτισμός μας. Συγκεκριμένα, απαντάται στη γλώσσα των αρχαίων Μινωιτών (γραμμική Β) με τον ίδιο ακριβώς ήχο «μέλι» ή κάποιες φορές «μέρι». Για τους γνώστες του Κρητικού γλωσσικού ιδιώματος η αντικατάσταση του «λ» με το «ρ» είναι ιδιαίτερα συνήθης και συμβαίνει ακόμη και σήμερα οι Κρητικοί στη θέση του «λ» να προφέρουν κάτι ανάμεσα σε «λ» και «ρ».

Επίσης, σύμφωνα με το λεξικό της αρχαίας ελληνικής γλώσσας του Ι. Σταματάκου, η λέξη μέλι χαρακτηρίζεται ως πρωτότυπη λέξη, μια δηλαδή από αυτές που δεν δημιουργήθηκαν μέσα από την εξέλιξη του πολιτισμού μας με πάντρεμα ήχων και άλλων λέξεων, αλλά μία από τις πρώτες που οι πρόγονοι μας «συμφώνησαν» ότι θα αντιστοιχεί στο συγκεκριμένο αντικείμενο, το μέλι και θα το συμβολίζει.

Είναι νομίζω ιδιαίτερα σημαντικό το γεγονός ότι ήδη από την ανατολή του πολιτισμού μας, οι πρόγονοι μας είχαν τόση σημασία δώσει στο μέλι ώστε να μιλάμε σήμερα για «πρωτότυπη λέξη».

Και δεν έμειναν εδώ. Από το μέλι πήγαν στη μέλισσα (αυτή που φτιάχνει το μέλι δηλαδή). Και από εκεί και πέρα, η αλυσίδα δεν έχει τελειωμό.

Προφανώς εντυπωσιασμένοι από τη δράση και την οργάνωση του θαυμαστού εντόμου, έδωσαν μια εντυπωσιακή συνέχεια μέσα από λέξεις καθημερινής χρήσης. Από το θέμα «μελ» έχουμε και το ρήμα μέλω που σημαίνει φροντίζω, μεριμνώ. Από εκεί προέρχεται και η λέξη μέλημα που χρησιμοποιούμε ακόμη. Είναι οφθαλμοφανές το ότι και η μέλισσα χαρακτηρίζεται από τη φροντίδα και τη μέριμνα. (Να σημειώσουμε ότι ειδικά στην Κρήτη, το μυρμηγκί που έχει παρόμοιες συμπεριφορές με τη μέλισσα, ονομάζεται και μελιτάκος, προφανώς ακολουθώντας το ίδιο μοτίβο σκέψης). Βλέπουμε λοιπόν, ότι η μέλισσα δανείζει την «ουσία» της στο ενδιαφέρον και τη φροντίδα, στο μυαλό των αρχαίων Ελλήνων.

Από την άλλη πλευρά, έχουμε τη θεραπεία. Η Θεραπεία στα αρχαία Ελληνικά ήταν μια λέξη με έννοια πολύ ευρύτερη από τη σημερινή που έχει περιοριστεί στην ιατρική πράξη. Σήμαινε φροντίζω, υπηρετώ. Και με το μυαλό των προγόνων μας ο ιατρός έκανε αυτό ακριβώς. Φρόντιζε και υπηρετούσε τον ασθενή του. Στο πέρασμα του χρόνου, ξεχάσαμε τη χρήση του θεραπεύω ως φροντίζω και υπηρετώ και κρατήσαμε μόνο την ιατρική της πλευρά.

Έτσι, η έννοια της φροντίδας, υπάρχει συμπερασματικά 2 φορές μέσα στη λέξη μελισσοθεραπεία. Υπάρχει και στα δύο συνθετικά της δίνοντας μια άπειρη έμφαση στο ενδιαφέρον,



τη μέριμνα και τη φροντίδα για τον ασθενή. Θεραπείω σημαίνει φροντίζω και η μέλισσα είναι η ίδια η φροντίδα!

Και η μελισσοθεραπεία, είναι η φροντίδα για τη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου μέσα από το ενδιαφέρον, την υποστήριξη (και όχι τη δυναμική παρέμβαση), ήπια και με αγάπη (και χωρίς παρενέργειες).

(Περίληψη της ομιλίας του Δ. Σελιανάκη, Πρόεδρου του ΔΣ ΕΚΕΜ, στο 6^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μελισσοθεραπείας).

ΧΟΥΧΟΥΤΑΣ ΑΔΕΞ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΤΕΧΝΗΤΩΝ ΚΗΡΗΘΩΡΩΝ
ΕΜΠΟΡΙΑ ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

ΑΔΕΞ ΜΕΡΟΣ
ΠΡΟΒΟΛΟΙ ΣΟΦΙΣΤΕΡΕΣ
ΦΥΛΛΑ ΒΒ

ΚΗΡΗΘΩΡΕΣ
ΑΠΟ 100%
ΦΥΣΙΚΟ ΚΕΡΙ

Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΕΓΓΥΑΤΑΙ
ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

ΝΙΚΗΤΗ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ
ΤΗΛ. 23750 22219 FAX 23750 22854

Η ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΜΑΣ ΔΙΑΘΕΤΕΙ ΦΥΣΙΚΗ ΓΥΡΗ ΚΑΙ ΚΕΡΙΑ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΤΥΠΩΝ

Ημερίδα στο Βόλο με θέμα: «Το μέλι στη διατροφή και την υγεία»

Το τελευταίο Σάββατο του Αυγούστου διοργανώθηκε στο συνεδριακό Forum του ξενοδοχείου Park στο Βόλο μια πολύ ενδιαφέρουσα εκδήλωση που συνδύασε την τέχνη με την επιστήμη. Από τη μια η έκθεση μελισσοκομικής φωτογραφίας που διοργάνωσε η **Ομοσπονδία Μελισσοκομικών Συλλόγων Ελλάδος** και το περιοδικό της **ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΟ ΒΗΜΑ** έφερε κοντά στο κοινό τη μέλισσα και τον κόσμο της, το φυσικό περιβάλλον στο οποίο ανήκει και το οποίο υπηρετεί, αλλά και τα πολύτιμα για την υγεία προϊόντα που παράγει, με φωτογραφίες εκπληκτικής ομορφιάς και αντιπροσωπευτικές όλων των πτυχών της ζωής των μελισσών.

Από την άλλη, η **Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Μελιού και Λοιπών Προϊόντων Κυψέλης** διοργάνωσε στον ίδιο χώρο μια επιστημονική ημερίδα με θέμα **ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ**. Η ημερίδα έγινε στο πλαίσιο του προγράμματος meli meli [κανονισμός (Ε.Κ.) 1071/2005] και συγχρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Όπως ανέφερε στην ομιλία του ο εκπρόσωπος των μελισσοκόμων και μέλος του Δ.Σ. της Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Μελιού και Λοιπών Προϊόντων Κυψέλης, **Βασίλης Ντούρας**, το πρόγραμμα προβάλλει το ευρωπαϊκό μέλι και ενημερώνει για τη φυσικότητα του μελιού που βασίζεται στην παράδοση και τη δοκιμασμένη τεχνογνωσία, την εύκολη χρήση του στη σύγχρονη μαγειρική, τη μεγάλη ποικιλία μελιών διαφορετικής γεωγραφικής και βοτανικής προέλευσης και για τη μεγάλη θρεπτική αξία του μελιού.

Παράλληλα ενημερώνει για την κοινοτική νομοθεσία σε θέματα ασφάλειας, τήρησης των κανόνων υγιεινής κατά την παραγωγή, πιστοποίησης της ποιότητας και της επισήμανσης, ενώ αναδεικνύει και το ρόλο της μελισσοκομίας στο περιβάλλον



Οι ομιλητές του συνεδρίου στην έκθεση φωτογραφίας
Από αριστερά προς τα δεξιά:
η κα Βασιλική Κούργια, η Dr. Cristina Mateescu, ο κος
Μιλτιάδης Καρούμπας, και η κα Κατερίνα Καρατάσου.



Αποψη της αίθουσας.

και τη συμβολή της στη διατήρηση της οικολογικής ισορροπίας.

Η κ. **Κατερίνα Καρατάσου**, Κτηνίατρος –Επόπτρια Μελισσοκομίας, μίλησε για τις ξεχωριστές ιδιότητες του μελιού ως τροφίμου, εξηγώντας γιατί αυτό

το τρόφιμο χρησιμοποιήθηκε και ως φάρμακο ήδη από την προϊστορική εποχή και κατέχει ιδιαίτερη θέση σε όλες τις αρχαίες αλλά κι σύγχρονες θρησκείες ως σύμβολο.

«Το μέλι ήταν η μοναδική τόσο γλυκιά τροφή για τον πρωτόγονο άνθρωπο, μια γιορτή για τον ουρανίσκο του και πλούσια σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά για να τον συντηρήσει στον αγώνα του για επιβίωση σε ένα επικίνδυνο περιβάλλον, όπου η τροφή βρισκόταν με κόπο και κίνδυνο. Πολύ γρήγορα αντιλήφθηκε ότι το μέλι δεν αλλοιωνόταν όπως τα άλλα τρόφιμα και αντίθετα μπορούσε να συντηρήσει άλλα τρόφιμα.». Και συνέχισε περιγράφοντας από την σκοπιά της σύγχρονης επιστήμης τις ξεχωριστές ιδιότητες και βιολογικές δράσεις του μελιού.

Η διατροφολόγος **κ. Βασιλική Κούργια** ανέλυσε τη θρεπτική αξία του μελιού μιλώντας διεξοδικά για τη συμμετοχή του στο διαιτολόγιο μας και κάνοντας ξεχωριστή μνεία για τους αθλητές, τα παιδιά και άλλες ειδικές κατηγορίες καταλήγοντας ότι «το μέλι είναι ένας αληθινός θησαυρός υγείας και δύναμης.»

Ο **κ. Μίλτος Καρούμπας**, σεφ και Πρόεδρος Αρχιμαγείρων Ελλάδας μίλησε για τη χρήση του μελιού από την Ελληνική γαστρονομία.

«Η Λέσχη Αρχιμαγείρων Ελλάδας εδώ και πέντε χρόνια έχει εντάξει το μέλι ως βασικό συστατικό των συνταγών που παρασκευάζουν τα μέλη της στα μεγαλύτερα ξενοδοχεία, εστιατόρια και catering της χώρας μας.

Το μέλι πλέον το συναντάμε σε πολλές διαφορετικές παρασκευές γλυκών, σε σάλτσες, σε ντρέσσινγκς, σε παρασκευές μαγειρευτών φαγητών και αλλού.»

Τέλος η **κ. Κριστίνα Ματεέσκου**, Δρ Βιοχημείας, Επικεφαλής Τμήματος Μελισσοθεραπείας του Ινστιτούτου Μελισσοκομικής Έρευνας και Ανάπτυξης στο Βουκουρέστι, και Μέλος της Επιτροπής Μελισσοθεραπείας της Απimόντια, παρουσίασε τα επιστημονικά δεδομένα για τις θεραπευτικές ιδιότητες του μελιού.

Σύμφωνα με τις μελέτες που παρουσίασε η **κ. Ματεέσκου**, το μέλι εμφανίζει σημαντικές αντιμικροβιακές, αντιοξειδωτικές και χημειοπροφυλακτικές (προστασία από τον καρκίνο) ιδιότητες. Συστήνε-

ται στους καρδιοπαθείς, σε χρόνια αρρώστους και σε όσους κάνουν χημειοθεραπεία. Στο επίπεδο της πεπτικής οδού, το μέλι βελτιώνει την αφομοίωση των τροφών, βοηθά σε περίπτωση χρόνιων και μολυσματικών εντερικών διαταραχών, όπως δυσκοιλιότητα, έλκος δωδεκαδάκτυλου, γαστρεντερικές και ηπατικές διαταραχές. Είναι ένα εξαιρετικό αντιβηχικό και συνιστάται για κρυώματα, πονόλαιμους, βρογχικές ενοχλήσεις και μολύνσεις της αναπνευστικής οδού. Είναι ένα θαυμάσιο και εύγευστο υπακτικό. Χρησιμοποιείται επίσης εξωτερικά σε τραύματα, έλκη και εγκαύματα, προλαμβάνοντας ή θεραπεύοντας τις μολύνσεις, ακόμα και από ανθεκτικά στα αντιβιοτικά μικρόβια και επιπλέον προάγει την αναγέννηση του ιστού και την επούλωση.

Την ημερίδα παρακολούθησε σημαντική μερίδα καταναλωτών του Βόλου, μελισσοκόμοι από τη Μαγνησία και τη Θεσσαλία γενικότερα, εκπρόσωποι από την **Ομοσπονδία Μελισσοκομική Συλλόγων Ελλάδος** και την **Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Μελιού και Λοιπών Προϊόντων Κυψέλης**, ο πρόεδρος του **Επιστημονικού Κέντρου Μελισσοθεραπείας**, που υποστήριξε με ομιλητές την εκδήλωση, και μέλος της Επιτροπής Μελισσοθεραπείας της Απimόντια **κ. Δημήτρης Σελιανάκης**, εκπρόσωποι αγροτικών ενώσεων και συνεταιρισμών, ο Δ/ντής Αγροτικής Ανάπτυξης και άλλοι εκπρόσωποι της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Μαγνησίας.

Η ημερίδα ήταν υπό την αιγίδα της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Μαγνησίας και του Δήμου Βόλου που εκπροσωπήθηκαν από τον Νομάρχη **κ. Απόστολο Παπατόλια**, που εγκαινίασε και την έκθεση μελισσοκομικής φωτογραφίας, και το Δήμαρχο Βόλου **κ. Αλέκο Βούλγαρη**.

Οι διοργανωτές αισθάνονται την ανάγκη να ευχαριστήσουν τον **κ. Νομάρχη** και τον **κ. Δήμαρχο** για την παρουσία τους αλλά κυρίως για την βαθιά κατανόηση των αιτημάτων και της προσφοράς του μελισσοκομικού κλάδου, όπως αυτή εκφράστηκε στις ομιλίες τους.

Τέλος οι διοργανωτές ευχαριστούν τους μελισσοκόμους και καλλιτέχνες φωτογράφους **κκ Δημήτρη Κατσανάκη, Θεοδόση Κατσαρό, Κώστα Κουτσούκο, Κώστα Μυγδανάλευρο και Γιώργο Σαμαρά.**



Ο Πρόεδρος του Μελισσοκομικού Συνεταιρισμού Σάμου κ. Γιάννης Ζαχαρίου κηρύσσει την έναρξη της ημερίδας



Η κ. Κούσουλα Ασημένια, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος.



Άποψη της αίθουσας.



Μικρός μελισσοκόμος κερνάει καραμέλες.

Ημερίδα Μελισσοθεραπείας στη Σάμο «Η θεραπευτική δράση των προϊόντων της μέλισσας»

Μεγάλη επιτυχία σημείωσε η Ημερίδα Μελισσοθεραπείας με θέμα: «**Η θεραπευτική δράση των προϊόντων της μέλισσας**» που πραγματοποίησε ο **Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Σάμου** σε συνεργασία με το **Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας**, την Κυριακή 6 Σεπτεμβρίου στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου Καρλοβασιών.

Την έναρξη των εργασιών της ημερίδας κήρυξε ο πρόεδρος της οργανωτικής επιτροπής και πρόεδρος του Συνεταιρισμού κ. **Γιάννης Ζαχαρίου** ο οποίος, στη συνέχεια, μίλησε για την «**Η Μελισσοκομία στην περιοχή της Σάμου**». Στην πολύ ενδιαφέρουσα και εμπειριστατωμένη εισήγηση έγινε ιστορική αναδρομή της μελισσοκομίας στη Σάμο με αναφορές στις εξής τέσσερις περιόδους: αρχαία, Βυζαντινή, περίοδο της Ηγεμονίας και σύγχρονη εποχή (περίοδος κινητού πλαισίου από το 1920 μέχρι σήμερα).

Ο κ. **Δημήτρης Σελιανάκης**, εμπνευστής, δημιουργός και πρόεδρος του Επιστημονικού Κέντρου Μελισσοθεραπείας και μέλος της APIMONDIA APITHERAPY COMMISSION, αναφέρθηκε στην «**Ιστορία της Μελισσοθεραπείας**», αρχής γενομένης από τον Ιπποκράτη, πατέρα της ιατρικής, με την βοτανοθεραπεία και την ευρεία χρήση των προϊόντων της μέλισσας.

Ακολούθησε η κ. **Ασημένια Κούσουλα**, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος Χαροκόπειου Πανεπιστημίου η οποία ανέπτυξε το θέμα «**Τα προϊόντα της μέλισσας στη διατροφή μας**». Η κ. Κούσουλα τόνισε χαρακτηριστικά πως «**μία και μόνο κυψέλη κρύβει όλα τα μυστικά ενός φαρμακευτικού εργαστηρίου**» και στην συνέχεια ανέλυσε τις ευεργετικές για την υγεία μας ιδιότητες του μελιού, της γύρης, του βασιλικού πολτού και της πρόπολης. Ιδιαίτερη αναφορά έγινε στον καταλυτικό ρόλο που μπορεί να παίξει το μέλι στη θεραπεία των καρδιοπαθειών, του διαβήτη, του καρκίνου, των φλεγμονών και των γαστρεντερικών προβλημάτων.

Η συνέχεια δόθηκε από την κ. **Liena Hernandez** Δρ. Φαρμακολογίας από την Ισπανία η οποία παρουσίασε το θέμα «**Η επιστήμη της μέλισσας στην υπηρεσία του ανθρώπου**»,

και επιχείρησε μια σχολαστική και άκρως ενδιαφέρουσα ανάλυση των προϊόντων της κυψέλης σε επίπεδο εργαστηρίου. Η παρουσίαση έγινε στη Γαλλική γλώσσα που μετέφρασε άπταιστα η κ. **Μαρία Μουζάκη**, καθηγήτρια Γαλλικής γλώσσας από τη Σάμο.

Τελευταία εισηγήτρια ήταν η κ. **Ευαγγελία Βλέτση**, Πνευμονολόγος- Φυματιολόγος, Ομοιοπαθητικός, με θέμα: «Οι θεραπευτικές ιδιότητες των προϊόντων της μέλισσας». Συγκεκριμένα υποστηρίχθηκε πως προϊόντα μελισσοθεραπείας με ιατρική χρήση αποτελούν το μέλι, η πρόπολη, ο βασιλικός πολτός, το δηλητήριο της μέλισσας, η γύρη των λουλουδιών, το κερι, καθώς και συνδυασμοί των παραπάνω με ή χωρίς αιθέρια έλαια. Στις ιδιότητες του μελιού συγκαταλέγονται – σύμφωνα με πορίσματα επιστημονικών ερευνών από όλο τον κόσμο- η ανοσορρυθμιστική, υπακτική, θρεπτική, ανθελμινθική, αναπλαστική των συνδετικών ιστών, προστατευτική από ακτινοβολίες, αναβολική, αντιγηραντική, ηρεμιστική. Σχολαστική αναφορά έγινε στην ανοσοκατασταλτική δράση του

μελιού (Σκλήρυνση κατά πλάκας, Ρευματοειδής αρθρίτιδα, Συστηματικός λύκος).

Η κ. Βλέτση ήταν ιδιαίτερα παραστατική και έδωσε την εντύπωση ότι ταυτόχρονα με την εισήγησή της «έκανε και ιατρείο».

Με το τέλος των εισηγήσεων ο κ. Ζαχαρίου κάλεσε τους εισηγητές να διαχειριστούν από κοινού τις απορίες του πολυπληθούς ακροατηρίου οι οποίες τελικά ήταν πολλές και ακολούθησε αξιόλογη συζήτηση με χρήσιμα συμπεράσματα.

Κλείνοντας, ο κ. Ζαχαρίου ευχαρίστησε την Γενική Γραμματεία Νησιωτικής Πολιτικής για την μερική κάλυψη των εξόδων και τα μέλη της Οργανωτικής Επιτροπής για το μεράκι τους να φέρουν εις πέρας με επιτυχία αυτή την σπουδαία και πρωτόγνωρη εκδήλωση για τα δεδομένα της Σάμου. Ακολούθησε προσφορά παραδοσιακών λουκουμάδων.

Κρίμα που η πολύ ενδιαφέρουσα αυτή ημερίδα δεν καταγράφηκε από την τοπική τηλεόραση. Θερμά συγχαρητήρια αξίζουν στο Δ.Σ του Μελισσοκομικού Συνεταιρισμού για τις πρωτοποριακές του εκδηλώσεις.

ΜΕΛΙΣΣΟΤΡΟΦΕΣ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ

ARIFONDA

Η Γερμανική λύση στην υγιεινή διατροφή της μέλισσας

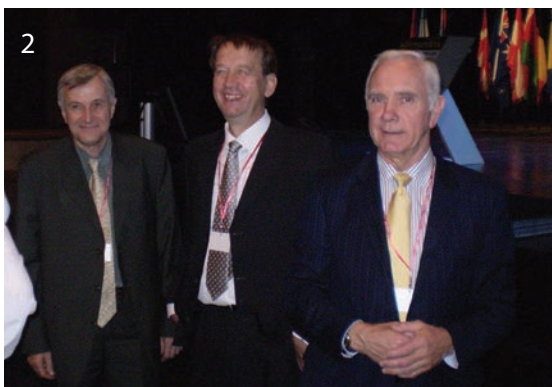
ARIFONDA: Το προϊόν που στα 18 χρόνια ύπαρξής του στην Ελλάδα έδωσε εξετάσεις και βαθμολογήθηκε με **ΑΡΙΣΤΑ**. Το **ARIFONDA** χρησιμοποιείται: για διεγερτική τροφοδοσία, χειμωνιάτικη τροφοδοσία και σε κάθε περίπτωση που λείπει το μέλι από την κυψέλη. Με το **ARIFONDA** μπορείτε να αντικαταστήσετε σε ισόποσο μέλι στην κυψέλη για χειμερινή διατροφή.

ARINVERT: Σιρόπι, μείγμα ζαχάρων 72,7% για άμεση απορρόφηση. Η σύστασή του είναι αυτή που επιστημονικά αποδεδειγμένα προτιμά η μέλισσα. Δεν ξινίζει, δεν κρυσταλλώνει όσο και αν μείνει η ταϊστρα. Το σιρόπι **ARINVERT** ταιξίζεται από την άνοιξη έως το φθινόπωρο για όλες τις ανάγκες.

ΝΕΟΠΟΛ: Η Γερμανική λύση για αύξηση του γόνου. Το **Νεοπόλ** με φυσική γύρη είναι ιδανική τροφή για αύξηση του γόνου. Χρησιμοποιείτε κάθε εποχή όταν υπάρχει έλλειψη γύρης.

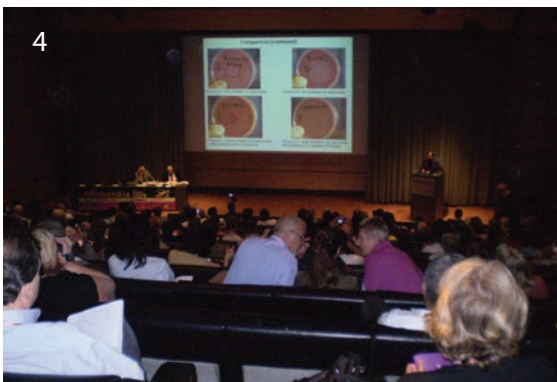
Τηλεφωνείστε μας για να σας στείλουμε τις παραγγελίες σας όπου & αν βρίσκαστε.

ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ & ΦΥΣΙΚΗ ΓΥΡΗ
ΖΟΥΝΤΣΑ ΜΑΙΡΗ & ΣΙΑ Ε.Ε., ΤΗΛ.: 23330 26.400 - FAX: 23330 25.055
5ο ΧΛΜ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ - ΚΟΡΥΦΗΣ



Στο Montpellier, στα νότια της Γαλλίας, πολύ κοντά στη μεσογειακή της ακτή, πραγματοποιήθηκε το **41ο παγκόσμιο συνέδριο της Apimondia**. Για 5 μέρες, από τις 15 ως τις 20 του Σεπτεμβρίου, έδωσε το παρόν όλος ο κόσμος της μέλισσας. Και κυριολεκτούμε όταν λέμε όλος ο κόσμος, τόσο από πλευράς γεωγραφίας (αφού είδαμε παρουσίες από δεκάδες χώρες και από τις 5 ηπείρους), όσο και με κριτήριο τη σχέση τους με τη μέλισσα, αφού εκεί συναντήθηκαν μελισσοκόμοι, κατασκευαστές μηχανημάτων και εφοδίων μελισσοκομίας, επιστήμονες, έμποροι μελιού αλλά και καταναλωτές-φίλοι της μέλισσας και των προϊόντων της.

Παρακολουθήσαμε ένα πολύ σοβαρό και ευρύ επιστημονικό πρόγραμμα που συμπεριελάμβανε μελισσοκομικές τεχνικές, θέματα σχετικά με τη βιολογία της μέλισσας, την περιφερειακή ανάπτυξη, την ποιότητα των μελισσοκομικών προϊόντων, την επικοινωνία και φυσικά τη μελισσοθεραπεία. Να σημειωθεί εδώ, ότι στο πλαίσιο των παρουσιάσεων της μελισσοθεραπείας, είχαμε τη χαρά να ακούσουμε ομιλήτρια της ομάδας του καθηγητή Descottes Bernard να ανακοινώνει πολύ θετικά



αποτελέσματα για την επουλωτική δράση του θυμαρίσιου μελιού, το οποίο η ομάδα του καθηγητή εφαρμόζει σε Γαλλικά νοσοκομεία! Τέλος, όσον αφορά το επιστημονικό πρόγραμμα, είχαμε και εκεί μία Ελληνική παρουσία, αυτή του **Σπύρου Σκαρέα** που παρουσίασε την εργασία του με τίτλο «Εξελιγμένες μελισσοκομικές τεχνικές για μεγαλύτερες παραγωγές».

Παράλληλα διοργανώθηκε έκθεση με περίπου 200 εκθέτες, όπου μπορούσε κανείς να δει τα πάντα από τον κόσμο της μέλισσας. Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να κάνουμε και στην Ελληνική παρουσία που φέτος ήταν αισθητή, αφού είδαμε εκεί το περίπτερο της **ΟΜΣΕ** που ομολογουμένως είχε ιδιαίτερη επιτυχία τόσο με την ξεκάθαρη ελληνική εικόνα που έδινε μέσα από τη διακόσμηση του, όσο και με την δυνατότητα που έδινε στους επισκέπτες να γευτούν διάφορες ποικιλίες Ελληνικού μελιού. Πολύ καλές εντυπώσεις άφησαν επίσης και οι εταιρείες **ANEL** και **API TEC** με παρουσίες αρκετών τετραγωνικών μέτρων και οι δύο.

Παράλληλα με το συνέδριο και την έκθεση, έγινε και η Γενική Συνέλευση της Arimondia, με σημαντικότερο θέμα της την εκλογή νέου προέδρου. Δύο οι υποψήφιοι, ο Γάλλος **Gilles Ratia** και ο Ιρλανδός **Phillip McCabe**. Νικητής και νέος πρόεδρος τα οργάνωσης αναδείχθηκε ο **Ratia**.

Κλείνοντας, πρέπει οπωσδήποτε να αναφερθούμε στην πολύ καλή διοργάνωση από τη μεριά των Γάλλων της UNAF, καθώς επίσης και στον πολύ ωραίο χώρο του Chorum του Montpellier που φιλοξένησε την εκδήλωση.

(Φωτογραφίες:

1. Ο **Gilles Ratia**, πρόεδρος του συνεδρίου, κηρύσσει την έναρξη των εργασιών. Στο βάθος διακρίνονται οι σημαίες των χωρών που συμμετέχουν. 2. Ο απερχόμενος και οι δύο υποψήφιοι πρόεδροι πριν από τις εκλογές. 3. Γενική άποψη της αίθουσας που έγινε η τελετή έναρξης. 4. Το session της μελισσοθεραπείας. 5. Παρούσα και η Ελλάδα. 6. Τοπικό χρώμα. 7. 8. 9. Απόψεις από τα περίπτερα.)





Ολοκληρώθηκε με μεγάλη επιτυχία στις 29 Μαρτίου το **6ο Πανελλήνιο Συνέδριο & Σεμινάριο Μελισσοθεραπείας, ΜΕΛΙΑΜΑ '09**, στο Ινστιτούτο Γεωπονικών Επιστημών (στο κτήμα Συγγρού στο Μαρούσι) που διοργανώθηκε από το Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας. Το Συνέδριο πραγματοποιήθηκε με παράλληλο 3ήμερο σεμινάριο για επιστήμονες του χώρου της υγείας και έκθεση.

Το κέντρο βάρους του φετινού Συνεδρίου ήταν στην υγεία. Από την εκδήλωση πέρασαν περισσότεροι από τριακόσιοι επισκέπτες με εντυπωσιακή την παρουσία των ιατρών διαφόρων ειδικοτήτων (παθολόγοι, πνευμονολόγοι, διατροφολόγοι, καρδιολόγοι, ρευματολόγοι, ομοιοπαθητικοί), καθώς και διατροφολόγων, φαρμακοποιών και άλλων επιστημόνων του χώρου της υγείας.

Τα σεμινάρια που διεξήχθησαν στις 26, 27 και 28 Μαρτίου είχαν επίσης μεγάλη προσέλευση αποδεικνύοντας το ενδιαφέρον των επιστημόνων για τις θεραπευτικές δυνατότητες που προσφέρει η μέλισσα. Οι τεκμηριωμένες πλέον δράσεις των προϊόντων της κυψέλης πείθουν την ιατρική κοινότητα να τα χρησιμοποιήσει.

Το ΜΕΛΙΑΜΑ '09 ήταν φέτος το γόνιμο έδαφος στο οποίο αντάλλαξαν τις γνώσεις και εμπειρίες τους διακεκριμένοι επιστήμονες, φαρμακοποιοί

και μελισσοκόμοι φέρνοντας έτσι στο φως σημαντικές έρευνες που προάγουν τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου.

Την έναρξη του Συνεδρίου πραγματοποίησε ο Πρόεδρος του Ελληνικού Οργανισμού Εξωτερικού Εμπορίου **κος Παπασταύρου** και ακολούθησε η εναρκτήρια ομιλία του Προέδρου του ΕΚΕΜ και Μέλους της Apitherapy Commission της Arimondia, **Δημητρίου Σελιανάκη**, με τίτλο «*Η ψυχή της Μελισσοθεραπείας*» για την πραγματική σημασία της Μελισσοθεραπείας και την ουσιαστική επίδρασή της στον άνθρωπο. Συνέχισε η κα **Κατερίνα Καρατάσου**, Κτηνίατρος ΟΜΣΕ, με το θέμα «*Απώλειες Μελισσοσμηνών: Ένα παγκόσμιο φαινόμενο ζητά εξήγηση & άμεση αντιμετώπιση*».

Το Συνέδριο είχε 3 ενότητες: Υγεία & Διατροφή, Έρευνα, Ιστορία.

Στην ενότητα "Υγεία & Διατροφή" μίλησαν δύο κορυφαίοι επιστήμονες του χώρου, οι οποίοι ήταν και οι διδάσκοντες των σεμιναρίων: Ο **Prof. Roch Domerego**, Βιολόγος, Πρόεδρος της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Μελισσοθεραπείας μίλησε για τη «*Συνέργεια Μελισσοθεραπείας, Φυτοθεραπείας, Αρωματοθεραπείας και Ομοιοπαθητικής*» και ο **Dr. Theodore Cherbulliez, MD**, Πρόεδρος της Apitherapy Commission της Arimondia, ο οποίος μίλησε για «*Αρθρίτιδες & Δηλητήριο Μέλισσας*».

Οι παραπάνω επιστήμονες πλαισιώθηκαν από σημαντικές προσωπικότητες από τον Ελληνικό χώρο. Ο κος **Δημοσθένης Παπαμεθοδίου**, Ιατρός Νευρολόγος, Ομοιοπαθητικός, Αντιπρόεδρος της ΕΕΟΙ, ο οποίος μας ανέλυσε τη «*Σημασία της Μέλισσας στην Ομοιοπαθητική*», ο κος **Ευάγγελος Ζουμπανέας**, Διαιτολόγος /Διατροφολόγος M.Sc., Αντιπρόεδρος του Δ.Σ. ΕΚΕΜ που ανέλυσε το θέμα «*Βουλιμία-Πολυφαγία & Αντιμέτωση με τα Προϊόντα της Μέλισσας*», και ο κος **Παρασκευάς Παπαχρήστου**, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος M.Sc. , ο οποίος παρουσίασε το θέμα «*Μέλι: Ασπίδα Προστασίας κατά των Καρδιαγγειακών Παθήσεων*».

Στην ενότητα “Ερευνα”: η **Dr. Παρασκευή Μουτσάτσου**, Κλινικός Βιοχημικός, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήματος Ιατρικής ΕΚΠΑ, μας μίλησε για το «*Ελληνικό μέλι: Βιολογικές Δράσεις και Χημική Σύσταση*» και η κα **Λίνα Βλέτση**, Ιατρός Πνευμονολόγος/Φυματιολόγος, Ομοιοπαθητικός η οποία

Φωτογραφίες:

1. Επίσκεψη στο μελισσοκομείο.
2. Ο κος Δημήτρης Σελιανάκης στην εναρκτήρια ομιλία του.
3. Ο Πρόεδρος της επιτροπής μελισσοθεραπείας Dr. Théodore Cherbuliez.
4. Άποψη της αίθουσας.





Φωτογραφίες:

5. Οι πρόεδρος και αντιπρόεδρος της *Apitherapy Commission* της *Apimondia* Dr. T. Cherbuliez και Prof. R. Domerego.

6. Αποψη της αίθουσας.

7. Βελονισμός με δηλητήριο μέλισσας από τον αντιπρόεδρο Prof. Roch Domerego στον Πρόεδρο Dr. Theodore Cherbuliez. Τη διαδικασία παρακολουθεί ο κος Δημήτρης Σελιανάκης.

παρουσίασε «Νεότερες Μελέτες στη Μελισσοθεραπεία».

Στην ενότητα "Ιστορία": ο κος **Βαρδής Ντίλης**, Επιστημονικός Συνεργάτης Εργαστηρίου Υγιεινής και Επιδημιολογίας Ιατρικής Σχολής Αθηνών μίλησε για τα «Παραδοσιακά Ελληνικά Τρόφιμα». Οι κύριοι **Εμμανουήλ Μιτάκης**, Φαρμακοποιός, Γενικός Γραμματέας ΕΕΕ & **Στυλιανός Κακαγιάννης**, Φαρμακοποιός, Αντιπρόεδρος ΕΕΕ έκαναν παρουσίαση με θέμα «*Apitherapy: Μύθοι και Πραγματικότητα*». Ο κος **Γεώργιος Μαυροφύδης**, Αρχαιολόγος/ Μελισσοκόμος μας μίλησε για το «*Άκαπνον Μέλι*» και τις ιδιότητες του και ο κος **Σιδέρης Τσιμίνης**, Μελισσοκόμος μας εξήγησε για την *παραγωγή Ελληνικών Μελισσοκομικών Προϊόντων και τη Χρήση τους στην Μελισσοθεραπεία*.

Το συνέδριο πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της **Apimondia** και της **Ε.Δ.Ο.Μ.** (Εθνική Διεπαγγελματική Οργάνωση Μελιού και λοιπών προϊόντων κυψέλης), με την υποστήριξη της **Ε.Ε.Ο.Ι.** (Ελληνική Εταιρεία Ομοιοπαθητικής Ιατρικής). Οφείλουμε να ευχαριστήσουμε τον μέγα χορηγό του συνεδρίου, την εταιρεία **APIPHARM**, καθώς και τους χορηγούς: **ΦΑΓΕ**, **Travelplanet24**, τον εκδοτικό οργανισμό **Πάπυρος**, την εταιρεία **SKAG**, τις εκδόσεις **Ψύχαλου** και **Μίλητος** καθώς και τους **Colour Plus**, **Νέα άποψη** και **Αφοί Γονατά & ΣΙΑ ΟΕ**.

Κλείνοντας, πρέπει να ευχαριστήσουμε επίσης τους χορηγούς επικοινωνίας **Holistic Life - Το βήμα των ολιστικών θεραπειών**, **Homeo News - Ομοιοπαθητικά νέα**, **medNutrition**, **Μελισσοκομικό βήμα** και **Life in balance**.

Οι παρουσιάσεις του συνεδρίου Μελίμα '09 θα είναι σύντομα διαθέσιμες διαδικτυακά. Για να ενημερωθείτε όταν θα είναι διαθέσιμες σας παρακαλούμε στείλτε μας email στο info@ekem.org.gr



Για περισσότερες πληροφορίες:

E.ΚΕ.Μ

Χρυσών 7, 136 71 Αχαρναί,

Τηλ./Fax: 210 2465021,

www.ekem.org.gr

info@ekem.org.gr



Η λέξη “μέλισσα” και “μέλι” σε διαφορετικές γλώσσες

Πηγή: internet

Η μέλισσα έχει εκτιμηθεί σε όλες τις χώρες του κόσμου. Κάθε λαός έχει την δική του λέξη για να ονομάσει το αγαπημένο του έντομο.

Βρήκαμε πολλές από αυτές και σας τις παραθέτουμε για να τι μάθετε κι εσείς!

ΜΕΛΙΣΣΑ

Σλοβακικά: včela, med

Αραβικά: لِحَب، مَلِحَج

Τσέχικα: včela

Δανέζικα: bi

Ολλανδικά: ij

Εσθονικά: mesilane

Φιλανδικά: ehiläinen

Γαλλικά: abeille

Γερμανικά: die Biene

Ελληνικά: μέλισσα

Ουγγρικά: mih

Ισλανδικά: býfluga

Ινδονησιακά: lebah

Ιταλικά: ape

Latvian: bite

Λιθουανικά: bitė

Νορβηγικά: bie

Πολωνικά: pszczoła

Πορτογαλικά: abelha

Ρουμάνικα: albină

Ρωσικά: пчела

Σλοβενικά: čebela

Ισπανικά: abeja

Σουηδικά: bi

Τούρκικα: arı

ΜΕΛΙ

Αραβικά: لَسَع

Τσέχικα: med

Δανέζικα: honning

Ολλανδικά: honing

Εσθονικά: mesi

Φιλανδικά: hunaja

Γαλλικά: miel

Γερμανικά: der Honig

Ελληνικά: μέλι

Ουγγρικά: miz

Ισλανδικά: hunang

Ινδονησιακά: madu

Ιταλικά: miele

Latvian: medus

Λιθουανικά: medus

Νορβηγικά: honning

Πολωνικά: miod

Πορτογαλικά: mel

Ρουμάνικα: miere

Ρώσικα: мёд

Σλοβákικα: med

Ισπανικά: miel

Σουηδικά: honung

Τούρκικα: bal

Βασκικά: bee - erle, honey

- ezti.



Οι μέλισσες «χορεύουν» περισσότερο με κοκαΐνη

Σε μία μελέτη που προκαλεί τις υπάρχουσες απόψεις για τον εγκέφαλο των εντόμων, οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι μέλισσες διεγείρονται με την κοκαΐνη.

Κανονικά, οι μέλισσες που ψάχνουν για τροφή εμποδοποιούν τις συντρόφους τους για πιθανές πηγές τροφής μόνο όταν έχουν βρει υψηλής ποιότητας νέκταρ ή γύρη και μόνο όταν η κυψέλη το έχει ανάγκη. Αυτό γίνεται με ένα «χορό», σαν σε οχτάρι κουνώντας και τα φτερά, σε έναν ειδικό χώρο-πίστα στην κυψέλη. Ο χορός δίνει τις οδηγίες στις υπόλοιπες μέλισσες για το πως να εντοπίσουν την τροφή. Οι «ιχνηλάτισσες» μέλισσες όταν βρίσκουν κοκαΐνη χορεύουν ανεξάρτητα από την ποιότητα της τροφής ή την ανάγκη της κυψέλης, αναφέρουν οι μελετητές.

Τα ευρήματα, που παρουσιάστηκαν αυτό το μήνα στο *Journal of Experimental Biology*, έριξαν νέο φως στην περίφημη γλώσσα του χορού της μέλισσας, αναφέρει ο καθηγητής εντομολογίας και νευροεπιστημών του University of Illinois Gene Robinson, ο οποίος διευθύνει τη μελέτη. Η έρευνα υποστηρίζει ακόμα πως υπό συγκεκριμένες συνθήκες οι μέλισσες, όπως και οι άνθρωποι, παρακινούνται και από ένα αίσθημα ανταμοιβής. «Ο χορός της μέλισσας είναι αυτό το απίστευτα μπερδεμένο σύνολο δραστηριοτήτων», είπε ο Robinson. «Είναι ένα πολύ συγκροτημένο σύστημα επικοινων-

νίας, πολύ περίπλοκο και πολύ εκλεπτυσμένο, ένα από τα επτά θαύματα συμπεριφοράς των ζώων». Ο χορός είναι επίσης ένα πολύ σημαντικό εργαλείο για την κατανόηση της κοινωνικής συμπεριφοράς στα θηλαστικά- συγκεκριμένα του αλτρουισμού, την «κοινωνική κόλλα» σε όλες τις κοινωνίες, συμπεριλαμβανομένης και της δικής μας, είπε. Το ενδιαφέρον του Robinson για αυτό το χορό τον οδήγησε στη μελέτη της οκτοπαμίνης, μιας νευροχημικής ένωσης σημαντικής για τη συμπεριφορά των εντόμων – ιδιαίτερα για την κίνηση και την τροφή.

«Διάφορα μοναχικά έντομα αντιδρούν μετά από δόση οκτοπαμίνης τρώγοντας περισσότερο». Οι μέλισσες δεν τρώνε περισσότερο όταν τους παρέχεται οκτοπαμίνη, αλλά δέχονται κατώτερης ποιότητας τροφή. Γι' αυτό και ο Robinson αναρωτήθηκε αν ήταν η οκτοπαμίνη που επηρέασε το χορό, μια συμπεριφορά μοναδική στις ιχνηλάτισσες μέλισσες. Σε μία προγενέστερη μελέτη, ο Robinson είχε βρει ότι οι μέλισσες αυτές είχαν υψηλότερα επίπεδα οκτοπαμίνης στον εγκέφαλό τους απ' ό,τι όλες οι υπόλοιπες μέλισσες της κυψέλης. Το 2007, ο Robinson και οι συνεργάτες του ανέφεραν ότι θεραπεία με οκτοπαμίνη προκαλούσε στις ιχνηλάτισσες μέλισσες να χορεύουν πιο συχνά. Αυτό ήταν ένδειξη ότι η οκτοπαμίνη έπαιζε κάποιο ρόλο στη χορευτική συμπεριφορά των μελισσών. Προτάθηκε επίσης μια δομή για την κατανόηση της εξέλιξης της αλτρουιστικής συμπεριφοράς. «Η

ιδέα πίσω από αυτή τη μελέτη ήταν ότι ίσως αυτός ο μηχανισμός που δομεί την εγωιστική συμπεριφορά – τη βρώση – εισήχθη κατά τη διάρκεια της κοινωνικής εξέλιξης για να δομηθεί η κοινωνική συμπεριφορά – το οποίο είναι αλτρουιστική τελικά συμπεριφορά.»είπε ο Robinson. «Έτσι, αν είσαι εγωιστής και «ανεβασμένος» με οκτοπαμίνη, τρως περισσότερο, ενώ αν είσαι αλτρουιστής δεν τρως περισσότερο, αλλά το λες και στους υπόλοιπους ώστε να φάνε και αυτοί.» Αλλά δεν ήταν καν γνωστό αν τα έντομα διαθέτουν σύστημα ανταπόδοσης καλή πίστης. Αυτό το ερώτημα οδήγησε τους ερευνητές να μελετήσουν τις επιδράσεις της κοκαΐνης στη συμπεριφορά των μελισσών. Η κοκαΐνη, μια ουσία που χρησιμοποιεί το φυτό της κόκας για να αμυνθεί από τα φυλλοβόρα έντομα, αντιδρά με την οκτοπαμίνη που μεταφέρεται στον εγκέφαλο των εντόμων και έχει αναντίρρητες επιδράσεις στο σύστημα ανταμοιβής των θηλαστικών, συμπεριλαμβανομένων και των ανθρώπων. Αυτό γίνεται επηρεάζοντας τις ουσίες που σχετίζονται με το σύστημα της ντοπαμίνης. Η ντοπαμίνη παίζει ρόλο στην ανθρώπινη ικανότητα να προβλέψει και να ανταποκριθεί στα συναισθήματα ευχαρίστησης και ανταμοιβής. Είναι επίσης σημαντική και για άλλες λειτουργίες όπως ύπνος, η διάθεση, η προσοχή και η μάθηση.

Μία λειτουργία της ανταμοιβής στον ανθρώπινο εγκέφαλο συμπεριλαμβάνει και την αλτρουιστική συμπεριφορά. Η σκέψη ή η πραγματοποίηση μιας αλτρουιστικής πράξης έχει βρεθεί ότι διεγείρει τα κέντρα ευχαρίστησης στον ανθρώπινο εγκέφαλο. «Υπάρχουν διάφορες απόψεις που υποδεικνύουν ότι ένας τρόπος να δομήσεις μια κοινωνία είναι να καταστήσεις ευχάριστη την αλτρουιστική συμπεριφορά», είπε.

Επειδή η κοκαΐνη προκαλεί στις μέλισσες πιο πολ-

λούς χορούς – μια αλτρουιστική δηλαδή συμπεριφορά – οι ερευνητές πιστεύουν ότι τα αποτελέσματά τους υποστηρίζουν την ύπαρξη συστήματος ανταμοιβής στον εγκέφαλο των εντόμων, κάτι που δεν είχε δείχθει ποτέ προηγουμένως.

Για να καθορίσουν αν η κοκαΐνη είτε απλώς προκαλούσε στις μέλισσες να χορεύουν πιο πολύ ή σε άσχετες στιγμές και μέρη, οι ερευνητές συντάξαν ένα δεύτερο σερ πειραμάτων. Αυτά τα τεστ έδειξαν ότι οι μη-ιχνηλάτισσες μέλισσες δεν χορεύουν, ακόμα και όταν τους παρέχεται κοκαΐνη. Έδειξε επίσης ότι οι ιχνηλάτισσες μέλισσες υπό την επήρεια κοκαΐνης δεν κινούνται περισσότερο από τις υπόλοιπες (εκτός και αν χορεύουν) και ότι δεν χορεύουν σε ακατάλληλες στιγμές ή τοποθεσίες εκτός από την πίστα τους. Επίσης βρήκαν ότι οι μέλισσες υπό την επήρεια κοκαΐνης δεν χορεύουν κάθε φορά που βγαίνουν σε αναζήτηση τροφής. Και ακόμα πιο σημαντικό, οι χοροί τους δεν παραμορφώνονται. «Δεν είναι ότι περισδινείζονται σε έναν άγριο χορό», λέει ο Robinson. «Είναι μια συγκεκριμένη απόκριση. Δίνει πληροφορίες για την απόσταση και την τοποθεσία. Αυτή η πληροφορία μένει ανέπαφη».

Σ' ένα τελευταίο πείραμα που επίσης φαίνονται παραλληλισμοί με την ανθρώπινη συμπεριφορά, οι ερευνητές βρήκαν ότι οι μέλισσες με κοκαΐνη παρουσίασαν συμπτώματα απομόνωσης καθώς ξεπερνούσαν το ναρκωτικό. «Αυτή η μελέτη παρέχει ισχυρά επιχειρήματα υπέρ της άποψης ότι οι μέλισσες έχουν ανταποδοτικό σύστημα, που συμπεριλήφθηκε και εξελίχθηκε σε κοινωνική συμπεριφορά και τις κινητοποιεί να πουν στις συντρόφισσες τους στην κυψέλη για την τροφή που βρήκαν», είπε ο Robinson.

Τα ευρήματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στην έρευνα για την κατάχρηση ουσιών.

Πηγή: www.infogenesis.gr



Η μελέτη αυτή παρέχει ισχυρά επιχειρήματα υπέρ της άποψης ότι οι μέλισσες έχουν ανταποδοτικό σύστημα, που συμπεριλήφθηκε και εξελίχθηκε σε κοινωνική συμπεριφορά και τις κινητοποιεί να πουν στις συντρόφισσες τους στην κυψέλη για την τροφή που βρήκαν.

Μέλι. Κάνει μόνο καλό!



meli meli.
Τα καλύτερα της φύσης

Το μέλι είναι ένα από τα ελάχιστα -πλέον- αγαθά που προσφέρονται στον άνθρωπο όπως ακριβώς υπάρχουν στη φύση. Το ευρωπαϊκό μέλι συγκεκριμένα αποτελεί μια εγγυημένη και φροντισμένη επιλογή. Προερχόμενο από περιοχές με έντονη ποικιλομορφία, πλούσια ηλιοφάνεια, ξεχωριστή ποικιλία βοτάνων και λουλουδιών, διαθέτει γεύση, άρωμα και πυκνότητα που το κατατάσσουν μεταξύ των κορυφαίων του κόσμου. Πλούσιο σε πολύτιμα συστατικά, συνιστά βιολογική τροφή ανυπολόγιστης διατροφικής αξίας που συμπληρώνει ιδανικά τις ελλείψεις της σύγχρονης διατροφής και προασπίζει την υγεία. Απολαύστε το σκέτο, στο ψωμί, στο γιαούρτι, τα ροφήματα, τα δημητριακά, τους λουκουμάδες, τα φρούτα ή στις συνταγές σας και εμπλουτίστε υγιεινά την καθημερινότητά σας, με τον πιο γλυκό τρόπο. Θα σας κάνει καλό!



ΕΘΝΙΚΗ ΔΙΕΤΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΜΕΛΙΟΥ
ΚΑΙ ΛΟΙΠΩΝ ΓΡΕΙΟΝΤΩΝ ΚΥΝΗΓΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
EUROPEAN UNION

ΕΠΕΡΓΕΙΑ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΗ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
CAMPAIGN FINANCED WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION AND GREECE



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
HELLENIC REPUBLIC

Μέλι. Κάνει μόνο καλό!



meli meli.

Το καλύτερο τις φέτος

Το μέλι είναι ένα από τα ελάχιστα -πλέον- αγαθά που προσφέρονται στον άνθρωπο όπως ακριβώς υπάρχουν στη φύση. Το ευρωπαϊκό μέλι συγκεκριμένα αποτελεί μια εγγυημένη και φροντισμένη επιλογή. Προερχόμενο από περιοχές με έντονη ποικιλομορφία, πλούσια ηλιοφάνεια, ξεχωριστή ποικιλία βοτάνων και λουλουδιών, διαθέτει γεύση, άρωμα και πυκνότητα που το κατατάσσουν μεταξύ των κορυφαίων του κόσμου. Πλούσιο σε πολύτιμα συστατικά, συνιστά βιολογική τροφή ανυπολόγιστης διατροφικής αξίας που συμπληρώνει ιδανικά τις ελλείψεις της σύγχρονης διατροφής και προασπίζει την υγεία. Απολαύστε το σκέτο, στο ψωμί, στο γιαούρτι, τα ροφήματα, τα δημητριακά, τους λουκουμάδες, τα φρούτα ή στις συνταγές σας και εμπλουτίστε υγιεινά την καθημερινότητά σας, με τον πιο γλυκό τρόπο. Θα σας κάνει καλό!



ΕΘΝΙΚΗ ΔΙΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΜΕΛΟΥ
ΚΑΙ ΛΟΙΠΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΚΥΒΕΛΗΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
EUROPEAN UNION

ΕΠΕΡΓΕΙΑ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΗ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
CAMPAIGN FINANCED WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION AND GREECE



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
HELLENIC REPUBLIC



Προέλευση και τύποι βασιλικού πολτού

(Μάθημα 12)

Ο βασιλικός πολτός είναι ένα από τα σημαντικότερα προϊόντα μελισσών. Ερευνητές από όλο τον κόσμο μελετούν ακόμα πολλές από τις μυστηριώδεις ιδιότητές του, συμπεριλαμβανομένης αυτής που επιτρέπει στους καταναλωτές να ζήσουν υγιέστερα και για περισσότερο...

Οι περισσότεροι από σας γνωρίζουν τι είναι ο βασιλικός πολτός, αλλά χάριν της σειράς μαθημάτων μας και κυρίως για να είναι σίγουρο ότι ξέρετε ΟΛΑ τα βασικά που αφορούν αυτό το φυσικό προϊόν, παρακαλώ αφήστε με να σας παρουσιάσω τη προέλευση και τους τύπους του.

Ορισμοί:

Νέο κολλεγιακό λεξικό Webster: «Μια ιδιαίτερα θρεπτική έκκριση των φαρυγγικών αδένων της

μέλισσας που ταΐζεται στις πολύ νεαρές προνύμφες μιας αποικίας και σε όλες τις προνύμφες βασιλισσών».

Η κυψέλη και η μέλισσα, 1992: «Ο βασιλικός πολτός είναι η υποφαρυγγική αδενική έκκριση των νεαρών εργατριών που τοποθετείται στα βασιλικά κελιά ως τροφή για τις προνύμφες βασιλισσών. Καλείται βασιλικός πολτός επειδή είναι η μόνη τροφή των προνυμφών βασιλισσών, σε αντίθεση με τις τροφές των εργατριών και των κηφήνων που αποτελούνται από τον προνυμφικό πολτό, ή την τροφή αναπαραγωγής. Οι τροφές αναπαραγωγής είναι αρχικά παρόμοιες με το βασιλικό πολτό αλλά τροποποιείται μέχρι την ημέρα 4 [της ζωής των προνυμφών] μέσω της προσθήκης γύρης και μελιού.»

Με απλά λόγια μπορούμε να πούμε ότι ο βασιλικός πολτός είναι το γάλα της μέλισσας. Στην πραγματικότητα, στη μητρική μου γλώσσα (ρουμάνικα) λέμε "Laptisor de matca" που σημαίνει κυριολεκτικά «Γάλα για τη βασίλισσα» ή καλύτερα μεταφρασμένο «γάλα της βασίλισσας».

Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι αυτό το «γάλα» παράγεται ΜΟΝΟ από τις **νεαρές** εργάτριες (ηλικίας μεταξύ 4 έως 12 ημερών). Αυτό μπορεί να είναι και μια αιτία της μακράς διάρκειας «νεανικότητας» εκείνων που καταναλώνουν τακτικά αυτό το προϊόν. Οι νεαρές εργάτριες έχουν, φυσικά, περισσότερη ενέργεια και τα κύτταρά τους έχουν έναν καλύτερο, σχεδόν τέλειο, πολλαπλασιασμό χωρίς τα συγκεκριμένα χρωμοσωμικά λάθη που εμφανίζονται με την ηλικία. Αυτό μπορεί να είναι επίσης και η γενική αιτία της εξαιρετικά υψηλής μακροζωίας της Βασίλισσας: 70-80 φορές μακρύτερη ζωή από αυτή των «θερινών εργατριών».

Οι νεαρές εργάτριες μέλισσες (νοσοκόμες μέλισσες) προκειμένου να παράγουν αυτό το πολύτιμο «γάλα» τρώνε πολύ φρέσκο μέλι και κυρίως γύρη (ψωμί μελισσών). Κατά συνέπεια παράγουν στο σώμα τους, αρχίζοντας από τα αμινοξέα, τους υδατάνθρακες, τα λίπη, τις βιταμίνες, τα μεταλλικά στοιχεία κ.λπ., αυτό το θαυμάσιο και ακόμα μυστήριο προϊόν.

Με τι μοιάζει;

Ο βασιλικός πολτός είναι κρεμώδες λευκό στην εμφάνιση και ιξώδες. Η γεύση του είναι συγκεκριμένη, λίγο ξινή και στυπτική.

Τύποι βασιλικού πολτού

A) Ανάλογα με τους «προορισμούς / χρήσεις» του μπορούμε να ταξινομήσουμε το βασιλικό πολτό σε:

α) Β.Π. για τις **προνύμφες μελισσών:**

- νεαρές προνύμφες εργατριών και κηφήνων
- προνύμφες βασίλισσας

Αυτός ο τύπος βασιλικού πολτού έχει ως κύριο «στόχο» να βοηθήσει τις προνύμφες μελισσών **να μεγαλώσουν** όσο το δυνατόν γρηγορότερα.

β) Β.Π. για τις **ενήλικες βασίλισσες**. Κύριοι στόχοι: α) να διατηρήσει την όψη και τις λειτουργίες της «γυναίκας / μητέρα» βασίλισσας. β) να βοηθήσει τη βασίλισσα με τις θρεπτικές ουσίες, τις θηλυκό-

μορφες ορμόνες κ.λπ. που είναι απαραίτητες για **να γεννήσουν όσο το δυνατόν περισσότερα αυγά**. γ) να προσφέρει τις «ακατέργαστες» ουσίες που είναι απαραίτητες στη βασίλισσα για να κάνει διάφορα «αρώματα» (**φερορμόνες**) που έχουν διάφορες λειτουργίες στο εσωτερικό ή / και το εξωτερικό μιας αποικίας μελισσών.

B) Ανάλογα με τις **συνθέσεις** του, ο Β.Π. μπορεί να ταξινομηθεί σε Β.Π. που λαμβάνεται με «τεχνητή» χορήγηση των νεαρών μελισσών με π.χ.:

- γύρη πικραλίδων
- γύρη ιτιών
- γύρη οπωροφόρων δέντρων κ.λπ., κ.λπ.

Ανάλογα με τις **ανθρώπινες χρήσεις**, ο Β.Π. μπορεί να ταξινομηθεί σε:

- Β.Π. για ιατρική χρήση
- Β.Π. για πειραματικές μελέτες
- Β.Π. για καλλυντική χρήση

Γ) Ανάλογα με τις **ιατρικές / εμπορικές** μορφές:

- Β.Π. σε ταμπλέτες, παστίλιες
- Φρέσκος παγωμένος
- Λυοφιλιωμένος
- Σκόνη
- Αναμεμιγμένος με μέλι, γύρη ή / και άλλα φυσικά προϊόντα όπως βότανα, αιθέρια έλαια
- κρέμες
- σαμπουάν, λοσιόν
- Κολλύρια
- εκχυλίσματα οιοπνεύματος κ.λπ., κ.λπ.

Στις μελλοντικές σειρές μαθημάτων μας που αφιερώνονται στην ποσολογία (χορήγηση) θα συζητήσουμε λεπτομερώς πολλές άλλες ενδιαφέρουσες πτυχές που σχετίζονται με αυτό το θαυμάσιο προϊόν μελισσών.

Μέχρι τότε, ας λάβουμε υπόψη ότι:

- ο βασιλικός πολτός είναι ένα προϊόν που φτιάχνεται από τη μέλισσα, μια αδενική έκκριση
- έχει κυρίως μια θρεπτική αξία
- περιέχει πολλές θηλυκόμορφες ορμόνες
- μπορεί να παρατείνει τη ζωή, την υγεία και την ομορφιά ενός ατόμου...

Dr Med. Stefan Stangaciu

(drstangaciu@apitherapy.de)

Apitherapy Internet Course



Γιώργος Μαυροφρύδης
Αρχαιολόγος, Μελισσοκόμος
melissokomia@arria-trans.gr

Το «Ροδόμελο» της Καρύστου

Από την αρχαιότητα ακόμη το μέλι που παραγόταν σε ορισμένες περιοχές έχαιρε, κυρίως λόγω των ποιοτικών χαρακτηριστικών του, ιδιαίτερης φήμης και διατίθετο σε υψηλότερη των άλλων τιμή. Ως τέτοια μέλια μπορούμε να αναφέρουμε το μέλι της Αττικής και δη του Υμηττού, της Σαλαμίνας, της Καλύμνου, της Κρήτης, των Χύτρων στην Κύπρο, των Θεάγγελων στη Μικρά Ασία και της Ύβλας στη Σικελία.

Ορισμένα άλλα μέλια απέκτησαν τη φήμη τους αργότερα και με ένα από αυτά θα ασχοληθούμε εδώ. Γίνεται λόγος για το λεγόμενο «γκιούρμπερι», «ροδόμελο» ή «ροδόμελι» της Καρύστου. Το «γκιούρμπερι» προέρχεται από παραφθορά της τουρκικής λέξης «γκιούλ-μπαλ», το πρώτο συνθετικό της οποίας (που είναι περσικό δάνειο) σημαίνει ρόδο, τριαντάφυλλο και το δεύτερο μέλι. Με

την ίδια ονομασία, «ροδόμελο» ή «ροδόμελι» είναι γνωστά και διάφορα γλυκά παρασκευάσματα, αλλά και μαντζούνια, όπως για παράδειγμα αυτό που φέρεται να παρασκευάζει (από μοσχοκάρυδα, σικάμινα, φύλλα ρόδου, μέλι και ξύδι) η κυρά-Παγώνα στη νουβέλα του Ανδρέα Καρκαβίτσα «Η Λυγερή». Όλα αυτά βέβαια καμία σχέση δεν έχουν με το προς εξέταση «ροδόμελο».

Επί Τουρκοκρατίας όλη η παραγωγή του καρυστινού «ροδόμελου» προοριζόταν για το σαράι του Σουλτάνου (*Nicolaidis, 1955*). Ο τοπικός πασάς αξίωνε το μονοπώλιο του φημισμένου αυτού μελιού και κάθε χρόνο το έστελνε ως δώρο στον «μεγάλο κυρίαρχο» της Κωνσταντινούπολης. Αναφέρεται μάλιστα πως υπήρχε απαγόρευση πώλησης του εν λόγω μελιού και σε περίπτωση μη συμμόρφωσης η ποινή ήταν θάνατος (*Klages, 1861*). Στο

σαράι το μέλι αυτό χρησιμοποιούνταν κυρίως για την παρασκευή των γευστικών σερμπετιών του σουλτανικού χαρεμιού (Αντωνιάδης, 1907: 145). Μετά την απελευθέρωση, η μεγαλύτερη ποσότητα του «ροδόμελου» συνέχισε να εξάγεται στην Κωνσταντινούπολη, όπου «πωλούνταν σε πολύ υψηλές τιμές σε τουρκικές οικογένειες οι οποίες το χρησιμοποιούσαν στην μαγειρική και τα γλυκά τους» (Anonymus, 1899).

Ως τις πρώτες δεκαετίες του περασμένου αιώνα θεωρούνταν πως το «ροδόμελο» προερχόταν όντως από τα άγρια ρόδα, τις αγριοτριανταφυλλιάς, που αυτοφύονται στην Καρυστία, κυρίως κοντά στο χωριό Καλλιανός. Εξ όσων γνωρίζουμε ο Klages είναι αυτός που πρώτος έγραψε για το περίφημο αυτό μέλι, στο άρθρο του για τη μελισσοκομία στην Ελλάδα, στο δεύτερο μόλις τεύχος του American Bee Journal, το 1861. Αναφέρει πως το μέλι αυτό παράγεται στις ακαλλιέργητες εκτάσεις κοντά στην πόλη της Καρύστου ("Kargetos" κατά τον ίδιο) όπου υπάρχουν εκτεταμένες περιοχές κατάφυτες με σμεουριές (rasperries), αγριοτριανταφυλλιάς (dog-roses) και ροδοδάφνες (oleanders), όπου οι μέλισσες λαμβάνουν σε αφθονία νέκταρ από τις πλέον έξοχες μελισσοβοσκές. Το παραγόμενο μέλι περιγράφεται να «έχει ένα θελκτικό άρωμα ρόδου» (Klages, 1861).

Είκοσι σχεδόν χρόνια αργότερα, ο Th. von Heldenreich, διευθυντής τότε του βοτανικού κήπου και μουσείου του Πανεπιστημίου Αθηνών, σε σημειώμά του προς το ίδιο περιοδικό, ενημερώνει τους αναγνώστες πως «στα περίχωρα της Καρύστου παράγεται ένα ασυνήθιστο και υπέροχο μέλι με άρωμα τριαντάφυλλου, που ονομάζεται «ροδόμελι» και είναι μέλι από τριανταφυλλιάς» (Von Heldenreich, 1878).

Στα τέλη του προπερασμένου αιώνα ανώνυμος αρθρογράφος αναφέρει πως στην Ελλάδα, εκτός των άλλων, «απαντά επίσης ένα άλλο είδος μελιού, το οποίο ονομάζεται "ροδόμελι" ή μέλι από τριανταφυλλιάς. Τα μελίσιμα που παράγουν αυτό το μέλι βρίσκονται στην Επαρχία Καρυστίας της Εύβοιας – σε περιοχές που καλύπτονται από άγριες τριανταφυλλιάς, από τις οποίες οι μέλισσες συλλέγουν το μέλι» (Anonymus, 1899).

Ο Γεννάδιος, στο «Φυτολογικό Λεξικό» του και στο λήμμα «ροδή», ισχυρίζεται κι αυτός πως «Πολλών

ροδών τα άνθη είνε μελιγόνα, αι εις αυτά δε νεμόμεναι μέλισσαι παράγουσι μέλι έξοχον. Τοιούτον είνε το μέλι μικράς περιφέρειάς της Καρυστίας, ένθα αυτοφύονται πολλάι ροδαί. Το μέλι τούτο, άλλοτε, γνωστόν υπό το τουρκικόν όνομα "γκιούλ-μπαλ", απεστέλλετο όλον ως είδος φόρου εις τα εν Κωνσταντινουπόλει σουλτανικά ανάκτορα» (Γεννάδιος, 1914: 844).



Πρώτος ο Άγγελος Τυπάλδος-Ξυδιάς, σε έκθεσή του το 1923, η οποία είδε το φως της δημοσιότητας το 1927, αμφισβήτησε την προέλευση του «ροδόμελου» από τα άνθη της τριανταφυλλιάς και εντόπισε, εν πολλοίς σωστά, τα φυτά εκείνα από το νέκταρ των οποίων προέρχεται το φημισμένο αυτό μέλι. Ο ίδιος επισκέφθηκε την περιοχή σε μια προσπάθεια να καθορίσει ακριβώς το είδος της τοπικής αγριοτριανταφυλλιάς, την οποία υποτίθεται πως επισκέπτονταν οι μέλισσες για συλλογή νέκταρος και κατέληξε στο συμπέρασμα πως πρόκειται μάλλον για το είδος *Rosa canina* L. (Τυπάλδος-Ξυδιάς, 1927: 49).

Εξετάζοντας την άποψη του Γεννάδιου, πως υπάρχουν μελιγόνες τριανταφυλλιάς, του ασκεί κριτική, θεωρώντας πως διαμόρφωσε τη γνώμη του από πληροφορίες και όχι από δικές του παρατηρήσεις και παραθέτει βιβλιογραφία σύμφωνα με την οποία η τριανταφυλλιά δεν είναι μελιγόνο φυτό. Προχωρά μάλιστα παραπέρα, λέγοντας πως και στην περίπτωση ακόμη που υποτεθεί πως, λόγω



ιδιαίτερων τοπικών συνθηκών, η αυτοφυής τριανταφυλλιά της Καρύστου είναι μελιγόνος, ακόμη και σε αυτήν την περίπτωση οι τριανταφυλλιές δεν σχετίζονται με την παραγωγή του περίφημου τοπικού μελιού. Κι αυτό διότι η άνθηση των ρόδων λαμβάνει χώρα τον Απρίλιο και Μάιο, όταν τα μελίσσια χρησιμοποιούν όλο το συλλεγμένο μέλι για την εκτροφή του γόνου, ενώ ο τρυγητός γίνεται τον Ιούλιο και στο ενδιάμεσο διάστημα μεσολαβεί περίοδος που τα μελίσσια υποφέρουν από έλλειψη τροφής. Τα παραπάνω βασιζεί τόσο σε προσωπικές του παρατηρήσεις, όσο και στη μαρτυρία έμπειρου μελισσοκόμου της περιοχής (του δασκάλου Κ. Μαστρογιάννη, ο οποίος ασκούσε - το 1923 - μελισσοκομία επί 20 χρόνια στον Καλλιανό, στην περιοχή δηλαδή των αγριοτριανταφυλλιών). Κατά την άποψή του τέλος, το «ροδόμελο» της Καρύστου οφείλεται αποκλειστικά στην ανθοφορία αρκετών χειλανθών, εκ των οποίων τα πλέον αξιόλογα από άποψη ποιοτικής και ποσοτικής εκκρίσεως νέκταρος είναι η ρίγανη, το θρούμπι και το τσάι του βουνού (*Τυπάλδος-Ξυδιάς, 1927: 49-50*). Σήμερα είναι γνωστό πως το «ροδόμελο» της Καρύστου προέρχεται από τον σιδερίτη ή τσάι του βουνού και τη ρίγανη του όρους Όχη που ανθίζουν στην περιοχή Ιούλιο και Αύγουστο (*Nicolaidis, 1955. Νικολαΐδης, 1994: 117*). Το μέλι από το τσάι του βουνού (*Sideritis spp*) θεωρείται εξαιρετικής ποιότητας και από τα καλύτερα ελληνικά μέλια, παράγεται όμως σε μικρές ποσότητες και είναι τοπικής σημασίας (*Χαριζάνης, 1996: 124. Θρασυβούλου, 2001: 195*). Το αντίστοιχο από τη ρίγανη θεωρείται κι αυτό μέλι καλής ποιότητας, με ιδιαίτερη γεύση και άρωμα (*Χαριζάνης, 1996: 118*). Ο συνδυασμός των δύο αποτελεί το «ροδόμελο».

Σε μερικές από τις πρώτες χημικές αναλύσεις μελιών που διενεργήθηκαν στην Ελλάδα συμμετέχει και το μέλι της Καρύστου (δεν αναφέρεται όμως αν γίνεται λόγος για το «ροδόμελο» - που είναι και το πιθανότερο - ή άλλο μέλι της επαρχίας) όπως και το κερύ, γεγονός ενδεικτικό ως έναν βαθμό της σπουδαιότητας και της φήμης που έχαιρε η περιοχή για τη μελισσοκομική της παραγωγή (*Τουφεξής, 1922: 288. Τριβιζάς, 1938: 313*).

Η μελισσοκομία στην περιοχή της Καρύστου είχε, κατά την παραδοσιακή της ακόμη μορφή, νο-

μαδικό χαρακτήρα. Παρουσιάζει ενδιαφέρον το γεγονός πως όλες οι μεταφορές των μελισσών διενεργούνταν εντός των συνόρων της επαρχίας Καρυστίας, γεγονός που σημαίνει πως οι ανθοφορίες της περιοχής αρκούσαν για να θρέψουν τα μελίσσια της. Στις αρχές του περασμένου αιώνα, οι παραδοσιακές κυψέλες της περιοχής ήταν κατασκευασμένες από κορμό δέντρου και τοποθετούνταν σε όρθια θέση. Οι μεταφορές διενεργούνταν αποκλειστικά με υποζύγια, με κάθε ζώο να μεταφέρει έως έξι παρόμοιες κυψέλες τη φορά. Οι θερινές μεταφορές γίνονταν στα ΝΑ της Καρύστου για θυμάρι και θρούμπι και στο όρος Όχη για σιδερίτη και ρίγανη. Οι χειμερινές στα ΒΔ της πόλης για το ρέικι, ενώ πέριξ της Καρύστου υπήρχαν εσπεριδοειδή και διάφορα ποώδη (Τυπάλδος-Ξυδιάς, 1927: 43, 46, 51).

Οι πρώτες σύγχρονες πλαισιοκυψέλες έκαναν την εμφάνισή τους στην Καρυστία το 1911 και αυτός που τις έφερε ήταν ο πρωτοποριακός για την εποχή του μελισσοκόμος Δ. Ρήγας. Αργότερα ο Δ. Ρήγας αύξησε τις κυψέλες του και κατάφερε, όπως μας ενημερώνει ο Τυπάλδος-Ξυδιάς (1927: 47), να έχει υπόδειγμα σύγχρονου νομαδικού μελισσοκομείου, αποτελούμενο από 150 κυψέλες. Με τον Δ. Ρήγα ασχολήθηκε αργότερα και ο Ν. Νικολαΐδης (1994: 117), ο οποίος αναφέρει πως ο μελισσοκόμος αυτός διαχειριζόταν τα μελίσσια του εντός της πόλεως της Καρύστου, όπου και παρέμεναν καθ' όλη την άνοιξη εκμεταλλευόμενα την ανθοφορία των εσπεριδοειδών, του δενδρολίβανου, των ανθών του αγρού κ.α. Τον Ιούνιο τα μετέφερε σε τοποθεσία της ανατολικής ακτής του νησιού για θυμάρι, μετά τον τρυγητό του οποίου τα μετακινούσε στο όρος Όχη. Εκεί παρέμεναν τον Ιούλιο και τον Αύγουστο για την ανθοφορία του τσαγιού και της ρίγανης, για την παραγωγή δηλαδή του «ροδόμελου».

Ο ίδιος μελισσοκόμος τιμήθηκε για το μέλι του (πιθανότατα το «ροδόμελο») με μετάλλιο στη Διεθνή Έκθεση του Σαν Φρανσίσκο και με διάκριση στην Έκθεση της Λωζάννης, όπου το μέλι του αποτέλεσε πόλο έλξης για τους αγοραστές (Τυπάλδος-Ξυδιάς, 1927: 48).

Η πρόσφατη μεγάλη πυρκαγιά που κατέκαιγε για μέρες την περιοχή της Καρύστου και αποτέφρω-

σε πάνω από 100.000 στρέμματα θα επηρεάσει ασφαλώς και την, ούτως ή άλλως μικρή, παραγωγή του «ροδόμελου». Από πλευράς μας δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτε άλλο από το να ευχηθούμε η φύση να επαναφέρει το συντομότερο την ιδιαίτερη χλωρίδα της περιοχής, τον σιδερίτη και τη ρίγανη, ώστε το ξακουστό τοπικό μέλι να συνεχίσει να παράγεται.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anonymus, 1899. *Bee-Keeping in Greece*. *American Bee Journal*, 39(44): 699-700.
- Αντωνιάδης, Δ. 1907. Το δίκαιον των μελισσών (*Jus de apidus*). *Εν Αθήναις*, (Τυπογρ. «Νομική»).
- Γεννάδιος, Π. Γ. 1914. *Λεξικόν Φυτολογικόν*. *Εν Αθήναις*, (Εκ του τυπ. Παρ. Λεώνη).
- Θρασυβούλου, Α. Θ. 2001. *Πρακτική μελισσοκομία*. Θεσσαλονίκη (Μελισσοκομική Επιθεώρηση, Ν. Παππάς).
- Klages, Dr. 1861. *Bee Culture in Greece*. *American Bee Journal*, 1(2): 37.
- Nicolaidis, N. J. 1955. *Facts about Beekeeping in Greece*. *Bee World*, 36(8): 141-149.
- Νικολαΐδης, Ν. Ι. 1994. *Μελισσοκομία*. Αθήνα (χ. ε. - 8^η έκδ./1^η 1947).
- Τουφεξής, Γ. 1922. *Μελισσοκομία*. *Εν Αθήναις* (Ι. Κολλάρος, Βιβλ. της Εστίας - 2^η έκδ./1^η 1909).
- Τριβιζάς, Γ. 1938. *Οδηγός της νεοτέρας μελισσοκομίας*. Αθήναι (Οίκος Μ. Σαλιβερου - 3^η έκδ./1^η 1904)
- Τυπάλδος-Ξυδιάς, Αγγ. 1927. *Η νομαδική μελισσοκομία εν Ελλάδι*. Παράρτημα Γεωργικού Δελτίου, Αρ. 16, Αθήναι.
- Von Heldenreich, Th. 1878. *Foreign Notes. Bee-culture in Greece*. *American Bee Journal*, 14(11): 374.
- Χαριζάνης, Π. 1996. *Μέλισα και μελισσοκομική τεχνική*. Θεσσαλονίκη, (Μελισσοκομική Επιθεώρηση, Ν. Παππάς).



Π. Μουτσάτσου

Κλινικός Βιοχημικός, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια
Εργ. Βιολογικής Χημείας, Ιατρική Σχολή Αθηνών

Το Ελληνικό Μέλι

Χημική σύσταση και βιολογικές δράσεις

Το μέλι, από την αρχαιότητα, παίζει σημαντικό ρόλο στην Ελληνική διατροφή. Σε πρόσφατη εργασία που δημοσιεύσαμε με τους συνεργάτες μου στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό **Food Chemistry (2009)** αναφέρουμε τα ευρήματα της έρευνας μας σχετικά με την χημική σύσταση και τις βιολογικές ιδιότητες ωρισμένων μελιών Ελληνικής προέλευσης. Συγκεκριμένα, εκχυλίσματα από θυμαρίσιο μέλι, μέλι από πεύκο και μέλι από έλατο είναι πλούσια σε φαινολικά συστατικά και ιδιαίτερα σε φαινολικά οξέα, ενώσεις

δηλαδή οι οποίες είναι γνωστό ότι εξασκούν ευεργετικές δράσεις στον οργανισμό του ανθρώπου. Όσον αφορά τις βιολογικές ιδιότητες, η έρευνά μας έδειξε ότι το θυμαρίσιο μέλι και το μέλι από πεύκο εμφανίζουν αντιοιστρογονικές δράσεις, γεγονός που είναι σημαντικό για την πρόληψη του καρκίνου του μαστού. Η δυνατότητα δε του θυμαρίσιου μελιού να αναστέλλει τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων του καρκίνου προστάτη, τονίζει τις ευεργετικές του δράσεις στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη.

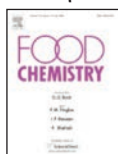
Το μέλι θυμαριού κατά του καρκίνου του μαστού, του προστάτη και του ενδομητρίου

Βιοδραστικότητα των εκχυλισμάτων ελληνικού μελιού στα καρκινικά κύτταρα του καρκίνου του μαστού (mcf-7), καρκίνου του προστάτη (PC-3) και καρκίνου του ενδομητρίου (Ishikawa): Ανάλυση σχεδιαγράμματος των εκχυλισμάτων.

Ιστορικά, το μέλι ήταν σημαντικό στον ελληνικό πολιτισμό. Διερευνήθηκαν η χημική σύνθεση και η δυνατότητα των εκχυλισμάτων ελληνικού μελιού (μέλι θυμαριού, πεύκου και έλατου) να επηρεάσουν την οιστρογονική δραστηριότητα και βιωσιμότητα των καρκινικών κυττάρων του καρκίνου του μαστού (MCF-7), του ενδομητρίου (Ishikawa) και του προστάτη (PC-3). Όλα τα μέλια περιείχαν συνολικά φαινόλες, φαινολικά οξέα, και υδροξυμεθυλοφουρουράλη, αλλά τα υψηλότερα επίπεδα βρέθηκαν στο μέλι θυμαριού.

Σάκχαρα και πτητικές ενώσεις, αλλά όχι λιπαρά οξέα, ανιχνεύθηκαν σε όλα τα εκχυλίσματα μελιού. Τα μέλια θυμαριού, πεύκου και έλατου παρουσίασαν ταυτόχρονα αντι-οιστρογονική αλλά και ασθενή οιστρογονική δράση, σε χαμηλή και σε υψηλή συγκέντρωση, αντίστοιχα, σε mcf-7 κύτταρα. Το μέλι θυμαριού μείωσε τη βιωσιμότητα Ishikawa και PC-3 κυττάρων, ενώ το μέλι έλατου ενίσχυσε τη βιωσιμότητα mcf-7 κυττάρων.

Συμπερασματικά, τα ελληνικά μέλια είναι πλούσια σε φαινολικές ενώσεις, διαμορφώνουν την οιστρογονική δραστηριότητα ενώ μια εμπλουτισμένη διατροφή με μέλι θυμαριού μπορεί να αποτρέψει διαδικασίες σχετικές με τους καρκίνους του προστάτη του ενδομητρίου και του μαστού.



Πηγή:
Food Chemistry,
Article in Press





Kilvir® κάψουλες: μια φυσική λύση για την αντιμετώπιση των μολύνσεων από τους ιούς.

Ενισχύστε τις άμυνές σας κατά των ιών

Liena Hernandez, Pharmacist, PhD

Η άφιξη των ιών φθινοπώρου και χειμώνα είναι βέβαιη. Και με τα προβλεπόμενα υψηλά επίπεδα της γρίπης των χοίρων που αναμένονται, είναι απαραίτητη η ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας, ώστε να είναι έτοιμο να αμυνθεί. Ενώ οι πιο ευπαθείς ομάδες μπορούν να αναμένουν ένα εμβόλιο ή μια θεραπεία κατά του ιού, αυτό δεν θα προτείνεται για όλους αλλά ούτε θα είναι και κατάλληλο για όλους [1].

Το καλύτερο σχέδιο δράσης είναι η ενίσχυση της άμυνάς σας με έναν φυσικό τρόπο. Οι κάψουλες Kilvir® είναι ένας ισχυρός συνεργιστικός συνδυασμός εκχυλίσματος κόκκινης πρόπολης και του ευκαλύπτου, *Melaleuca* και αιθέριων ελαίων, τωνωτικών του ανοσοποιητικού, που προέρχονται από βασιλικό. Οι συνδυασμένες δράσεις τους θεωρείται ότι προσφέρουν δύο ξεχωριστά οφέλη:

- Κατ' αρχάς, το Kilvir® ενδυναμώνει και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα για να ελαττώσει τις δυνατότητες των ιών που έχουν τον πρώτο λόγο όταν μας επιτίθενται.
- Δεύτερον, η αντι-ιική δράση των καψουλών μπο-

ρεί να ελαττώσει τη δράση και την ανάπτυξη των ιών.

Ενεργά συστατικά

Οι κάψουλες Kilvir® είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που δημιουργήθηκε για την πρόληψη από τις μολύνσεις που προκαλούνται από ιούς. Τα ενεργά συστατικά προσφέρουν τα μοναδικά τους οφέλη για την υγεία, αλλά το μυστικό βρίσκεται στην συνεργιστική συμπεριφορά αυτών των συνδυασμένων ενεργών συστατικών που ενεργοποιούν και υποστηρίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα.

Κόκκινη Πρόπολη

Είναι το κύριο ενεργό συστατικό και παίζει ουσιαστικό ρόλο. Αυτή η ρητινούχος ουσία που παράγεται από τις μέλισσες, έχει αναγνωριστεί για δεκαετίες για τις ισχυρές ενάντια στους ιούς ιδιότητές της και επίσης για την ρύθμιση του ανοσοποιητικού. Το συμπυκνωμένο εκχύλισμα πρόπολης που χρησιμοποιείται στις κάψουλες Kilvir® θεωρείται ότι όχι μόνο ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα γενικά, αλλά και μειώνει την ευαισθησία του σώματος σε μολύνσεις προερχόμενες από ιούς.

Οι πολυάριθμες και αυστηρές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει τις αξιοπρόσεκτες θεραπευτικές ιδιότητές της. Η επιστημονική βιβλιογραφία τονίζει την ανασταλτική και προληπτική δράση της κόκκινης πρόπολης στους ιούς της γρίπης [1.2.3] και πιο συγκεκριμένα, μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο έγκυρο περιοδικό «**Journal of Natural Products**» απέδειξε την ανασταλτική δράση της πρόπολης στη γρίπη H1N1, H3N2 καθώς επίσης και στη γρίπη των πτηνών [4]. Τέλος, η έρευνα που δημοσιεύθηκε το 2008 επιβεβαίωσε την αποτελεσματικότητα της αντι-ϊικής δράσης των εκχυλισμάτων της πρόπολης [5].

Ο ευκάλυπτος και τα αιθέρια έλαια του *Melaleuca* είναι και τα δύο ρυθμιστικά του ανοσοποιητικού [6]. Η δράση τους στο σώμα είναι κυρίως προληπτική και μειώνει τον κίνδυνο από μολύνσεις προερχόμενες από ιούς, επικρατώντας χάρη στη συγκεκριμένη δράση του κύριου συστατικού τους - του cineol 1.8 - που έχει αποδειχθεί ότι είναι ικανό για τη μείωση της ανάπτυξης των φλεγμονών και του πόνου και εμποδίζει την αναπαραγωγή των ιών.

Το αιθέριο έλαιο του βασιλικού είναι γνωστό για τις δράσεις του ενάντια στους ιούς. Μπαίνει σε δράση ιδιαίτερα κατά την διάρκεια της μόλυνσης από τον ιό αλλά και κατά τη διάρκεια της αναπαραγωγής του [10.11.12.13]. Με την παρεμβολή του σε αυτό το πρώτο στάδιο της μόλυνσης, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της δραμύτητας των συμπτωμάτων.

Δοσολογία των καψουλών Kilvir®

Για να απολαύσετε τα οφέλη αυτής της προληπτικής ενάντια στον ιό δράσης, πρέπει να παίρνετε Kilvir®. Μία κάψουλα τρεις φορές την ημέρα πριν από τα γεύματα (3 κάψουλες/ημέρα), ειδικά εάν είστε σε επαφή με κάποιον που είναι αδιάθετος και έχει τα συμπτώματα γρίπης (ακόμα κι αν αισθάνεστε καλά). Εάν αρχίζετε να αισθάνεστε αδιάθετοι και θεωρείτε ότι έχετε μολυνθεί από τον ιό, πρέπει να παίρνετε από δύο κάψουλες τρεις φορές την ημέρα πριν από τα γεύματα (6 κάψουλες/ημέρα), και να συνεχίσετε αυτήν την θεραπεία μέχρι και δύο εβδομάδες αφού εξαλειφθούν τα συμπτώματα. Εάν έχετε διαγνωστεί με τον ιό της γρίπης, και ζυγίζετε πάνω από 90kg, πρέπει να παίρνετε τρεις

κάψουλες τρεις φορές την ημέρα πριν από τα γεύματα (9 κάψουλες/ημέρα).

Βιβλιογραφία

1. *Anti-influenza action of fractions from propolis*. Manolova H.N., Maximova V.A., Gegova G.A., Serkedjewa J., Uzunov,S.T., Marekov, N.Ya., Bankova V. (1985) (Bulgaria) - *Compte rendus de l'Academie Bulgaire des Sciences*, 6, pp.735-37.
2. *Report of the preventive properties of propolis against influenza*. Osmanagic, Izet (1976) (Yugoslavia) Sarajevo, 1976.
3. *Inhibiting activity of propolis on the influenza virus*. Shevchenko,L.F., Chasovodtseva O.A., Peschanskii,A.N. (1971) (USSR) in *Khimioprofil. Khimioter. Grippa Mater. Vses. Simp. 1*, pp.56-57. (AA 1178/76).
4. *Anti-influenza virus effect of some propolis constituents and their analogues (esters of substituted cinnamic acids)*. Serkedjewa J, Manolova N, Bankova V. *J Nat Prod*. 1992 Mar;55(3):294-302.
5. *Anti-influenza virus activity of propolis in vitro and its efficacy against influenza infection in mice*. Shimizu T, Hino A, Tsutsumi A, Park YK, Watanabe W, Kurokawa M. *Antivir Chem Chemother*. 2008;19(1):7-13
6. *L'aromathérapie, se soigner par les huiles essentielles*, D. Baudoux, Ed. Amyris.
7. *Therapy for acute nonpurulent rhinosinusitis with cineole: results of a double-blind, randomized, placebo-controlled trial*. Kehrl W, 2004. *Laryngoscope* 114 (4): 738-42.
8. *1,8 cineole-a component of choice for respiratory pathologies*. Harris, B. (2007) *The International Journal of Clinical Aromatherapy* 4 (1): 3-8
9. *Effect of L-menthol and 1,8-cineole on phase behavior and molecular organization of SC lipids and skin permeation of zidovudine*. Narishetty S T and Panchagnula R, *J Control Release*. Jan. 20, 2005; 102(1): 59-70
10. *Antiviral activities of extracts and selected pure constituents of *Ocimum basilicum**. Chiang LC, Ng LT, Cheng PW, Chiang W, Lin CC. *Clin Exp Pharmacol Physiol*. 2005 Oct; 32(10):811-6.
11. *Comparative study on the antiviral activity of selected monoterpenes derived from essential oils*. Astani A, Reichling J, Schnitzler P. *Phytother Res*. 2009 Aug 3.
12. *Effect of eucalyptus essential oil on respiratory bacteria and viruses*. Cermelli C, Fabio A, Fabio G, Quaglio P. *Curr Microbiol*. 2008 Jan;56(1):89-92.
13. *Antiviral activity of Australian tea tree oil and eucalyptus oil against herpes simplex virus in cell culture*. Schnitzler P, Schöpf K, Reichling J. *Pharmazie*. 2001 Apr;56(4):343-7.

Διατηρείστε τις αναπνευστικές οδούς σε εξαιρετική κατάσταση!

Βρογχίτιδα, βρογχιολίτιδα, ωτίτιδα, παρωτίτιδα... Η σφαίρα «ιγμόρεια, λάρυγγας, λαιμός» αποτελεί τον πρωταρχικό στόχο πολυάριθμων βακτηρίων και μικροβίων. Οι ιο μεταδίδονται από άνθρωπο σε άνθρωπο μέσα στο κοινωνικό σύνολο ή στο σπίτι. Έτσι, τα ΩΡΛ προβλήματα αποτελούν μια από τις πρωτεύουσες αιτίες ιατρικής επίσκεψης των παιδιών.

Η πρώτη ένδειξη της ιογενούς αναπνευστικής λοίμωξης είναι η ρινική ροή (ρινίτιδα) που μπορεί να επεκταθεί στο φάρυγγα (ρινοφαρυγγίτιδα) ή στους βρόγχους (βρογχίτιδα, βρογχιολίτιδα), καθώς και στα αυτιά (ωτίτιδα). Κανένα αντιβιοτικό δεν είναι αποτελεσματικό έναντι των ιών και εξ' αρχής η συνταγογράφηση είναι άνευ ουσίας. Ενδείκνυται μόνο η αντιμετώπιση των βακτηριδιακών επιλομιώξεων. Η καταχρηστική συνταγογράφηση αντιβιοτικών έναντι μιας λοίμωξης που ξεκινά από μια ρινίτιδα είναι δαπανηρή και ενδέχεται να διευκολύνει την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των βακτηρίων.

Κάθε χρόνο μεγάλος αριθμός ανθρώπων επηρεάζεται από τις συνέπειες του κρύου και τα προβλήματα υγείας που προκαλούνται. Για τη γρήγορη αντιμετώπισή τους, η χρήση ενός πολυδύναμου και φυτικού προϊόντος, το οποίο δημιουργήθηκε έπειτα από πολυετές μελέτες από τη βελγική εταιρία **Api-ar International με βάση την πρόπολη και τα αιθέρια έλαια**, διαθέτοντας μικροβιοκτόνες ιδιότητες κυρίως ιοκτόνου τύπου, αποσυμφορητικό της αναπνοής και ανοσοδιεγερτικό, είναι ως επί το πλείστον χρήσιμη.

Η κόκκινη πρόπολη:

Αυτή η πρόπολη είναι εξαιρετικής ποιότητας και



έχει ιοκτόνο δράση. Το βελγικό εργαστήριο έχει επεξεργαστεί κατά τέτοιο τρόπο την πρόπολη αυτή ώστε η συγκέντρωση των ενεργών συστατικών της να είναι μέχρι και δέκα φορές μεγαλύτερη από τα ενεργά συστατικά της φυτικής πρόπολης. Εκτός της ισχυρής αντιοξειδωτικής δράσης της, η κόκκινη πρόπολη περιέχει φλαβονοειδή με πολλαπλές δράσεις. Η πινοσεμπρίνη, η γαλαγγίνη, το βενζοϊκό οξύ και το φερουλικό οξύ έχουν ισχυρή ιοκτόνο δράση. Τα ιχνοστοιχεία συμβάλλουν στο μεταβολισμό των κυττάρων και ο καφεϊκός όξινος φαινολικός εστέρας (CAPE) ευθύνεται για το αντιφλεγμονώδες αποτέλεσμα. Τέλος, ενισχύει τη δράση της φυτικής βιταμίνης C, απαραίτητη για την αποφυγή της κυτταρικής οξειδωσης του οργανισμού μας.

Η κόκκινη πρόπολη της Κούβας έχει ιοκτόνο δράση έναντι του ιού HSV τύπου 1 και του ιού της γρίπης τύπου Α και Β (influenza virus) και η αποτελεσματικότητά της εξαρτάται από τη συγκέντρωση και το χρόνο επαφής.

Ένα μείγμα αιθέριων ελαίων:

- Το αιθέριο έλαιο *Eucalyptus radiata* spp. *Cineolifera* έχει ως βασικό συστατικό ένα οξείδιο (1,8 - κινεόλη) το οποίο δρα κατά της καταρροής (αποσυμφορητικό της αναπνοής, βλεννολυτικό) και είναι αποχρεμπτικό, αντιβηχικό και αντιφλεγμονώδες. Επίσης, περιέχει τη μονοτερπενόλη (α-τερπινεόλη), που παρουσιάζει ισχυρές ιδιότητες κατά των βακτηριακών και ιογενών λοιμώξεων. Τέλος, έχει και αναλγητική δράση.
- Το αιθέριο έλαιο *Eucalyptus globulus* είναι ισχυρό αποχρεμπτικό, βλεννολυτικό και αποσυμφορητικό της αναπνοής χάρη στο βασικό συστατικό του, την ευκαλυπτόλη (που ονομάζεται επίσης και 1,8 κινεόλη). Επίσης, η παρουσία του μονοτερπενίου (α-πινένιο) του προσδίδει ανοσιοδιογερτική και αντιλοιμώδη δράση. (*Eucalyptus globulus*) Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ενέκριναν τη χρήση των φύλλων (εξωτερική χρήση) και του αιθέριου ελαίου (εσωτερική και εξωτερική χρήση) του *Eucalyptus globulus* για την αντιμετώπιση των φλεγμονών των αναπνευστικών οδών, μεταξύ των οποίων και τη βρογχίτιδα, επιβεβαιώνοντας κατά αυτόν τον τρόπο μια παλιά πρακτική της παραδοσιακής βοτανολογίας. Επιπλέον, η Γερμανία εξέδωσε άδεια επιτρέποντας την εμπορευματοποίηση ενός αφεψήματος για την αντιμετώπιση της βρογχίτιδας και των φλεγμονών του λαιμού, το οποίο βασίζεται στα φύλλα του ευκαλύπτου.
- Το αιθέριο έλαιο του Δενδρολίβανου (*Rosmarinus officinalis cineoliferu*) αποτελείται από ακετόλη βορνεόλη, ένα αποτελεσματικό βλεννολυτικό, που ενδυναμώνει τον οργανισμό. Το οξείδιο αυτό περιέχει αποχρεμπτική ιδιότητα και είναι αποσυμφορητικό της αναπνοής, βακτηριοκτόνο και ιοκτόνο. [4]

Αυτή η θεραπεία με την ονομασία **RhinoPHASE®** είναι ένα διατροφικό προϊόν, το οποίο πωλείται

στα φαρμακεία, με στόχο την υποστήριξη των ατόμων που υποφέρουν από βακτηριολογικές και ιογενείς λοιμώξεις της σφαιράς «ΩΡΛ», και ιδιαίτερα από αμυγδαλίτιδες, φαρυγγίτιδες, λαρυγγίτιδες, καθώς επίσης και από φαρυγγοαμυγδαλίτιδες, ωτίτιδες και κολπίτιδες.

Για την εξασφάλιση μέγιστης αποτελεσματικότητας, το **RhinoPHASE®** λαμβάνεται υπό τη μορφή καψουλών, αλλά επίσης και σε σιρόπι, το οποίο προσφέρει συμπληρωματική τοπική δράση.

Οι κάψουλες, πλούσιες σε βασικά ενεργά συστατικά, περιέχουν και άλλα συστατικά των οποίων οι διατροφικές ιδιότητες συμβάλλουν στην ενίσχυση της εν γένει περιοχής και διευκολύνουν ιδιαίτερα την απορρόφηση των ενεργών βασικών συστατικών: λεκιθίνη σόγιας (μη γενετικά τροποποιημένη), η οποία μειώνει τη χοληστερόλη· έλαιο σόγιας (μη γενετικά τροποποιημένη), πλούσιο σε βιταμίνες **A, D και E, το οποίο προάγει την επαναμεταλλοποίηση** και το οποίο προστατεύει το νευρικό και καρδιαγγειακό σύστημα· λευκό κερί της μέλισσας, ευρέως χρησιμοποιούμενο ως φορέας διαιτητικής και φαρμακευτικής αξίας, με γνωστές ιδιότητες κατά των λοιμώξεων. Η προτεινόμενη δοσολογία για άτομα άνω των 40Kg είναι **3 με 6 κάψουλες την ημέρα** σε τρεις δόσεις.

Όσο για το ανθόμελο της ακακίας που χρησιμοποιείται στην παραγωγή σιροπιών είναι και αυτό καταπραϋντικό, τονωτικό, αντιβηχικό, πεπτικό, αντισηπτικό και ρυθμίζει τις εντερικές λειτουργίες. Ένα με δύο κουταλάκια του καφέ (3ml) αυτού του σιροπιού, τρεις φορές την ημέρα, θα σας βοηθήσει αποτελεσματικά να καταπραϋνεται τα συμπτώματα, ακόμα και να προλάβετε τις πιο συχνές λοιμώξεις του χειμώνα, αυτές της σφαιράς «ΩΡΛ». Θα πρέπει να αποφεύγεται η χορήγηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού τόσο των καψουλών, όσο και του σιροπιού, καθώς και σε παιδιά κάτω των 3 ετών και σε άτομα με αλλεργία σε κάποια από τις ουσίες που αναφέρονται στη σύστασή του. Στις προτεινόμενες δοσολογίες δεν έχει παρατηρηθεί καμία τοξικότητα.

Το **RhinoPHASE®** είναι η ενδεδειγμένη λύση στη θεραπεία της νέας νόσου.

Η μέλισσα στην τέχνη

Η μέλισσα στην παιδική τέχνη!

Με αφορμή την υποψηφιότητα της Βουλγαρίας για την φιλοξενία του 43^{ου} παγκόσμιου συνεδρίου της APIMONDIA, τα παιδιά ζωγράρισαν με θέμα την μελισσοκομία και τίτλο «Επένδυση για το μέλλον». Θαυμάστε τα!



Επιμέλεια: Κώστας Δημητριάδης



ΠΑΪΔΑΚΙΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΜΕ ΜΕΛΙ

Από τον Μίλτο Καρούμπα, Executive Chef,
Πρόεδρο της λέσχης αρχιμαγείρων



ΤΙ ΕΧΟΥΜΕ:

- 60 gr** φρέσκος χυμός λεμονιού
- 50 gr** φρέσκο βούτυρο
- 50 gr** ελαιόλαδο
- 150 gr** μέλι θυμαρίσιο
- 1 σκελίδα** σκόρδο
- λίγο** δενδρολίβανο
- 1** κοτόπουλο κομμένο στα 8, μαριναρισμένο με μέλι
- 1 kg** πατάτες γαλλικές με φλούδα κομμένες στη μέση αλάτι πιπέρι, φρεσκοτριμμένο

ΤΙ ΚΑΝΟΥΜΕ:

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Σε ένα αντικολλητικό τηγάνι και σε χαμηλή φωτιά ζεσταίνουμε το βούτυρο, το ελαιόλαδο, και το χυμό του λεμονιού. Προσθέτουμε τα κομμάτια απο το κοτόπουλο που τα έχουμε αλείψει με μέλι για να θωρακισθούν και τα αφήνουμε να ροδίσουν . Στη συνέχεια αποσύρουμε τα κομμάτια απο το κοτόπουλο και προσθέτουμε το δενδρολίβανο, το σκόρδο, το μέλι, αλάτι και πιπέρι μέχρι να αναδυθούν τα αρώματα της σάλτσας. Βάζουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου σ' ένα ταψί μαζί με τις πατάτες. Προσθέτουμε τη σάλτσα και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε 1½ ποτήρι χλιαρό νερό και ψήνουμε για 50 λεπτά έως μια ώρα μέχρι το κοτόπουλο να μαγειρευτεί και οι πατάτες γίνουν τραγανές.

«The Book of Honey»

Dr. Stefan Bogdanov

Με χαρά ανακοινώνουμε την έκδοση του καινούργιου βιβλίου «The Book of Honey» από τον Dr. Stefan Bogdanov. Με γνώμονα την αγάπη του για τη μέλισσα και τα προϊόντα της κυψέλης, αλλά και την προσπάθεια του να διαδώσει τις γνώσεις του, τον ώθησαν στο να προσφέρει το βιβλίο του μέσω του διαδικτύου.

Θα το βρείτε στην διεύθυνση:

<http://www.bee-hexagon.net/en/honey.htm>



The Book of Honey by Stefan Bogdanov

1. Short History of Honey
2. Honey Elaboration and Harvest
3. Honey Technology
4. Physical Properties of Honey
5. Honey Compostion
6. Honey Types
7. Honey for Nutrition and Health
8. External Application of Honey
9. Honey Control
10. Honey Trade

Τον ευχαριστούμε πολύ για την πολύτιμη προσφορά του!

μελίμα



ΚΟΥΠΟΝΙ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Επιθυμώ να εγγραφώ συνδρομητής/τρια στο περιοδικό "μελίμα"

ΕΠΩΝΥΜΟ ΟΝΟΜΑ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΠΟΛΗ Τ.Κ.
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ
ΤΗΛ. E-MAIL
ΤΕΥΧΟΣ ΕΝΑΡΞΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Κόστος ετήσιας συνδρομής: Ελλάδα: 10€

Εξωτερικό: 20€

(στην ετήσια συνδρομή περιλαμβάνονται τα έξοδα αποστολής με ΕΛ.ΤΑ.)

Τρόπος πληρωμής:

Με ταχυδρομική επιταγή

Υπογραφή

Το μελίμα μπορείτε να βρείτε σε **80** σημεία

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΝΑΡΑΓΕΝΑ, ΑΙΓ. ΠΕΛΑΓΟΥΣ 85, 210 6397063 **ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ 90, 210 9756418 **ΑΘΗΝΑ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ 84, 210 3608611 • “Η ΚΑΛΥΨΩ”, ΖΩΟΔΟΧΟΥ ΠΗΓΗΣ 65, 210 3801263 • ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΣΚΟΥΦΑ 52, 210 3608611 • ΥΓ. ΤΡΟΦΕΣ, ΣΟΥΒΑΤΖΟΓΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΒΟΥΛΗΣ 44, 210 3227207 • ΤΟΠΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ, ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 1, 210 3219039 **ΑΙΓΑΛΕΩ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΣΜΥΡΝΗΣ 69, 210 5910426 • ΥΓ. ΤΡΟΦΕΣ, ΤΣΑΜΗ ΑΝΝΕΤΑ, Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 37, 210 5316680 **ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ:** ΣΥΛΟΣ SELECTIONS ΑΕ, Λ. ΡΙΑΝΚΟΥΡ 73, 210/6925940 • ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ, ΤΣΙΜΠΟΥΛΗ ΑΖΙΡΑ ΚΑΡΟΛΙΝΑ, ΛΑΜΨΑ 19, 210 6984526 **ΒΟΛΟΣ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ, ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ ΘΑΛΕΙΑ, 28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 159, 24210 36156 **ΓΛΥΦΑΔΑ:** ΥΓ. ΤΡΟΦΕΣ ΜΟΚΙΑΤΟΣ ΣΠΥΡΟΣ, ΓΟΥΝΑΡΗ 88, 210 9647256 **ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ:** ΝΕΑ ΖΩΗ, ΠΡΩΤΟΠΑΠΠΑ 38, 210 9912408 • ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΒΥΡΩΝΟΣ & ΘΕΤΙΔΟΣ, 210 9933931 **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:** ΥΓ. ΤΡΟΦΕΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, Π.Π.ΓΕΡΜΑΝΟΥ 30, 2310 239871 • ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ, ΣΠΥΡΕΛΛΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ, ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 61, 6949 140847 **ΙΛΙΟΝ:** ΥΓ. ΤΡΟΦΕΣ ΓΑΛΑΝΟΠΟΥΛΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΑ, ΠΑΡΚΟ ΤΡΙΤΣΗ, 6932 299030 **ΚΑΒΑΛΑ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ, ΙΟΡΔΑΝΙΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ, ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 45, 2510 224388 **ΚΑΛΛΙΘΕΑ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΜΑΤΖΑΓΡΙΩΤΑΚΗ 50, 210 9537415 **ΚΗΦΙΣΙΑ:** ΑΜΑΡΑΝΤΟ, ΕΛΑΙΩΝ 15 **ΚΟΜΟΤΗΝΗ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ, ΜΠΑΡΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ, ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ 50, 25310 84882 **ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ:** ΑΜΑΡΑΝΤΟ, ΚΑΥΚΑΣΟΥ 64 **ΚΟΥΚΑΚΙ:** ΡΑΣΙΦΛΟΡΑ - ΝΙΑΓΑΣΑ ΜΑΡΓΚΑΡΕΤ ΕΛΙΖΑ, ΒΕΙΚΟΥ 53, 210 9244620 **ΛΑΡΙΣΑ:** Γ. ΤΡΟΦΕΣ ΓΚΟΥΝΤΟΒΑΣ ΜΑΝΩΛΗΣ - ΓΚΟΥΝΤΟΒΑΣ ΒΑΣ., ΝΙΚΟΤΣΑΡΑ 6, 2410 550707 **ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ ΑΤΤΙΚΗΣ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, Δ. ΑΛΙΓΙΑΝΝΗ 3, 22990 49327 **ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, Ν. ΠΛΑΣΤΗΡΑ 28, 210 6202725 **ΝΕΑ ΣΜΥΡΝΗ:** ΥΓ. ΤΡΟΦΕΣ, ΠΑΠΑΜΑΡΚΟΥ - ΜΟΣΧΟΠΟΥΛΟΥ ΟΕ, ΙΩΝΙΑΣ 49, 210 9317206 **ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΟΜΗΡΟΥ 71, 210 9370468 **ΠΑΓΚΡΑΤΙ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΦΙΛΟΛΑΟΥ 88-90, 210 7568883 **ΠΑΤΗΣΙΑ:** ΚΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΣ Ζ & Κ. Ο.Ε. , ΧΑΛΕΠΑ 37, 210 2929941 **ΠΑΤΡΑ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡ. ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΥ ΠΟΥΛΥΞΕΝΗ, ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ 102, 2610 223500 **ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, Δ. ΓΟΥΝΑΡΗ 9, , 210 5786922 • ΥΓ. ΤΡΟΦΕΣ, ΘΕΟΧΑΡΙΔΟΥ Ε. - ΜΑΝΔΡΩΝΗ Θ., ΠΙΝΔΟΥ 11, 210 5713988 **ΡΕΘΥΜΝΟ ΚΡΗΤΗΣ:** ΥΓ. ΤΡΟΦΕΣ, ΠΛΕΥΡΗ ΒΑΣ. & ΣΙΑ ΟΕ, ΗΓ. ΓΑΒΡΙΗΛ 26, 28310 57910 **ΡΟΔΟΣ:** ΥΓ. ΤΡΟΦΕΣ ΜΑΡΓΕΤΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΑ, 28ΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 18, 22410 31416 **ΣΕΠΟΛΙΑ:** ΥΓ. ΤΡΟΦΕΣ ΣΙΔΕΡΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, Β. ΗΠΕΙΡΟΥ 135, 210 5151235 **ΠΑΛΑΙΟ ΦΑΛΗΡΟ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΤΡΙΤΩΝΟΣ 35-37, 210 9832701 • ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΒΑΡΒΑΡΑΣ 45, 210 9850445 **ΧΑΙΔΑΡΙ:** ΕΙΔΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΟΛΙΟΔΕΔΕΣ ΒΑΣΙΛΗΣ, ΣΤΡ. ΚΑΡΑΙΣΚΑΚΗ 27, 210 5320763 **ΧΑΛΑΝΔΡΙ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΑΜΟΛΟΧΙΤΗΣ – ΒΙΣΚΑΔΟΥΡΑΚΗ, ΧΙΟΥ 18, , 210 6777114 • ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, Κ. ΒΑΡΝΑΛΗ 26, 210 6825275 • ΑΜΑΡΑΝΤΟ, ΑΡΙΣΤΟΦΑΝΟΥΣ 41, 210 6812308 • ΑΜΑΡΑΝΤΟ, ΠΕΝΤΕΛΗΣ ΚΑΙ ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ 1 **ΧΟΛΑΡΓΟΣ:** ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ, ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ 20, 210 6537099**

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ΑΓ. ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ: ΜΑΤΖΑΚΟΥ-ΚΑΡΑΣΤΑΤΗΡΗ, ΑΓ. ΑΝΑΡΓΥΡΩΝ 31, 210 2629305 **ΑΘΗΝΑ:** ΕΡΜΙΔΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ, Λ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 217, 210 6748903 **ΑΙΓΑΛΕΩ:** ΚΑΤΣΩΝΗΣ ΛΑΜΠΡΟΣ, ΑΓ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ 21, 210 5988195 • ΚΑΡΑΓΚΟΥΝΗ ΜΑΡΙΑ, ΘΗΒΩΝ 499, 210 5984244 • ΚΑΤΣΩΡΧΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ, Μ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ 27, 210 5902541 **ΑΛΙΜΟΣ:** ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΠΟΥΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ, ΘΟΥΚΥΔΙΔΟΥ 42, 210 9813644 **ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΟΙ:** ΠΑΤΗΛΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ, ΣΕΒΑΣΤΟΥΠΟΛΕΩΣ 82, 210 6996970 **ΑΝΩ ΠΕΤΡΑΛΩΝΑ:** ΣΑΝΙΔΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ, ΤΡ. ΙΕΡΑΡΧΩΝ 138, 210 3414489 **ΒΥΡΩΝΑΣ:** ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ Ε.Ε., ΚΥΠΡΟΥ 10, 210 7658214 **ΓΑΛΑΤΣΙ:** ΙΑΚΩΒΙΔΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ, ΑΓ. ΓΛΥΚΕΡΙΑΣ 35, 210 2224185 • ΒΑΕΝΑ ΑΠ.- ΑΔΡΑΚΤΑ ΙΩΑΝΝΑ, Λ. ΓΑΛΑΤΣΙΟΥ 67, 210 2918601 **ΓΕΡΑΚΑΣ:** ΝΤΟΓΡΑΜΜΑΤΖΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ, Λ. ΚΛΕΙΣΘΕΝΟΥΣ 233, 210 6006373 **ΓΛΥΦΑΔΑ:** ΠΑΠΠΑ Α. ΣΟΦΙΑ - ΠΑΠΠΑ Α.Γ. ΜΑΡΑΓΚΟΥ 21, 210 8983571 • ΣΥΣΤ. ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΠΑΠΑ Σ. & ΠΑΠΑ Δ. ΟΕ, ΜΑΡΑΓΚΟΥ 21, 210 8983571 **ΔΑΣΟΣ ΧΑΙΔΑΡΙΟΥ:** ΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ, Γ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 4, 210 5813912 **ΕΛΛΗΝΙΚΟ:** ΔΟΥΖΕΝΗ Μ. - ΝΤΑΒΙΝΟΥ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΙΑΣΩΝΙΔΟΥ 47, 210 9640312 **ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ:** ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ ΘΩΜΑΣ, Λ. ΚΥΠΡΙΩΝ ΗΡΩΩΝ 41, 210 9969722 • ΚΑΚΑΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε., ΑΡΧΙΜΗΔΟΥΣ 64, 210 9926518 **ΚΑΛΟΓΡΕΖΑ:** ΑΚΙΑΝΙΔΟΥ ΕΥΤΥΧΙΑ, ΒΥΖΑΝΤΙΟΥ 95, 210 2795560 **ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ:** ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΓΡ. ΛΑΜΠΡΑΚΗ 517, 210 4008676 **ΚΗΦΙΣΙΑ:** ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΗ ΛΕΝΑ, ΚΗΦΙΣΙΑΣ 281, 210 8012309 **ΜΕΛΙΣΣΙΑ:** ΘΩΤΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΑ, Π. ΤΣΑΛΔΑΡΗ 27 & ΨΑΘΑ, 210 6134912 **ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ:** ΔΟΥΒΗ ΝΤΙΝΑ -Ι. ΔΟΥΒΗ, ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ 28, 210 6006373 **ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ:** ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ -ΠΟΥΛΙΑΝΑ, Ν.ΠΛΑΣΤΗΡΑ 19, , 22940 93933 **ΠΑΓΚΡΑΤΙ:** ΣΤΑΜΑΤΟΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΝΗ, ΑΣΤΥΔΑΜΑΝΤΟΣ 13, 210 7211370 **ΠΑΛΛΗΝΗ:** ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ, Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 54, 210 6666313 **ΠΕΙΡΑΙΑΣ:** ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ, ΕΛ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 47, 210 4623062 **ΡΑΦΗΝΑ:** ΚΥΡΙΑΚΟΥ Κ. ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ, ΕΘΝ. ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΩΣ, , 22940 31830 **ΡΟΔΟΣ:** ΕΥΘΥΜΙΑΔΗΣ ΧΑΡ., Μ. ΠΕΤΡΙΔΗ 65, 22410 67830 **ΣΠΑΤΑ:** ΜΑΓΟΥΡΗ ΟΛΥΜΠΙΑ & ΣΙΑ ΟΕ, ΧΡ. ΜΠΕΚΑ 108, 210 6635135 **ΦΙΛΟΘΗ:** ΣΧΟΛΕΙΑΔΗ - ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ, ΒΑΣ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ Β' 11, 210,6749827 **ΧΑΛΑΝΔΡΙ:** ΚΑΦΙΡΗΣ ΑΝΤ. ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ, ΟΛΥΜΠΟΥ 92, 210 6838626 **ΧΑΛΚΙΔΑ:** ΚΙΑΠΕΚΟΣ Κ. & ΣΙΑ Ο.Ε., ΙΣΙΑΙΟΥ 3, 22210 25424

ΤΕΥΧΟΣ 1
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ - ΧΕΙΜΩΝΑΣ
2004-05



ΤΕΥΧΟΣ 2
ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
2005



ΤΕΥΧΟΣ 3
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ - ΧΕΙΜΩΝΑΣ
2005-06



ΤΕΥΧΟΣ 4
ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
2006



ΤΕΥΧΟΣ 5
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ - ΧΕΙΜΩΝΑΣ
2006-07



ΤΕΥΧΟΣ 6
ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
2007



ΤΕΥΧΟΣ 7
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ - ΧΕΙΜΩΝΑΣ
2007-08



ΤΕΥΧΟΣ 8
ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
2008



ΤΕΥΧΟΣ 9
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ - ΧΕΙΜΩΝΑΣ
2008-09



ΤΕΥΧΟΣ 10
ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
2009



Για να εγγραφείτε συνδρομητής-τρια στο περιοδικό "Μελίμα", συμπληρώστε το κουπόνι συνδρομής στη σελίδα 37.

rhinoPHASE®

syrup, capsules

Υποστηρίζει την θεραπεία από
ιώσεις και λοιμώξεις
(αμυγδαλίτιδα, λαρυγγίτιδα, ιγμορίτιδα
φαρυγγίτιδα & ωτίτιδα.)



ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



**Προϊόντα που συνδυάζουν, σύμφωνα με
ένα αυστηρό επιστημονικό πρωτόκολλο,
τις αρετές των προϊόντων της μέλισσας
και των αιθέριων ελαίων!**



Api) Pharm
apitherapy • μελισσοθεραπεία

Γ. Κονδύλη 16, Αγ. Ανάργυροι, Αττική,
τηλ 210 8547500 fax. 210 8547636
www.apipharm.gr