



www.ekem.org.gr

ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2014

μελίμα

Τεύχος 20



**Το μέλι θεραπεύει
το βήχα καλύτερα
από τα φάρμακα**

**Aganetha Dyck,
Μελισσοκομικά
γλυπτά**

**Προϊόντα
μέλισσας
και τερηδόνα**



περιεχόμενα

EDITORIAL

αντι-editorial

4

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Arimedita 2014 Turkey

6-8

Συμπόσιο: Η Μελισσοκομία απο την αρχαιότητα μέχρι σήμερα

9-11

ARITHERAPY COURSE

Μάθημα 45: Ενδείξεις δηλητηρίου μελισσών

12-14

Μάθημα 46: Ενδείξεις μελιού

15-18

Μάθημα 47: Ενδείξεις μελιού μελιτώματος

19

Μάθημα 48: Ενδείξεις κεριού μελισσών

19

Μάθημα 49: Ενδείξεις βασιλικού πολτού

20-21

Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ

Aganetha Dyck - Μελισσοκομικά Γλυπτά

22-24

ΑΡΘΡΟ

Τα προϊόντα της κυψέλης των μελισσών μπορούν να καταπολεμούν την τερνδόνα

25-26

ΓΥΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΟΥΤΑΛΑ

Καρυδοπιτάκια με μέλι

27

ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΟΥ;

Εξειδικευμένα σημεία για μελισσοθεραπεία

28

ΑΡΘΡΟ

Το Μέλι θεραπεύει τον βήχα καλύτερα από τα φάρμακα

29-30



ΤΕΥΧΟΣ 20, ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2014

ΕΚΔΟΤΗΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Χρυσών 7, Αχαρνάι - τηλ. 210 2465021

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Δαβίας Ορέστης, Βιολόγος-συγγραφέας

Δημητριάδης Κώστας, Φαρμακοποιός

Ζουμπανέας Βαγγέλης, Διατολόγος-διατροφολόγος

Dr Liena Heernandez Orizondo

Κωσάρα Χριστίνα, Κλινική διατροφολόγος-διατολόγος

Dr Λαμπρόπουλος Αθανάσιος, Καθηγητής επιστήμης

τροφίμων και διατροφής

Μαυροφρύδης Γιώργος, Αρχαιολόγος, μελισσοκόμος

Μπουκουβάλας Χρήστος, Θεραπευτής-βελονιστής

Μυλωνά Μυρτώ-Μαρία, Διατροφολόγος

Μυλωνάς Νίκος, Γεωπόνος

Παπαιωάννου Γιώργος, Φαρμακοποιός

Παραπεράκη Μαρία, Τεχνολόγος τροφίμων

Dr Παύλου Κωνσταντίνος, Εργοφυσιολόγος, καθηγητής

κλινικής διατροφής, υπεύθυνος

τμήματος αθλητικής διατροφής

EKAΕ, provost/dean of faculty

of the Hellenic-American

University

Dr Domerego Roch, Βιολόγος, αντιπρόεδρος της

Arimondia Apitherapy standing

committee

Dr Stangaci Stefan, MD -apitherapist

Τζαλοκώστας Αναστάσιος, Γεωπόνος

Τσούγκου Χριστίνα, Φαρμακοποιός

Τσούτσος Βασίλης, Ιατρός πνευμονολόγος, ομοιοπαθητικός

Υφαντίδης Μιχαήλ, Καθηγητής μελισσοκομίας στη

γεωπονική σχολή του ΑΠΘ

Dr Χίνου Ιωάννα, Φαρμακευτικό τμήμα Παν/μίου

Αθηνών, τμήμας φαρμακογνωσίας-

χημείας φυσικών προϊόντων

Οι απόψεις που εκφράζονται από τους συγγραφείς των άρθρων δεν ταυτίζονται απαραίτητως με τις θέσεις του Ε.Κ.Ε.Μ.

οκοπός μας

η παροχή θεραπευτικών

λύσεων μέσω καινοτόμων

ιατροτεχνολογικών

προϊόντων & φαρμάκων

για την υποστήριξη

των Λειτουργιών Υγείας

editorial αντι-editorial



Μέλισσα.
Αφετηρία μιας ποιοτικής ζωής!



Η **ApiPharm** είναι η πρώτη και μοναδική εταιρία μελισσοθεραπείας στην Ελλάδα. Από το 2000 έχει ως βασικό στόχο να προάγει μία εναλλακτική, φυσική και ποιοτική πρόταση σε θέματα υγείας και διατροφής. Ο βασιλικός πολτός, το μέλι, η γύρη και η πρόπολη είναι τα ευεργετικά δώρα της μέλισσας στον άνθρωπο και η **ApiPharm** τα προσφέρει:

- Αγνά • Χωρίς επεξεργασίες και χημικά υπολείμματα
- Από φυτά μη γενετικά τροποποιημένα
- Με συνεχείς ποιοτικούς ελέγχους

Ανακαλύψτε τα προϊόντα **ApiPharm στα φαρμακεία και σε επιλεγμένα καταστήματα!**



Arimedita 2014 Turkey

Το παρελθόν και η σπουδαιότητα
της σειράς συνεδρίων
Arimedita και Ariquality

Η διεθνής ομοσπονδία μελισσοκομικών ενώσεων Arimondia, ιδρύθηκε το 1895 και διοργάνωσε το πρώτο της συνέδριο το 1897. Από τότε έχει διοργανώσει πάρα πολλά συνέδρια σε όλο τον κόσμο. Το Arimedita είναι το συνέδριο σχετικά με τη θεραπευτική δράση των μελισσοκομικών προϊόντων. Απευθύνεται σε επιστήμονες ή επαγγελματίες της υγείας τόσο σε ερευνητικό όσο και σε εφαρμοσμένο επίπεδο. Το Ariquality, στοχεύει σε θέματα ποιότητας των μελισσοκομικών προϊόντων σε μία προσπάθεια μέσα από τη βελτίωση των προϊόντων να βελτιωθεί και το βιοτικό επίπεδο των ανθρώπων καθώς και η υγεία τους. Το διεθνές συνέδριο Arimedita & Ariquality διοργανώνεται κάθε 2η χρονιά σε διαφορετική χώρα και θεωρείται το 2ο σημαντικότερο event της Arimondia μετά από το Διεθνές συνέδριο μελισσοκομίας που διοργανώνει η Arimondia επίσης κάθε 2 έτη σε διαφορετική χώρα. Το πρώτο από αυτά τα συνέδρια έγινε στην Αθήνα το 2006 στις 12-15 Οκτωβρίου. Ακολούθησε η Ρώμη, η Λιουμπλιάνα, η Κίνα και φέτος θα γίνει στο Ερζερούμ της Τουρκίας από την 1η ως την 5η Σεπτέμβρη.

Από τις πιο εκλεκτές ποικιλίες μελιού της Αρκαδικής φύσης!



ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΗ
ΦΑΛΑΝΘΟΥ

www.meli-falanthos.gr

Τσελεπάκου Αρκαδίας / τ.κ. 221 00 / τ. +30 2710 431205 / info@meli-falanthos.gr



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΡΖΕΡΟΥΜ

Το Ερζερούμ είναι η μεγαλύτερη επαρχία της Ανατολίας. Η ανθρώπινη παρουσία εκεί, χρονολογείται από το 5000 π.Χ. Ευρήματα έχουμε από το όρος Παλαντόκεν στα 3125 μέτρα. Η πόλη είναι διάσημη για το χειμερινό της τουρισμό σε συνδυασμό με τον πολιτισμό και τη φύση. Όπως προκύπτει από την ιστορία, το Ερζερούμ ήταν σταυροδρόμι και σταθμός του δρόμου του μεταξιού και ακόμη και σήμερα παραμένει κόμβος αεροπορικών, οδικών και σιδηροδρομικών συγκοινωνιών. Ταυτόχρονα έχει αναπτύξει πολύ τις υπηρεσίες εμπορίου, πολιτισμού και υγείας. Πολλοί διαφορετικοί πολιτισμοί έχουν εγκατασταθεί στο Ερζερούμ. Πέρσες, Έλληνες, Βυζαντινοί, και Σελτζούκοι, έχουν όλοι αφήσει εδώ τα ίχνη τους. Seljuk period.

Για τους λάτρεις της φύσης η λίμνη Τόρτουμ 120χλμ από την πόλη θα τους ενθουσιάσει. Ένας καταρράκτης στη βόρεια ακτή της πέφτει από ύψος 47 μέτρων. Το κέντρο χειμερινών sport του Παλαντόκεν απέχει μόνο 6 χιλιόμετρα από την πόλη. Η περιοχή

λόγω των βουνών, προσφέρεται επίσης για αναρρίχηση και υπάρχουν και πολλές θερμές πηγές..

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

- Ariquality
- Μελισσοκομικά προϊόντα και ποιότητα – σύνθεση, νοθεία κλπ
- Βοτανική προέλευση των προϊόντων και ποιότητα
- Αντιμετώπιση των ασθενειών της αποικίας με μελισσοθεραπεία
- Νέες τεχνολογίες για τη βελτίωση της ποιότητας
- Ορθές μελισσοκομικές πρακτικές για τη σωστή ποιότητα
- Προστασία γενετικού υλικού
- Βιολογική μελισσοκομία και φυσική παραγωγή μελισσοκομικών προϊόντων
- Apiteraphy
- Παραγωγή μελισσοκομικών προϊόντων για μελισσοθεραπευτική χρήση
- Χρήση μελισσοκομικών προϊόντων για την υποστήριξη της υγείας και σωστή διατροφή
- Μελισσοθεραπεία στην κτηνιατρική

ΟΙ ΒΑΣΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

- Τα οφέλη των μελισσοκομικών προϊόντων και των συστατικών τους στην υγεία και η δράση τους κατά των ασθενειών.
- Η περιγραφή των συνθηκών παραγωγής μελισσοκομικών προϊόντων χωρίς υπολείμματα που επιδρούν αρνητικά στην υγεία.
- Η εκμάθηση της διαδικασίας παραγωγής των υπολοίπων μελισσοκομικών προϊόντων πέραν του μελιού



ΣΥΜΠΟΣΙΟ Η Μελισσοκομία από την αρχαιότητα έως & σήμερα: Ιστορικά ευρήματα & Επίκαιρα θέματα 9, 10 & 11 Οκτωβρίου 2014 Ερμούπολη –Σύρος



THE
EVA CRANE
TRUST



Hellenic Institute of Apiculture
HELLENIC AGRICULTURAL
ORGANIZATION 'DEMETER'



Επιμελητήριο
Κυκλάδων
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1836

Για περισσότερες πληροφορίες για το Συμπόσιο και για τις
χορηγίες όπως επικοινωνήστε με την
κα Σταμίρη
22810 82346
estamiri@cycladescc.gr



Διοργανωτές

Το Επιμελητήριο Κυκλάδων

Το Επιμελητήριο Κυκλάδων εξυπηρετεί και εκπροσωπεί 17,000 επιχειρήσεις στη βιομηχανία, μεταποίηση, εμπορία, στις υπηρεσίες & στον τουρισμό σε 24 νησιά των Κυκλάδων, ενώ, παράλληλα, λειτουργεί ως θεσμοθετημένος σύμβουλος της Πολιτείας σε θέματα επιχειρηματικότητας.

Το Ινστιτούτο Μελισσοκομίας του ΕΛΓΟ «ΔΗΜΗΤΡΑ»

Το Ινστιτούτο Μελισσοκομίας είναι μία από τις πολλές ερευνητικές μονάδες του Ελληνικού Γεωργικού Οργανισμού «ΔΗΜΗΤΡΑ». Η αποστολή του είναι να διεξάγει έρευνα και να προάγει τη γνώση σε θέματα που αφορούν τη βιολογία και την υγεία των μελισσών, τη διατήρηση των ντόπιων φυλών, τη βιολογική καταπολέμηση των ασθενειών και τις επιπτώσεις των φυτοφαρμάκων στην υγεία της μέλισσας.

Το ίδρυμα Eva Crane Trust

Το EVA CRANE TRUST είναι μία φιλανθρωπική οργάνωση, η οποία ιδρύθηκε από την ίδια τη Δρ. Eva Crane, ενισχύθηκε από την περιουσία της μετά θάνατό της το 2007 και επιχορηγεί μικρούς ερευνητικούς σκοπούς. Στόχος της οργάνωσης είναι να προωθηθεί η κατανόηση των μελισσών και της μελισσοκομίας με τη συλλογή, αντιπαραβολή και τη διάδοση της επιστήμης και της έρευνας σε παγκόσμιο επίπεδο, καθώς και να καταγραφούν οι ιστορικές και σύγχρονες ανακαλύψεις.



Τόπος

Συνεδριακή Αίθουσα του Επιμελητηρίου Κυκλάδων στην Ερμούπολη της Σύρου με ζωντανή τηλεδιάσκεψη στα 7 τοπικά γραφεία του Επιμελητηρίου στα νησιά Πάρος, Νάξος, Μύκονος, Σαντορίνη, Μήλος, Τήνος, Άνδρος.

Χωρητικότητα: 350 άτομα



Ημερομηνίες

9, 10 και 11 Οκτωβρίου 2014

Στόχοι

1. Η παρουσίαση των ευρημάτων που σχετίζονται με την ιστορία της μελισσοκομίας στην Ελλάδα αλλά & στη Μεσόγειο
2. Η μεταφορά εμπειριών για τη χρήση των ντόπιων φυλών
3. Η ευρεία συζήτηση πάνω στα τρέχοντα πρακτικά θέματα μελισσοκομίας π.χ. η σωστή και αποτελεσματική καταπολέμηση των ασθενειών.



Προσκεκλημένοι Εισηγητές

Καταξιωμένοι επιστήμονες από την Ελλάδα και την Ευρώπη θα συνδράμουν στη διοργάνωση αυτή ενώ ο Πρόεδρος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας των μελισσοκόμων, κ. Gilles Ratia, θα τιμήσει με την παρουσία του τη διοργάνωση και θα μοιραστεί μαζί μας τις εμπειρίες τους από το 10ετές ταξίδι του στις χώρες της Μεσογείου αλλά και ανά τον κόσμο.





Μάθημα 45

Ενδείξεις δηλητηρίου μελισσών

Το δηλητήριο μελισσών, το σχετικό με τη φωτιά προϊόν των μελισσών, είναι όπως μπορείτε εύκολα να καταλάβετε πολύ ευεργετικό σε όλα τα είδη των ασθενειών που σχετίζονται με το «κρύο», όπως η αρθρίτιδα, οι καρκίνοι, πολλαπλή σκλήρυνση, νόσος Raynaud (ιδιοπαθής παροξυσμική αμφίπλευρη κυάνωση των δακτύλων που οφείλεται σε σύσπαση των αρτηριών και αρτηριδίων – προκαλείται από κρύο ή συγκίνηση). Είναι επίσης ευεργετικό στην περίπτωση της αργής λειτουργίας διαφόρων ιστών/οργάνων/συστημάτων στο σώμα μας (ή στους οργανισμούς των θηλαστικών· ακόμα δεν έχω ακούσει ότι η θεραπεία με δηλητήριο μελισσών έχει δοκιμαστεί στα πουλιά...).

Ένας άλλος τρόπος να γίνουν καλύτερα κατανοητές οι ενδείξεις του δηλητηρίου μελισσών είναι ο νευρο-φυσιολογικός τρόπος. Εάν εξετάσετε ένα καλό βιβλίο ανατομίας & φυσιολογίας (για ιατρική εγκυκλοπαίδεια είναι επίσης ΕΝΤΑΞΕΙ) θα δείτε τα ακόλουθα δύο κύρια συστατικά στο πλαίσιο του «νευρικού συστήματος»: συμπαθητικό, παρασυμπαθητικό

Το πρώτο είναι γενικά ένας **ενεργοποιητής**, ενώ το δεύτερο χρησιμοποιείται για «να ηρεμήσει, το σύστημα ύπνου, κατανάλωσης τροφής και πέψης». Σχεδόν το 50% των ασθενειών στους ανθρώπους και τα ζώα μπορεί να θεωρηθεί ότι προκαλούνται από ύπαρξη πολύ λίγων συμπαθητικών δραστηριοτήτων ή/και

πάρα πολλών παρασυμπαθητικών δραστηριοτήτων. Κατά συνέπεια, το σώμα γίνεται βαρύ, κρύο και λίγο πολύ αδρανές - γενικά ή εν μέρει - με ή χωρίς μόνιμους πόνους. Το δηλητήριο μελισσών, είναι ένα άριστο συμπαθητικομιμητικό ή, σε απλούστερη ορολογία, ένας άριστος ενεργοποιητής του συμπαθητικού συνιστώσας του νευρικού συστήματος.

Κάποιος που υποβάλλεται σε BVT (Bee Venom Therapy, θεραπεία με δηλητήριο μελισσών) θα αισθανθεί και θα δει βαθμιαία ότι το σώμα του γίνεται «ζωντανό» και πάλι, είναι θερμότερο, γρηγορότερο και ευκολότερο στις μετακινήσεις, και δεν αισθάνεται πόνο. Εάν η ασθένεια είναι εντοπισμένη, παραδείγματος χάριν ένας όγκος στην επιδερμίδα ή μια αρτηριακή ή φλεβική θρόμβωση, η BVT πολύ πιθανώς να επαναφέρει την τοπική ισορροπία και υγεία της περιοχής, ειδικά όταν ο ειδικός μελισσοθεραπείας είναι ικανός στην εργασία του.

Ας εξετάσουμε τον παρακάτω κατάλογο με τις ενδείξεις του δηλητηρίου μελισσών που έχουν καθιερωθεί από ειδικούς μελισσοθεραπείας από όλο τον κόσμο.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΔΗΛΗΤΗΡΙΟΥ ΜΕΛΙΣΣΩΝ (ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ)

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ (ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ)
Οξεία ρευματική καρδίτιδα

Αρρυθμίες
Αποφρακτική αρτηρίτιδα
Αθηροσκληρώση
Αρτηριοσκληρωτική αρτηρίτιδα των κάτω άκρων κ.λπ.
Εγκεφαλική θρόμβωση
Στεφανιαία νόσος
Υψηλή αρτηριακή πίεση
Περιφερικό ισχαιμικό εκφυλιστικό σύνδρομο
Περιφερικές αγγειοπάθειες
Νόσος Raynaud
Κιρσοί

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΟΣΤΕΟ-ΜΥΪΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Οξεία και χρόνια θυλακίτιδα
Αγκυλωτική σπονδυλαρθρίτιδα
Παραμορφωτική αγκυλωτική σπονδυλίτιδα
Αρθρίτιδα
Συνδετικήτιδα
Νεανική αρθρίτιδα
Επικονδυλίτιδα βραχιόνιου οστού (αγκώνας του τένις)
Προβλήματα μυϊκού τόνου
Προβλήματα συνδέσμων
Μυαλγία
Οστεοαρθρίτιδα
Περιοαρθρίτιδα του ώμου με αποπιτανώσεις
Παραμορφωτική πολυαρθρίτιδα
Ψωριασική αρθρίτιδα
Μειωμένη δύναμη μυών (αδύναμοι μύες = υποτονία)
Ρευματικές ασθένειες των μυών, των νεύρων και των αρθρώσεων, κ.λπ.
Ρευματοειδής αρθρίτιδα
Νόσος Scheuermann (οστεοχόνδρωση, νεανική κύφωση, ασηπτική νέκρωση των επιφύσεων των σπονδυλικών οστών)
Σπονδυλοαρθρωση (κλινική άρθρωση)
Τραυματική αρθρίτιδα
ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ (ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΑ)
Εγκεφαλική θρόμβωση
Σύνδρομο χρόνιου πόνου

Συστολή Dupuytren (νόσος της παλαμιαίας περιτονίας που εκδηλώνεται με μόνιμη κάμψη των δακτύλων και οφείλεται σε λέπτυνση και βράχυνση των συνδέσμων της παλαμιαίας επιφάνειας του χεριού και των δακτύλων)
Νευραλγία οσφυαλγίας
Πολλαπλή σκλήρυνση (MS)
Νευραλγίες
Νευρωτικές διαταραχές
Παραισθήσεις σχετικές με παραισθητική μηραλγία σπονδυλοαρθρώσεως
Περιφερική νευρίτιδα
Μεθερπητική νευραλγία
Ισχυαλγία
Ζώνη ζωστήρα

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΜΑΤΙΩΝ (ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΑ)

Ιριδοκυκλίτιδα
Ιριδίτιδα

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ (ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΑ)

Μώλωπες («μπλε» δέρμα μετά από κάκωση)
Πληγές
Έκζεμα
Τριχόπτωση
Υψηλή ευαισθησία
Χαμηλή ευαισθησία
Ερυθρηματώδης λύκος κ.λπ.
Μελάνωμα
Σπήλοι
Σπογγοειδής μυκητίαση
Ψωρίαση
Ουλές
Σκληροδερμία
Σμηγματορροϊκή δερματίτιδα
Τοπικά έλκη
Τροφικά έλκη
Ακροχορδώνες, κονδυλώματα
Ζώνη ζωστήρα
ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΥΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ
Δυσλειτουργία έκκρισης κορτιζόλης
Υπερθυρεοειδισμός κ.λπ.



Μάθημα 46

Σύνδρομο υπο-οιστρονικής δυσλειτουργίας (Οοθυ-
λακίνη ή οιστρόνη, μεταβολίτης της 17β-εστραδιόλης
που συναντάται στα ούρα, στις ωοθήκες και στο
πλακούντα, λιγότερο βιολογικά δραστήρια από τη
πρόδρομο ουσία)
Υπογλυκαιμία
Ανωμαλίες περιόδου
Πόνοι περιόδου
Κυκλοθυμικότητα
Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (PMS)

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΓΕΝΝΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ (ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΑ)

Σύνδρομο υπο-οιστρονικής δυσλειτουργίας περιόδου
Ανωμαλίες
Πόνοι περιόδου
Κυκλοθυμικότητα
Προεμμηνορροϊκό σύνδρομο (PMS)

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ (ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΑ)

AIDS

Ενίσχυση Β-λευκοκυττάρων
Συστηματικός ερυθματώδης λύκος
Καταστολή Τ-λευκοκυττάρων

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΑΠΟ ΙΟΥΣ (ΙΟΛΟΓΙΑ)

AIDS

Νόσος από έρπη Barr Epstein (προκαλεί λοιμώδη
μονοπυρήνωση, έχει βρεθεί σε καλλιέργειες λυμ-

φώματος Burkitt και έχει σχετιστεί με το ρινοφα-
ρυγγικό καρκίνο)
Γρίπη (δηλητήριο μελισσών χρησιμοποιούμενο ως
αιολιφή, για βελονισμό και μασάζ)
Μονοπυρήνωση
Μεθερπητική νευραλγία (έρπης ζωστήρ)
Ακροχορδώνες

ΚΑΡΚΙΝΟΙ (ΟΓΚΟΛΟΓΙΑ)

Βασιλοκυτταρικός καρκίνος (καρκίνος της βασικής
στοιβάδας του δέρματος)
Λέμφωμα
Κακοήθες μελάνωμα

ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ (ΑΛΛΕΡΓΙΟΛΟΓΙΑ)

Απευαισθητοποίηση της αλλεργίας στο δηλητήριο
μελισσών με... το δηλητήριο μελισσών

- Είναι ένας μεγάλος κατάλογος, με τόσο πολύπλοκα
ονόματα...
- Μην ανησυχείτε! Θα δείτε, βαθμιαία, ότι η μελισ-
σοθεραπεία δεν είναι τόσο πολύπλοκη όπως φαί-
νεται μερικές φορές.
- Αυτό που χρειαζόμαστε προκειμένου να υπάρχει...
τάξη στην μελισσοθεραπεία, είναι να υπάρχει...
τάξη στο μυαλό μας...
- Έτσι, αγαπητοί φίλοι, «τάξη» επί 2 σημαίνει καλές
πιθανότητες να είμαστε καλοί μελισσοθεραπευτές!
- Έχετε ήδη τάξη στο «σχετικό με τη μελισσοθερα-
πεία μυαλό σας»;



Ενδείξεις μελιού

Σε όλο τον κόσμο το μέλι είναι κυρίως γνωστό ως **τρόφιμο** και όχι ως **φάρμακο**. Αυτός είναι πι-
θανώς ο λόγος που η τιμή του είναι συνήθως πάρα
πολύ χαμηλή προκειμένου να ενισχυθούν πολλοί
μελισσοκόμοι και να έχουν ένα ικανοποιητικό κέρ-
δος από τη συλλογή του. Στην εποχή μας επανεξε-
τάζουμε πλέον τη σημασία του μελιού για την υγεία
του ανθρώπου και των ζώων. Πολλοί ειδικοί από
χώρες όπως η Νέα Ζηλανδία, η Γαλλία, η Ινδία κ.λπ.,
έχουν αποδείξει ότι **το μέλι είναι και ένα φάρμακο**
εάν λαμβάνεται και χρησιμοποιείται υπό ορισμένες
συνθήκες. Ένα πολύ καλό παράδειγμα είναι το **μέλι**
manuka από τη Νέα Ζηλανδία που περιέχει πολύ
ισχυρές ενώσεις ενάντια στο ελικοβακτήριο του πυ-
λωρού (*Helicobacter pylori*). Αυτό το βακτήριο θε-
ωρείται υπεύθυνο για τα γαστροδωδεκαδακτυλικά
έλκη. Ένα άλλο παράδειγμα είναι η χρήση του με-
λιού στην Ινδία για τη **θεραπεία εγκαυμάτων παντός**
τύπου ή η χρήση του για τη **θεραπεία πληγών** στη
Γαλλία. Ο κατάλογος είναι αρκετά μεγαλύτερος, αλλά
ας δούμε τι έχουν πει ειδικοί από όλο τον κόσμο:

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ, ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΣΩΜΑ

• Ανορεξία

(το μέλι είναι λίγο ξινό και ενεργοποιεί τη έκκριση
γαστρικών υγρών, δίνοντας περισσότερη ενέργεια
στο ήπαρ, καθιστώντας το έτσι πιο ικανό να επεξερ-

γαστεί καλύτερα τις θρεπτικές ουσίες που προέρχο-
νται από τα έντερα)

• Ανάρρωση

(το μέλι παρέχει ενέργεια ικανή για ταχύτερη
ανάρρωση μετά από χειρουργική επέμβαση ή φυ-
ματικές ασθένειες)

• Πυρετός

(το μέλι δίνει ενέργεια στα λευκά κύτταρα του αίματος
που εξαλείφουν ευκολότερα τα αίτια του πυρετού:
βακτηρίδια, ιοί, νεκρά κύτταρα, ξένες ουσίες κ.λπ.).

ΣΤΟΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

- **Έλκη και πληγές του στόματος** (το μέλι ως αντιβα-
κτηριακό και αναζωογονητικό φυσικό παράγοντα)
- **Τερηδόνα** (το μέλι έχει δράση ενάντια στον
Streptococcus mutans και θρέφει τα ούλα, τα
οποία με τη σειρά τους θρέφουν τα δόντια)
- **Ουλίτιδα** (το μέλι ως αντιφλεγμονώδης αναζωογο-
νητική ουσία, ειδικά για τους συνδετικούς ιστούς)
- **Ασθένειες των χειλιών** (βλ. ανωτέρω)

ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΑ

- **Φαρυγγίτιδα** (το μέλι ως αντιφλεγμονώδες + αντι-
βακτηριακό + αναζωογονητικό)
- **Πονόλαιμος** (βλ. ανωτέρω)

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

- **Βρογχικό άσθμα** (το μέλι ως πηγή ενέργειας για



Σύμφωνα με τους νόμους της φύσης οι μέλισσες, για την επιβίωσή τους, πρέπει να εργαστούν από κοινού. Συνεπώς, διαθέτουν ενστικτωδώς το αίσθημα της κοινωνικής ευθύνης. Δεν έχουν Σύνταγμα, νόμους, αστυνομία, θρησκεία ή κάποιο είδος ηθικού δόγμα-τος αλλά, λόγω της φύσης τους, το σύνολο της αποικίας επιζεί. Εμείς οι άνθρωποι, έχουμε Σύνταγμα, νόμους και αστυνομικές δυνάμεις. Έχουμε θρησκείες, καταπληκτική νοημοσύνη, και καρδιές με μια μεγάλη ικανότητα να αγαπούν. Έχουμε πολλές σπάνιες αρετές αλλά στην καθημερινότητά μας, σκέφτομαι ότι είμαστε πολύ πίσω από αυτά τα μικρά έντομα. Με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, αισθάνομαι ότι είμαστε φτωχότεροι από τις μέλισσες.

Δαλάι Λάμα ο 14ος



Μάθημα 47

Ενδείξεις μελιού μελιτώματος

Γενικά, οι ενδείξεις του μελιού μελιτώματος είναι πολύ παρόμοιες με εκείνες των μελιών από άνθη. Εντούτοις, λόγω των διαφορών στη σύνθεση μεταξύ αυτών των δύο τύπων μελιού (βλ. το μάθημα 37), το μέλι μελιτώματος είναι συνήθως καλύτερο από το μέλι ανθέων στις ακόλουθες παθήσεις:

- Μολυσματικές ασθένειες
- Ασθένειες του ανοσοποιητικού συστήματος

- Ασθένειες που σχετίζονται με βακτήρια
- Προερχόμενες από ιούς ασθένειες
- Ασθένειες του παχέος εντέρου
- Ασθένειες που σχετίζονται με την παρουσία διάφορων τοξινών στο σώμα
- Δερματικά νοσήματα
- Εκφυλιστικές νόσοι
- Φλεγμονώδεις νόσοι

Μάθημα 48

Ενδείξεις κεριού μελισσών

Το κέρι μελισσών, μια αρκετά αδρανής ουσία, παράγεται κατά τέτοιο τρόπο από τις μέλισσες έτσι ώστε να είναι μια σταθερή ουσία που δεν αντιδρά με το μέλι, τη γύρη ή το βασιλικό πολτό και για αυτό το λόγο δεν έχει πάρα πολλές θεραπευτικές χρήσεις. Εντούτοις ακολουθούν μερικές, κυρίως «μηχανικές»:

- Ακμή
- Καλλυντική χρήση (αφαίρεση τριχών)

Εσωτερικά:

- Πυρετός εκ χόρτου (κάλυμμα)
- Διαταραχές ούλων (κάλυμμα)
- Δυσκοιλιότητα

Ο τρόπος με τον οποίο χορηγούμε το κέρι μελισσών στις προαναφερθείσες παθήσεις, θα αποτελέσει το αντικείμενο ενός μελλοντικού μαθήματος.

Εξωτερικά:

- Οσφυϊκοί πόνοι στην πλάτη (σε συνδυασμό με πρόπολη)
- Αρθρίτιδα

τους βρογχικούς μύες και ως αντι-αλλεργικό προϊόν μέσω μηχανισμών απευαισθητοποίησης)

- **Βήχας** (το μέλι ως αντιβακτηριακός και μαλακτικός παράγοντας)
- **Γρίπη** (το μέλι ως ενισχυτικό του ανοσοποιητικού συστήματος)
- **Φλεγμονές της ανώτερης αναπνευστικής οδού**
- **Λαρυγγίτιδα** (το μέλι ως αντιφλεγμονώδες και αντιβακτηριακό)
- **Ρινίτιδα** (το μέλι ως αντιφλεγμονώδες και αντι-αλλεργικό)
- **Φυματίωση** (το μέλι ως πηγή ενέργειας για τους πνεύμονες και για το ανοσοποιητικό σύστημα)

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

- **Καρδιακά νοσήματα** (το μέλι ως η καλύτερη πηγή ενέργειας για τα καρδιακά κύτταρα, βοηθά την κυκλοφορία του αίματος, μειώνει την αρτηριακή πίεση - όταν αυτή είναι υψηλή, βελτιώνει τη δομή των αιμοφόρων αγγείων)

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

- **Αναιμία** (το μέλι βελτιώνει την όρεξη, βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου, δίνει ενέργεια στο μυελό των οστών, το ήπαρ και τη σπλήνα)

ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

- **Δυσκοιλιότητα** (το μέλι ως μαλακτικό και διεγερτικό της παραγωγής χολής στο ήπαρ)
- **Γαστροδωδεκαδακτυλικό έλκος** (το μέλι που χορηγείται σε μικρές ποσότητες, παρουσιάζει ιδιότητες αντιφλεγμονώδεις, κατά του *Helicobacter pylori* και αναζωογονητικές για τον γαστροδωδεκαδακτυλικό βλεννογόνο)

ΗΠΑΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

- **Κίρρωση ήπατος** (το μέλι - ειδικά της ακακίας - περιέχει μεγάλα ποσά φρουκτόζης, η οποία χρησιμοποιείται για την αύξηση των επιπέδων γλυκογόνου στο συκώτι· περισσότερο γλυκογόνο σημαίνει για το συκώτι περισσότερα «καύσιμα»)
- **Οστά και ασθένειες των αρθρώσεων (οστεολογία)**

- **Ρευματικές νόσοι** (το μέλι ως αντιφλεγμονώδες και αναζωογονητική φυσική ουσία)

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΜΑΤΙΩΝ (ΟΦΘΑΛΜΟΛΟΓΙΑ)

- **Καταρράκτης** (ειδικά το μέλι από μέλισσες που δεν έχουν κεντρί, όπως οι μέλισσες *Meliprona* από την Κεντρική Αμερική)

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

- **Ατονία** (το μέλι μπορεί να δώσει ενέργεια σε όλα τα κύτταρα του σώματός μας)
- **Αϋπνία** (το μέλι, ειδικά της φλαμουριάς, είναι ένα πολύ καλό ηρεμιστικό όταν χρησιμοποιείται πριν από την ώρα του ύπνου)
- **Νευρασθένεια** (το μέλι είναι μια άριστη πηγή ενέργειας για το νευρικό σύστημα· τουλάχιστον 30% του μελιού είναι γλυκόζη που μπορεί να διαπεράσει πολύ εύκολα τον αιματο-εγκεφαλικό φραγμό)

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

- **Πληγές του δέρματος στο στήθος** (το μέλι ως αντιφλεγμονώδες + αντιβακτηριακό + αναζωογονητικό)
- **Εγκαύματα παντός τύπου** (το μέλι ως αντιφλεγμονώδες + αναζωογονητικό)
- **Πληγές και έλκη** (το μέλι ως αναζωογονητικό + αντιβακτηριακό)
- **Έλκος κατακλίσεως** (αντιβακτηριακό και αναζωογονητικό)
- **Έκζεμα** (το μέλι ως αντι-αλλεργικό + αντιφλεγμονώδες)
- **Ερυσίπελας** (το μέλι ως αντιφλεγμονώδες)
- **Δοθιήνωση** (το μέλι ως αντιβακτηριακό)
- **Κιρσώδες έλκος** (το μέλι ως αναζωογονητικό μέσω της ενίσχυσης της παραγωγής βλεννο-πολυσακχαριτών + αντιβακτηριακό + πηγή ενέργειας για τα υγιή τοπικά κύτταρα που μπορούν έτσι να πολλαπλασιαστούν ευκολότερα.)
- **Πληγές** (βλ. ανωτέρω)

ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑ - ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΕΣ ΜΑΣΚΕΣ

Τελικά, μπορούμε να πούμε ότι το μέλι μπορεί να θεωρηθεί όχι μόνο τρόφιμο, αλλά και ένα πολύ καλό, «φιλικό» φυσικό συμπλήρωμα και φάρμακο.



Μάθημα 49

Ενδείξεις βασιλικού πολτού

Ο βασιλικός πολτός, χάρη στη μεγάλη αφθονία του σε ζωτική σημασία θρεπτικές ουσίες, θεωρείται ένα άριστο τρόφιμο. Εντούτοις, επειδή συνήθως καταναλώνεται σε πολύ μικρές ποσότητες (συνήθως λιγότερο από ένα γραμμάριο την ημέρα), θα ήταν καλύτερο να θεωρηθεί ως «μίνι-τρόφιμο». Ακόμα κι αν είναι «μίνι-τρόφιμο», μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βελτιώσει τις ζωές μερικών ανθρώπων (παιδιά, ατόμων σε ανάρρωση ή ατόμων που συνέρχονται από επεμβάσεις) που δεν έχουν ικανοποιητική ενέργεια για να αφομοιώσουν τα συνήθη, λίγο-πολύ σύνθετα τρόφιμα. Επιπλέον, ο βασιλικός πολτός, όπως γνωρίζουμε από προηγούμενα μαθήματα, έχει ισχυρές ιδιότητες που προστατεύουν τις προνύμφες μελισσών και τη βασίλισσα από πολλούς ενδο-μήνως επικίνδυνους μικροοργανισμούς όπως τα βακτηρίδια, οι ιοί κ.λπ. Οι «θηλυκόμορφες» ιδιότητές του εξηγούν τη χρήση του σε πολλές γεννητικές και σχετικές με τη σεξουαλική λειτουργία ασθένειες.

Ακολουθεί ένας κατάλογος των κύριων ενδείξεων του βασιλικού πολτού και των ονομάτων μερικών από τους συγγραφείς που τις έχουν μελετήσει:

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

- Γενικές μεταβολικές ασθένειες, Handjiev και

Nikolova, 1995

ΔΙΑΒΗΤΗΣ

- Shi Bolun et Al, 1989

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΑΙΜΑΤΟΣ

- Μη φυσιολογικές τιμές χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, Cho, 1977
- Υπερλιπιδαιμία Shi Bolun et Al, 1989
- Ασθένειες πήξης του αίματος με απλασία Migdalska, 1987

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

- Αθηροσκλήρωση Carly et Al, 1973 (αθηροσκλήρωση που προκαλείται πειραματικά σε κουνέλια) Handjiev και Nikolova, 1995
- Turk et Al, 1979

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ

- ΧΡΟΝΙΕΣ μη ειδικές ΠΑΘΗΣΕΙΣ των ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ Krylov, 1997

ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΑ

- Χρόνιες ασθένειες του ανώτερου αναπνευστικού Spulber, 1981
- Φάρυγγο-λαρυγγικές ασθένειες

Spulber, 1987

ΣΤΟΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- Αιμορραγική ουλίτιδα
Vasiliev και Todorova, 1983

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

- Matuszewski και Kaczor-Kotek, 1973

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΝΕΦΡΩΝ

- Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια
Gheorghieva και Vasiliev, 1983,

ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- Ρευματοειδής αρθρίτιδα
Tonsley, 1965

ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΑ

- Ανεπάρκεια σεξουαλικών ορμονών
Cao Jung, 1987
Melampy και Stanley, 1940
- Κλιμακτηριακό σύνδρομο
Szanto, 1994

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΩΝ ΑΔΕΝΩΝ

- de Belvefer και Gautrelet, 1965

ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΕΣ - ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

- Ο βασιλικός πολτός ως αντιβιοτικό

Blum et Al, 1959

ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ

- Θηλάζοντα νεογνά, δυστροφικά, σε ανάρρωση και πρώιμα, Toth, 1965

ΟΓΚΟΛΟΓΙΑ

- Πειραματικά μεταμοσχευόμενοι όγκοι
Tamura et Al, 1985
- Μετάλλαξη
Tamura et Al, 1985

ΑΘΛΙΑΤΡΙΚΗ

- Ο βασιλικός πολτός ως ενισχυτικό προϊόν
Palos και Andrei, 1978

Συνεπώς, οι κύριες ενδείξεις του βασιλικού πολτού βρίσκονται στους τομείς των μικρο-διατροφικών, γεννητικο-σεξουαλικών και μολυσματικών ασθενειών. Στη Γερμανία, ο καθ. Bengsch ανέφερε ότι ένας ασθενής με πολύ βαριά μορφή μηνιγγίτιδας θεραπεύθηκε με μια τεράστια δόση βασιλικού πολτού: 50 γραμμάρια σε δύο ημέρες!

Ακόμα κι αν η δόση ήταν 25-50 φορές υψηλότερη από τη συνηθισμένη, ο ασθενής σώθηκε από σίγουρο θάνατο που είχε προβλεφθεί από τους καλύτερους τοπικούς αλλοπαθητικούς καθηγητές μολυσματικών ασθενειών...





Aganetha Dyck

ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΑ ΓΛΥΠΤΑ

Υπάρχουν τόσα πολλά περίπλοκα πράγματα στη φύση, όμως οι περισσότεροι από εμάς τα θεωρούμε δεδομένα. Για παράδειγμα, οι μέλισσες και οι δυνατότητες που έχουν με την εργασίας τους είναι πραγματικά εντυπωσιακές. Μία Καναδή καλλιτέχνης, η Aganetha Dyck, όντας ευαισθητοποιημένη σε περιβαλλοντικά θέματα, αποφάσισε να ενσωματώσει τις μέλισσες στη δουλειά της και να αναδείξει τον υπέροχο κόσμο τους!



Η καλλιτέχνης Aganetha Dyck συνεργάζεται με μέλισσες για να δημιουργήσει γλυπτά τυλιγμένα σε κηρήθρες. Στη Βόρεια Αμερική, την Ευρώπη και πολλά άλλα μέρη του κόσμου, οι πληθυσμοί μελισσών έχουν μειωθεί κατά 30-50 % και αυτό οφείλεται στη διαταραχή κατάρρευσης της αποικίας, γεγονός που δεν έχει διαφύγει από την καλλιτέχνη Aganetha Dyck, που εδώ και χρόνια έχει συνεργαστεί με τα εργατικά έντομα για να δημιουργήσουν λεπτά γλυπτά χρησιμοποιώντας ειδώλια πορσελάνης, παπούτσια, αθλητικά είδη και άλλα αντικείμενα σε ειδικά διαμορφωμένα μελισσοκομεία. Καθώς οι εβδομάδες και οι μήνες περνούν αργά, μετατρέπει τα συνήθη αντικείμενα με κερύ μελισσών από την κηρήθρα. Είναι σχεδόν αδύνατο να δούμε τα τελευταία κομμάτια, χωρίς να χαμογελάσουμε στο θαύμα, φανταστείτε οι ανυποψίαστες μέλισσες μοχθούν για ένα κομμάτι τέχνης!. Και όμως είναι η άγνοια μας για τη σύνδεση της ανθρωπότητας με τις μέλισσες και τη φύση, που



θέτει σε αμφισβήτηση η Dyck, δύο εντελώς διαφορετικές μορφές της ζωής των οποίων η τύχη είναι άρρηκτα συνδεδεμένη.

Γεννημένη στην Μανιτόμπα το 1937, η Καναδή καλλιτέχνης ενδιαφέρεται πολύ καιρό για την επικοινωνία μεταξύ των ειδών και στην έρευνα της εξέτασε προσεκτικά τον αντίκτυπο των μελισσών που εξαφανίζονται από τη Γη. Δουλεύοντας με τα έντομα τα αποτελέσματα σε μια εντελώς απροσδόκητη μορφή μπορεί να είναι εκπληκτικά και ακόμη και χιουμοριστικά. «Μας υπενθυμίζουν ότι εμείς και η κατασκευές μας είναι προσωρινές σε σχέση με τη ζωή της γης και τις διαδικασίες της φύσης», λέει ο επιμελητής Cathi Charles Wherry. «Αυτό εγείρει ιδέες σχετικά με την κοινή μας ασφάλεια, ενώ ταυτόχρονα ανυψώνει το επίπεδο της ανθρωπιάς μας.

Υπάρχει μία μαγική ισορροπία στον πλανήτη ανάμεσα στον άνθρωπο και τα πλάσματα που μας περιβάλλουν.



Τα προϊόντα της κυψέλης των μελισσών μπορούν να καταπολεμούν την τερηδόνα

Αιώνες τώρα οι θεραπευτές της λαϊκής ιατρικής έχουν κάνει χρήση της γενναιοδωρίας της φύσης σε φυτά, βότανα, και άλλες φυσικές ουσίες για την καταπολέμηση των ασθενειών και των λοιμώξεων. Τώρα, οι επιστήμονες επιβεβαιώνουν σε εργαστηριακές μελέτες ότι μία από αυτές τις ουσίες – η πρόπολη, ένα ρητινώδες προϊόν που συλλέγεται από μελισσοσμήνη – μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη της τερηδόνας των δοντιών. Το NIDCR υποστηρίζεται από ερευνητές του Πανεπιστημίου του Ρότσεστερ, που εργάζονται σε συνεργασία με ερευνητές του Πανεπιστημίου της Campinas στη Βραζιλία. Διαπιστώθηκε ότι η πρόπολη μειώνει σημαντικά το σχηματισμό οδοντικής πλάκας. Η πρόπολη είναι ένας ισχυρός αναστολέας της γλυκοζυλοτρανσφεράσης (GTF) ενός από τα ένζυμα που συνθέτουν γλυκάνες από σακχαρόζη και προωθούν την πρόσδεση των βακτη-

ρίων προκαλούν τερηδόνα στα δόντια. Είναι ενδιαφέρον ότι οι ερευνητές ανακάλυψαν επίσης ότι η αποτελεσματικότητα της πρόπολης εξαρτάται από τη γεωγραφική περιοχή από την οποία συλλέχθηκε στη Βραζιλία. Από τους πρώιμους χρόνους, ο άνθρωπος έχει χρησιμοποιήσει την πρόπολη με μια ποικιλία τρόπων. Η λέξη προέρχεται από την ελληνική γλώσσα και σημαίνει "pro" - πριν, «πόλις» - της πόλης, ή "υπερασπιστής της πόλης". Αρχαία Ελληνικά κείμενα αναφέρονται στην ουσία ως θεραπεία για τις πληγές και τις ασθένειες και ο Ιπποκράτης περιγράφει την πρόπολη, για την επούλωση των πληγών και ελκών, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Αρχαία από τον 12ο αιώνα στην Ευρώπη δείχνουν ότι τα ιατρικά σκευάσματα που περιείχαν πρόπολη χρησιμοποιούνταν για τη θεραπεία του στόματος και του φάρυγγα. Αυτή η φυσική ουσία που στην πραγματικότητα χρη-

σιμοποιείται από τις μέλισσες για την ενίσχυση και την προστασία της κυψέλης τους από τα μικρόβια και τους ξένους εισβολείς. Οι εργάτριες μέλισσες συλλέγουν πρόπολη από τα λουλούδια των λεύκων και κωνοφόρων δέντρων και τις εκκρίσεις του φλοιού τους. Οι εργάτριες μέλισσες στη συνέχεια χρησιμοποιούν την ουσία για την πλήρωση ρωγμών στις κυψέλες τους και ως καθαριστικό για τα κελιά πριν από την τοποθέτηση μελιού ή γύρης σε αυτές. Πριν η βασίλισσα γεννήσει τα αυγά της σε ένα κελί, οι μέλισσες το καθαρίζουν και φτιάχνουν μια γραμμή μικροσκοπική με επικάλυψη πρόπολης. Μόνο τότε θα τοποθετήσει η βασίλισσα τα αυγά της σε αυτό το απο-

στειρωμένο περιβάλλον. Η πρόπολη έχει επίσης αντιβακτηριακές και αντιμυκητιακές επιδράσεις που προστατεύουν την αποικία από τις διάφορες ασθένειες. Σε ερευνητικές μελέτες τους, οι ερευνητές δοκίμασαν αιθανολικά εκχυλίσματα πρόπολης (EEP) τόσο σε καθαρισμένα GTF ένζυμα, σε διάλυμα και στην επιφάνεια του σάλιου (SHA) σφαιρίδια, σχεδιασμένα να μιμούνται την επιφάνεια ενός δοντιού. Τα Gtf ένζυμα που ελέγχθηκαν περιλαμβάνουν GtfB, GtfC και GtfD, τα οποία παράγονται από *Streptococcus mutans*, το πιο κοινό παθογόνο που σχετίζεται με την οδοντική τερηδόνα. Επιπλέον, πρόπολη δοκιμάστηκε σε Gtf από *Streptococcus sanguis*, το οποίο επίσης πιστεύεται ότι εμπλέκεται στο σχηματισμό της οδοντικής πλάκας. Τα αποτελέσματα των μελετών έδειξαν ότι, συνολικά, η πρόπολη ανέστειλε το 75-95 τοις εκατό της Gtf δραστηριότητας σε διάλυμα. Υπήρξε μια αναστολή 45-95 τοις εκατό της δραστηριότητας στην επιφάνεια. Οι ερευνητές εξέτασαν πρόπολη που συγκεντρώθηκε από το Minas Gerais στη Νοτιοανατολική Βραζιλία και το Rio Grande do Sul στη νότια Βραζιλία και ανακάλυψαν ότι τα δείγματα πρόπολης διέφεραν ως προς την αποτελεσματικότητά τους. Αυτό πιθανόν προκαλείται

από τη μεταβλητότητα στην χημική σύνθεση της πρόπολης λόγω του ευρέως φάσματος των φυτών που επισκέφθηκαν οι μέλισσες όταν συνέλεξαν την ουσία και τις παραλλαγές στα περιεχόμενα του κεριού. Σε γενικές γραμμές, η πρόπολη από το Rio Grande do Sul, κατέδειξε σημαντικά υψηλότερη ανασταλτική δράση στην GtfB και GtfC, ενώ η πρόπολη από ο Minas Gerais είχε μεγαλύτερη ανασταλτική επίδραση στην δραστηριότητα GtfD. Η Πρόπολη και από τις δύο περιοχές ανέστειλε το *sanguis Gtf* εξίσου καλά - πάνω από 70-80 τοις εκατό - καθώς και τη Gtf δραστηριότητα σε υδροξυαπατίτη επιφάνεια.

Μεταξύ των ενζύμων εξετάστηκαν στη μελέτη αυτή, τα GtfB και GtfC και φαίνεται να είναι τα πιο σημαντικά από αυτά που σχετίζονται με την τερηδόνα. Οι δυνητικοί αναστολείς Gtf που έχουν δοκιμαστεί σε προηγούμενες μελέτες, συμπεριλαμβανομένων των εμπορικά διαθέσιμων για στοματικές πλύσεις, έχουν αποτύχει να αναστέλλουν σημαντικά τη δράση GtfC. Η τρέχουσα μελέτη αποδεικνύει ότι η πρόπολη είναι ένας ισχυρός αναστολέας της GtfC, αν το ένζυμο εκτίθενται στην ουσία πριν ή μετά την προσρόφηση σε μια επιφάνεια. Αυτό το

επίπεδο της αναστολής δεν έχει παρατηρηθεί ποτέ πριν. Περαιτέρω χαρακτηρισμός της δομής και της λειτουργίας του δραστικού συστατικού της πρόπολης μπορεί να οδηγήσει σε ένα νέο προϊόν κατά της τερηδόνας.

Τα ευρήματα από τη μελέτη αυτή φάνηκαν στην έρευνα τερηδόνας. Η ερευνητική ομάδα αποτελείται από τους Δρ. William H. Bowen και η Anne M. Vacca Smith από το Κέντρο Στοματικής Βιολογίας, Πανεπιστήμιο του Ρότσεστερ, Δρ. Hyun Koo, Pedro L. Rosalen, Jaime A. Cury από την Οδοντιατρική Σχολή του Piracicaba, State University of Campinas, Piracicaba, Βραζιλία, και Yong K. Πάρκο, Σχολή Μηχανικής Τροφίμων, Πολιτειακό Πανεπιστήμιο της Campinas, Βραζιλία.



Στέλιος Παρλιάρος
Ζαχαροπλάστης

Καρυδοπιτάκια με μέλι

Υλικά

250 γρ. βούτυρο
250 γρ. ζάχαρη άχνη
250 γρ. καρύδια
5 αυγά
50 γρ. αλεύρι
50 γρ. ρούμι
καρύδια
μέλι

Βάζουμε τα καρύδια στο μπλέντερ και τα αλέθουμε μέχρι να γίνουν σκόνη. Χτυπάμε στο μίξερ το βούτυρο, την άχνη και τα καρύδια μέχρι να φουσκώσουν και να γίνει μια λευκή κρέμα. Ρίχνουμε σταδιακά τα αυγά και το ρούμι. Κατεβάζουμε από το μίξερ και ρίχνουμε το αλεύρι ανακατεύοντας με μια κουτάλα. Αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο να ξεκουραστεί για τουλάχιστον ένα βράδυ. Γεμίζουμε μικρές φόρμες σιλικόνης. Βάζουμε σε κάθε επιφάνεια ½ καρύδι και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170°C για 15 λεπτά περίπου. Ξεφορμάρουμε και τα ραντίζουμε με μέλι.



Εξειδικευμένα σημεία για μελισσοθεραπεία

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ΑΓΓΙΣΤΡΙΩΤΗ ΛΕΝΑ	ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΥΚΩΝ 10	210 2855123
ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΚΑΝΑΡΗ 23, ΔΑΦΝΗ	210 9716491
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΨΥΧΙΚΟ 28ΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2	210 6779490
ΓΟΥΖΟΥΑΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ	ΑΦΕΝΤΟΥΛΗ 39 ΠΕΙΡΑΙΑ	210 4296719
ΓΙΑΤΡΑΣ ΔΙΟΝΥΣΗΣ	ΚΕΡΚΥΡΑΣ 31 ΚΥΨΕΛΗ	210 8815039
ΓΙΑΝΝΙΤΣΗΣ ΠΕΤΡΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.	ΠΑΤΗΣΙΩΝ 294Β ΑΓ.ΛΟΥΚΑΣ	210 2281380
Μ. ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ Α. ΠΑΠΑΧΡΟΝΗ		
Β. ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε	ΑΦΑΙΑΣ 5, ΑΙΓΙΝΑ	22970 25594
ΚΑΜΠΟΛΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΜΑΡΟΥΣΙ ΧΑΙΜΑΝΤΑ 7	210 8025279
ΚΟΥΤΡΟΥΛΙΑΣ Π. ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ	ΣΙΒΙΤΑΝΙΔΟΥ 34 ΚΑΛΛΙΘΕΑ	210 9582653
ΜΑΓΙΑΤΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.	ΑΙΑΝΤΕΙΟΥ 3 ΣΑΛΑΜΙΝΑ.	210 4655524
ΜΑΓΙΑΤΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.	ΑΙΑΝΤΕΙΟΥ 218 ΣΑΛΑΜΙΝΑ.	210 4654025
ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ	ΜΙΑΟΥΛΗ 6 ΠΛΑΓΙΑΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	23920 63693
ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΧΑΛΑΝΔΡΙ ΑΓ.ΓΕΩΡΓΙΟΥ 27 +ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ	210 6858555
ΜΑΝΤΕΛΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΠΑΛΑΜΗΔΙΟΥ 27, ΑΓ. ΣΟΦΙΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ	210 4206244
ΜΟΣΧΟΒΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΕΛΕΥΘ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 22	210 2759464
ΜΟΥΤΣΑΤΣΟΥ ΜΑΡΙΑ	ΒΟΥΡΝΟΒΑ 34 ΝΙΚΑΙΑ	210 4933483
ΜΟΥΣΛΙΑΔΟΥ ΡΑΧΗΛ	ΤΣΑΚΑΛΩΦ 32 ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ	210 4977150
ΠΑΤΛΙΤΖΙΑΝΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ 83 ΠΕΡΑΜΑ.	210 4021112
ΠΑΤΣΙΛΙΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΣΟΦ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 14. ΠΕΡΑΜΑ	210 4414682
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ & ΣΙΑ ΟΕ	ΚΑΝΑΡΗ 8, ΚΟΛΩΝΑΚΙ-ΑΘΗΝΑ	210 3638840
ΠΟΛΥΞΕΝΗ ΣΟΥΡΕΛΗ	ΛΕΩΦ.ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗΣ 91 ΣΑΛΑΜΙΝΑ.	210 4655462
ΡΑΠΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΠΛ.ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ ΑΜΠΕΛΑΚΙΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ.	210 4675954
ΣΤΑΜΑΤΑΚΟΥ Σ. ΜΑΡΙΑ	ΒΑΣ.ΤΑΒΑΚΗ 24, ΔΗΜΟΣ ΘΕΡΜΗΣ	2310 466575
ΣΚΑΡΛΑΤΙΝΗ ΑΘΗΝΑ	ΛΕΩΦ.ΑΓΓΕΛΛΟΥ ΣΙΚΕΛΙΑΝΟΥ.	210 4660218
ΣΥΣΤ.ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ Γ.	ΠΟΓΚΑ Ο.Ε.ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 96. ΚΟΡΥΔΑΛΟΣ	210 5620925
ΣΧΟΛΕΙΑΔΗ -ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΥ	ΦΙΛΟΘΕΗ ΒΑΣ.ΓΕΩΡΓΙΟΥ Β 11	210 6749827
ΤΑΣΙΔΗΜΟΥ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ	Λ.ΒΑΡΗΣ 8 ΠΗΓΑΔΑΚΙΑ ΒΟΥΛΑΣ	210 8951132
ROSE ANDREINA	ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΥΚΩΝ 102	210 2855684

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

ΦΡΑΤΖΟΓΛΟΥ ΜΙΧΑΗΛ	Λ.ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΕΩΣ 85 ΙΛΙΟΝ	2105023102
-------------------	-------------------------	------------

ΓΕΝΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ

ΓΚΟΒΑΣ ΑΡΙΣΤΑΡΧΟΣ	ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ 9, ΚΡΥΟΝΕΡΙ	2106221224
-------------------	------------------------	------------

ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ

ΔΑΝΑΗ ΓΕΡΑΡΔΟΥ	ΒΙΟΛΟΓΟΣ - ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ	6985122786
----------------	------------------------------	------------



Το Μέλι θεραπεύει τον βήχα καλύτερα από τα φάρμακα

Υπάρχουν ελπίδες για τους γονείς που αναζητούν εναλλακτικές λύσεις για να ηρεμήσουν το βήχα των παιδιών τους - και η βοήθεια μπορεί να είναι τόσο κοντά όσο αυτό το χρυσό νέκταρ στην κουζίνα. Το μέλι μπορεί να απαλύνει το λαιμό και να ηρεμήσει το βήχα, σύμφωνα με μια νέα μελέτη. Στη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στα Αρχεία Παιδιατρικής και Εφηβικής Ιατρικής, διαπιστώθηκε ότι τα παιδιά που έλαβαν μια μικρή δόση από ένα είδος μελιού πριν τον ύπνο κοιμήθηκαν καλύτερα και έβηξαν λιγότερο από εκείνα που έλαβαν είτε μια κοινή πάνα από το κανονικό δόση αντιβιοτικό (δεξτρομεθορφάνη) ή τίποτα απολύτως. «Αυτή είναι η πρώτη φορά που το μέλι έχει πράγματι αποδειχθεί ως θεραπεία», λέει ο επικεφαλής της

μελέτης dr Ian Paul, ένας ερευνητής στο Penn State College of Medicine.

Οι ερευνητές κατέγραψαν 105 παιδιά, ηλικίας μεταξύ 2 και 18, σε τυχαίοποιημένη, διπλή-τυφλή μελέτη. Την πρώτη νύχτα της μελέτης, τα παιδιά δεν υποβλήθηκαν σε θεραπεία. Οι γονείς στη συνέχεια απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τα παιδιά τους, τον ύπνο και το βήχα τους, καθώς και την ποιότητα του δικού τους ύπνου. Την δεύτερη νύχτα, τα παιδιά έλαβαν είτε το σιρόπι για τον βήχα ή το μέλι - ή τίποτα απολύτως. Οι γονείς τότε απάντησαν ξανά στις ερωτήσεις της έρευνας. Οι γονείς των οποίων τα παιδιά έλαβαν το μέλι διαπίστωσαν τον ύπνο και τα συμπτώματα των παιδιών τους, καλύτερα - και ο δικός τους ύπνος, βελτιώθηκε επίσης.



μελίωμα

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΜΕΛΙΟΥ

Ο Paul λέει ότι ο τύπος του μελιού παίζει ένα ρόλο στη θεραπεία.

« Τα πιο σκούρα μέλια έχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά από ότι τα ανοιχτόχρωμα μέλια και θέλαμε την καλύτερη ευκαιρία ώστε να δούμε βελτιώσεις », λέει , σημειώνοντας ότι και τα ανοιχτόχρωμα μέλια θα μπορούσαν πιθανότατα να ωφεληθούν τα παιδιά .

Το μέλι είναι επίσης γενικά λιγότερο δαπανηρό από ότι τα περισσότερα φάρμακα , λέει , και δε φέρει καμία από τις ανεπιθύμητες ενέργειες όπως ζάλη ή υπνηλία .

Η παρούσα μελέτη ήταν εμπνευσμένη από μια προηγούμενη έρευνα από τον Paul και την ομάδα του . Το 2004 , έδειξαν ότι οι δύο πιο κοινές δραστικές ουσίες στο σιρόπι για τον βήχα , δεξτρομεθορφάνη και διφαινυδραμίνη , είχαν την ίδια αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του βήχα ως συστατικό του εικονικού φαρμάκου .

Μερικά από τα παιδιά που πήραν το μέλι είχαν ως αποτέλεσμα παρενέργειες , σύμφωνα με τη μελέτη . Οι γονείς ανέφεραν ελαφρώς πιο υπερκινητικότητα , όταν τα παιδιά τους πήραν το μέλι , σε σύγκριση με όταν πήραν σιρόπι για τον βήχα .

Αλλά είναι επίσης ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι αυτή δεν είναι η πρώτη φορά που η γλυκιά ουσία έχει εξεταστεί ως θεραπεία . Το μέλι έχει χρησιμοποιηθεί από την εποχή των αρχαίων Ελλήνων και των Αιγυπτίων για τη θεραπεία πληγών, από τσιμπήματα εντόμων κλπ. Αυτή η χρησιμότητα μπορεί ίσως να αποδοθεί στην ιδέα ότι ένα ένζυμο που οι μέλισσες προσθέτουν στο νέκταρ παράγει υπεροξειδίο του υδρογόνου , έναν αντιβακτηριακό παράγοντα .

ΕΝΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΚΑΤΑΠΙΕΙΣ

Για βήχα και πονόλαιμο , μπορεί να είναι το κολλώδες και το ιξώδες του μελιού που το κάνει

να λειτουργήσει καλά .

«Είναι γνωστό εδώ και καιρό ότι τα καταπραυντικά [όπως το μέλι] μπορεί να καταπραύνουν τις ερεθισμένες βλεννογόνες μεμβράνες και έτσι αφαιρούν την ενόχληση που τροφοδοτεί το αντανακλαστικό του βήχα , « λέει ο

Paul Doering , διευθυντής της πληροφόρησης για τα φάρμακα του Κέντρου της Φαρμακευτικής Πηγής στο Πανεπιστήμιο της Φλόριντα .



προηγούμενα τεύχη



ΚΟΥΠΟΝΙ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλώ να με εγγράψετε συνδρομητή στο περιοδικό «μελίωμα»

☐ Συνδρομή ιδιωτών εσωτερικού: 6€/έτος συν 2€ ταχυδρομικά, σύνολο 8€ ☐ Συνδρομή ιδιωτών εξωτερικού: 6€/έτος συν 6€ ταχυδρομικά, σύνολο 12€ ☐ Συνδρομή ΝΠΔΔ & εταιριών: 100€/έτος

Όνοματεπώνυμο:

Διεύθυνση: Τ.Κ.:

Πόλη: Fax:

Τηλέφωνο: ΑΦΜ:

Επάγγελμα: email:

Τρόπος που επιθυμώ να πληρώσω:

☐ Κατάθεση σε λογαριασμό τραπεζής ☐ Ταχυδρομική επιταγή ☐ Στα γραφεία του ΕΚΕΜ

Μέγας στη δύναμη Μέγας στην τόνωση Μέγας στα οφέλη!



“Μέγας” βασιλικός πολτός ApiPharm!

Οι μέλισσες που προορίζονται να γίνουν βασιλίσσες τρέφονται αποκλειστικά με βασιλικό πολτό με αποτέλεσμα να αναπτύσσονται πιο γρήγορα και να ζουν έως και 20 φορές περισσότερο. Η ApiPharm, ως πρώτη και μοναδική εταιρία στην Ελλάδα που εξειδικεύεται στη μελισσοθεραπεία, έχει ως σκοπό να προσφέρει στον άνθρωπο, όλες τις ευεργετικές ιδιότητες της μέλισσας. Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες*, τα συστατικά του βασιλικού πολτού (σμπλεγμα βιταμινών Β, αμινοξέα, πρωτεΐνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) συμβάλλουν στην τόνωση του οργανισμού, στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, στη βελτίωση της libido, στη ρύθμιση του μεταβολισμού, προσφέροντας παράλληλα και μια σειρά από επιπλέον ευεργετικές δράσεις.

Ανακαλύψτε την πλήρη σειρά βασιλικού πολτού ApiPharm στα φαρμακεία.



* Kamakura et al, J Nutr Sci Vitaminol. 2001; 47(6):394-401, Mishima et al, J Ethnopharmacol. 2005 Oct 3; 101(1-3):215-20, Hashimoto et al, Biosci Biotechnol Biochem. 2005; 69 (4):800-805, Hattori et al, Biomed Res. 2007; 28(5):261-266, Guo et al, J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2007; 53(4):345-348, Moutsatsou et al, PLoS One. 2010 Dec 22;5(12):e15594, Suzuki et al, Evid Based Complement Alternat Med. 2008 Sep; 5(3):295-302.