

Περιοδική Έκδοση του Επιστημονικού Κέντρου Μελισσοθεραπείας



www.ekem.org.gr

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2017 - ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2018

μελίαμα

Τεύχος 27



Η μέλισσα
στην αρχαία Κρήτη

Μελίαμα 2017
apitherapy summit

Η Ινδή θεά
μέλισσα

όκοπός μας

η παροχή θεραπευτικών

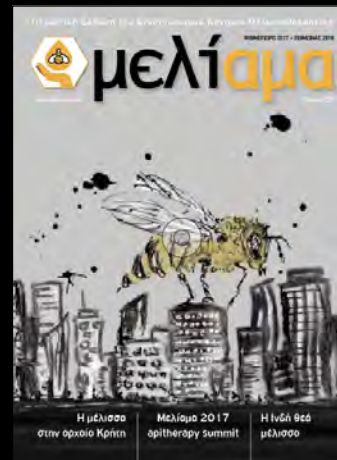
λύσεων μέσω καινοτόμων

ιατροτεχνολογικών

προϊόντων & φαρμάκων

για την υποστήριξη

των Λειτουργιών Υγείας



ΤΕΥΧΟΣ 27
ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ 2017 - ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2018

ΕΚΔΟΤΗΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
Λακράτους 3 Αμπελόκηποι Αθήνα

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Δανάη Γεράρδου, Βιολόγος
Δαβίας Ορέστης, Βιολόγος-συγγραφέας
Δημητριάδης Κώστας, Φαρμακοποιός
Ζουμπανέας Βαγγέλης, Διαιτολόγος-διατροφολόγος
Dr Liena Heernandez Orizondo
Κωσάρα Χριστίνα, Κλινική διατροφολόγος-διαιτολόγος
Dr Λαμπρόπουλος Αθανάσιος, Καθηγητής επιστήμης
τροφίμων και διατροφής
Μαυροφρύδης Γιώργος, Αρχαιολόγος, μελισσοκόμος
Μπουκουβάλας Χρήστος, Θεραπευτής-βελονιστής
Μυλωνά Μυρτώ-Μαρία, Διατροφολόγος
Dr Παύλου Κωνσταντίνος, Εργοφυσιολόγος, καθηγητής
κλινικής διατροφής, υπεύθυνος
τμήματος αθλητικής διατροφής
ΕΚΑΕ, 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

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

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Σοφία Αντωνοπούλου



περιεχόμενα

EDITORIAL

Αντι-editorial.

4

Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ

Η μελισσοκομία
στην προϊστορική Ελλάδα.

6

ΑΡΘΡΟ

Η ινδική μέλισσα θεά Bhramari Devi

16

Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ

Τατουάζ με μέλισσες

18

ΣΥΝΕΔΡΙΟ

Μελίμα 2017 - apitherapy summit.

22

ΑΡΘΡΟ

Το χτίσιμο της Αγιά Σοφιάς και το θαυμαστό
γεγονός με τις μέλισσες! (Θρακικός θρύλος)

30

ΑΡΘΡΟ

Μέλισσα, η βασίλισσα της ομορφιάς!

32

ΓΥΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΟΥΤΑΛΑ

Σκασέλια

33

ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΟΥ;

Εξειδικευμένα σημεία για μελισσοθεραπεία

34

editorial αντι-editorial



**Μέγας στη δύναμη
Μέγας στην τόνωση
Μέγας στα οφέλη!**



“Μέγας” βασιλικός πολτός ApiPharm!

Οι μέλισσες που προορίζονται να γίνουν βασίλισσες 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 (σύνπλεγμα 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.



Εικόνα 1

Η ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΛΛΑΔΑ

του ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΥ ΧΑΡΙΣΗ

Μέχρι πρόσφατα, ελάχιστα στοιχεία ήταν γνωστά για την ύπαρξη της μελισσοκομίας στον Ελλαδικό χώρο κατά την προϊστορική εποχή. Τα στοιχεία αυτά περιορίζονταν σε λίγα νεολιθικά και Μινωικά όστρακα αγγείων που έφεραν ίχνη κεριού καθώς και η ύπαρξη της λέξης 'μέλι' στις πινακίδες της Γραμμικής Β.

Όσο είναι αδύνατον να πει κανείς αν το κερύ και το μέλι προέρχονταν από άγριες μέλισσες ή από μέλισσες σε κυψέλες. Αλλά ένα τόσο πολύτιμο για τον άνθρωπο προϊόν όπως το μέλι, δεν θα μπορούσε να είχε αγνοηθεί από τους προϊστορικούς κατοίκους του Ελλαδικού χώρου, ειδικά όταν η Ελληνική φύση ευνοεί ιδιαίτερα την άσκηση της μελισσοκομίας με κυψέλες. Οι απεικονιζόμενες λεπτομέρειες στο γνωστό Μινωικό περίαπτο από την

Νεκρόπολη Μαλίων, προδίδουν μια άριστη γνώση της διαδικασίας παραγωγής μελιού από την μέλισσα (εικόνα 1) και παρ' όλες τις διαφορετικές ερμηνείες που έχουν προταθεί κατά καιρούς από τους αρχαιολόγους για το τι είδους έντομο απεικονίζει το περίαπτο αυτό, το πιθανότερο είναι ότι αναπαριστά δύο μέλισσες που ανταλλάσσουν γύρη και νέκταρ κατά την επιστροφή τους στην κυψέλη. Οριστικά καταφατική απάντηση για την ύπαρξη οργανωμένης με κυψέλες



Εικόνα 2

μελισσοκομίας στην προϊστορική Ελλάδα έδωσε η νεώτερη έρευνα με την αναγνώριση πολλών μελισσοκομικών σκευών και παραστάσεων σε χρυσούς σφραγιδόλιθους που όμως δεν είχαν ταυτιστεί ως τέτοια από τους προηγούμενους ερευνητές. Πριν την ευρεία εξάπλωση της μοντέρνας κυψέλης, που ανακαλύφθηκε το 1866 αλλά άρχισε να διαδίδεται στην Ελλάδα κυρίως μετά το 1930, η τυπολογία των κυψελών διέφερε από περιοχή σε περιοχή. Μεγάλη ποικιλία μορφών και υλικών βρίσκονταν σε χρήση μέχρι περίπου το 1960 κάτι που ίσχυε και στην αρχαιότητα. Παρόλο που τα αρχαιολογικά ευρήματα της κλασσικής περιόδου αφορούν σε κυψέλες αποκλειστικά από πηλό, πράγμα αναμενόμενο δεδομένου της αντοχής του υλικού αυτού στον χρόνο, γνωρίζουμε από τις αρχαίες μαρτυρίες όμως ότι πολλά διαφορετικά υλικά χρησίμευσαν στην κατασκευή κυψελών. Οι Ρωμαίοι συγγραφείς Varo, Βιργίλιος, Columella, Πλίνιος και Παλλάδιος, αναφέ-

ρουν ως τέτοια υλικά τον φλοιό δένδρου, τα κλαδιά νάρθηκα και λυγαριάς, τις κουφάλες δένδρων, τις ξύλινες σανίδες, την σβουινιά αγελάδας, την ξεραμένη στον ήλιο λάσπη, τον πηλό, τα τούβλα και τις πέτρινες πλάκες. Δύο τύποι κεραμικής κυψέλης των αρχαίων ιστορικών χρόνων έχουν αναγνωριστεί: η οριζόντια και η κάθετη κυψέλη. Αρχαιολογικά ευρήματα δείχνουν ότι οι παραδοσιακές οριζόντιες κυψέλες στην Ελλάδα (εικόνα 2) αποτελούν συνέχεια αυτών της κλασσικής εποχής. Οι οριζόντιες κυψέλες τοποθετούνταν πλαγιαστά και σταθεροποιούνταν με πέτρες, τοίχους ή δένδρα ή τοποθετούνταν η μία πάνω στην άλλη όπως απεικονίζεται στην Αιγυπτιακή τοιχογραφία της εποχής των Φαραώ, από τον τάφο του Rekhmire (εικόνα 3). Το σχήμα αυτό της κυψέλης διατηρήθηκε σχεδόν αναλλοίωτο στην Αιγυπτιακή παραδοσιακή μελισσοκομία. Παρόλο που είναι πολύ πιθανόν οι Μινωίτες και οι Μυκηναίοι να είχαν γνωρίσει και υιοθε-



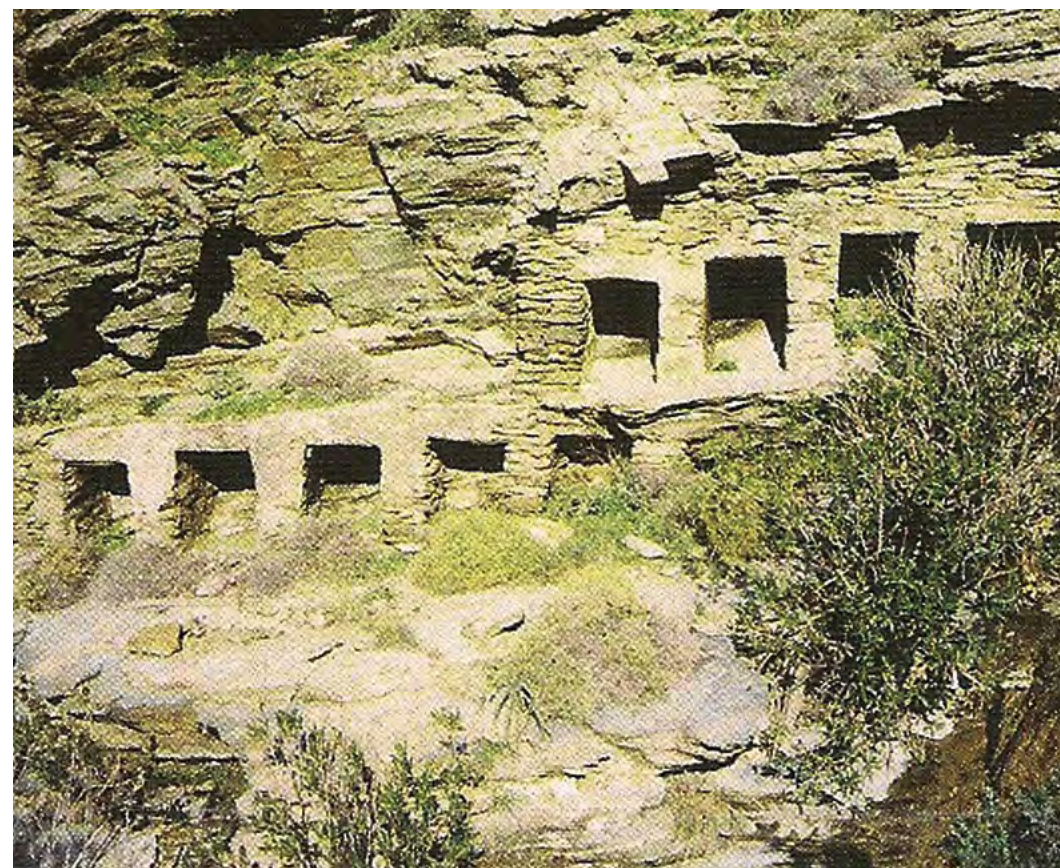
Εικόνα 4α



Εικόνα 4β



Εικόνα 5



Εικόνα 9

τήσει τις οριζόντιες κυψέλες από τους γείτονές τους Αιγύπτιους, δεν υπάρχουν βεβαιωμένα αρχαιολογικά ευρήματα που να πιστοποιούν την χρήση τους στον Ελλαδικό χώρο κατά την προϊστορική εποχή. Έχει εκφραστεί η άποψη ότι το ιδεόγραμμα *168 της Γραμμικής Β, που απαντάται σε πινακίδες της Κνωσού, απεικονίζει μια οριζόντια κυψέλη. Αυτό όμως δεν είναι παρά μία υπόθεση - άλλες, διαφορετικές, υποθέσεις έχουν προταθεί επίσης για το παραπάνω ιδεόγραμμα. Το αρχαιότερο εύρημα οριζόντιας κεραμικής κυψέλης, χρονολογείται τον 10ο αι. π.Χ και προέρχεται από ανασκαφές στο Tel Rehov, στο Ισραήλ. Όμως είναι πιθανόν, όπως έχει υποστηριχτεί σε

μεγαλύτερη έκταση αλλού, ότι μία οριζόντια κυψέλη σε ημι-πλαγιαστή θέση απεικονίζεται στο χρυσό δακτυλίδι (1450-1400 π.Χ) από τον θολωτό τάφο στο Βαφειό Λακωνίας (εικόνα 4 α,β). Στο ίδιο δακτυλίδι απεικονίζονται, ως κουκίδες, μέλισσες γύρω και πάνω στο σώμα του μελισσοκόμου. Αλλά το σημαντικότερο μοτίβο στο δακτυλίδι αυτό είναι η σύλληψη σμαριού μελισσών από κλαδί δένδρου. Ως γνωστόν, τα σμάρια των μελισσών επικάθονται στα κλαδιά των δένδρων όταν εγκαταλείπουν την κυψέλη. Εκεί παραμένουν για μερικές μέρες και μετά, αν δεν συλληφθούν από τον μελισσοκόμο, πετάνε μακριά και χάνονται. Αυτό αποτελεί σημαντική απώλεια για τον μελισσοκόμο για τον οποίον ένα σμάρι

ανέκαθεν άξιζε πολλά, εξ' ου και το παραδοσιακό ευρωπαϊκό γνωμικό «ένα σμάρι αξίζει όσο και ένα μοσχάρι» ενώ στους Χετιτικούς κώδικες αναφέρεται ότι ένα σμάρι αξίζει όσο και ένα πρόβατο. Το μοτίβο περισυλλογής σμαριού συναντάται συχνά σε εικονογραφήσεις βιβλίων της μεσαιωνικής και της σύγχρονης περιόδου (εικόνα 5). Το ίδιο μοτίβο περισυλλογής σμαριού από δένδρο συναντάται και στο χρυσό δακτυλίδι από τον τάφο 'των Ευγενών', στα Καλύβια της Φαιστού, χρονολογημένο περίπου το 1400 π.Χ. (εικόνα 6 α,β), αλλά και στο χρυσό δακτυλίδι από το θαλαμωτό τάφο του Πόρου της Κνωσού (εικόνα 7 α,β) και στο χρυσό δακτυλίδι από τις Μυκήνες (εικόνα 8 α,β). Στο τελευταίο δακτυλίδι, θα

μπορούσαμε να αναγνωρίσουμε αντί για τους λεγόμενους από τους μελετητές 'βωμούς', ένα άλλο είδος κυψέλης, την πέτρινη κυψέλη. Η κυψέλη αυτή αποτελούσε ένα πολύ διαδεδομένο είδος στην Ελληνική παραδοσιακή μελισσοκομία και είχε συνήθως ύψος 50 εκ. (εικόνα 9). Στις πέτρινες αυτές κυψέλες του δακτυλιδιού, μπορούμε να αναγνωρίσουμε επίσης την οριζόντια πλάκα που τις σκέπαζε αλλά και τις κηρήθρες που αναπτύσσονται κάθετα - όπως συμβαίνει και στην πραγματικότητα - μέσα στις κυψέλες. Επιπλέον, όπως ο λεγόμενος 'βωμός' στα δεξιά του δακτυλιδιού είναι δίπλα από ένα δένδρο με σμάρια, έτσι και οι πέτρινες κυψέλες τοποθετούνταν δίπλα σε δένδρα προκειμένου το σμάρι



Εικόνα 6α



Εικόνα 6B



Εικόνα 7α



Εικόνα 7B



Εικόνα 8α



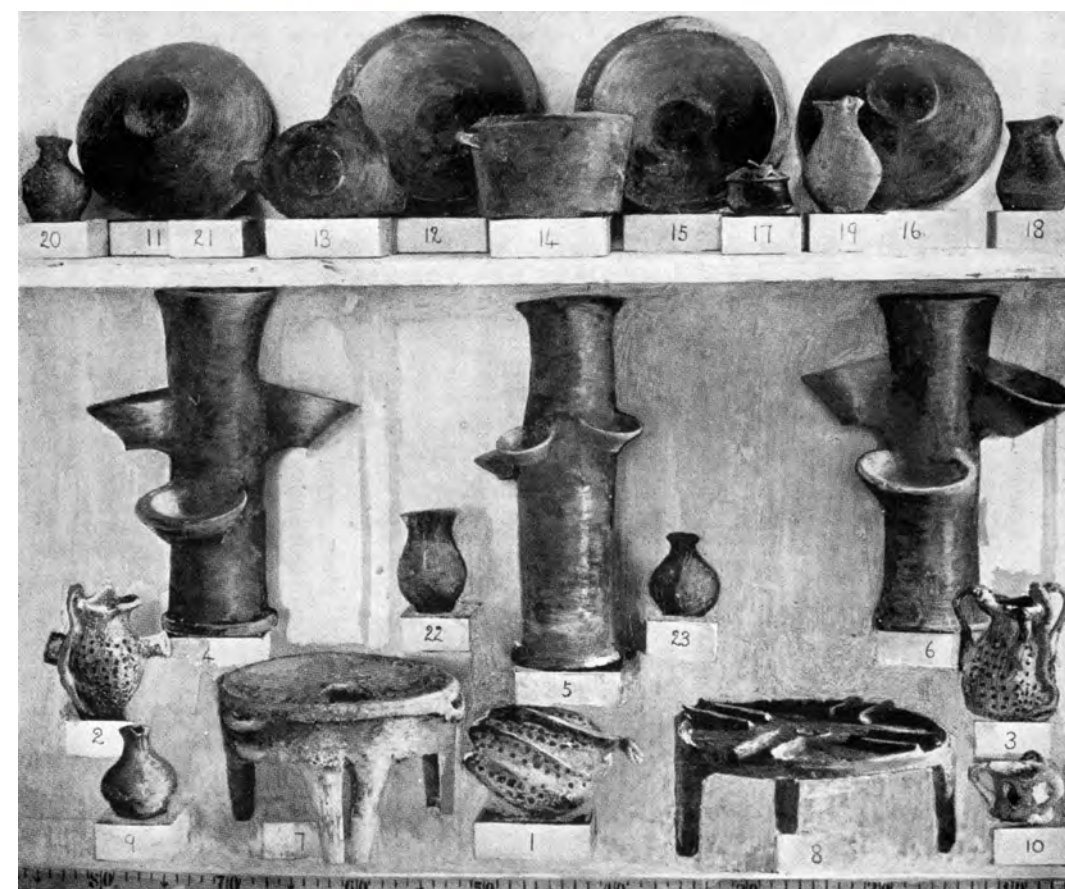
Εικόνα 8B



Εικόνα 10α



Εικόνα 10B



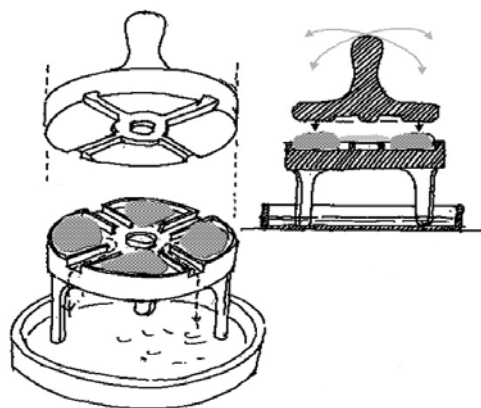
Εικόνα 11



Εικόνα 12



Εικόνα 13



Εικόνα 14

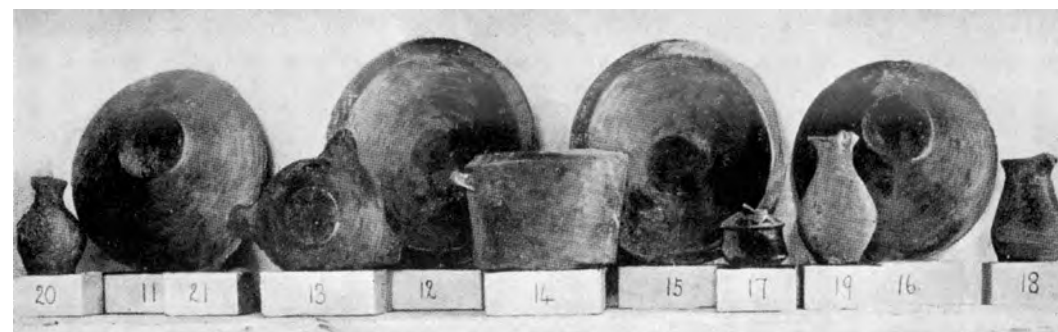
να καθίσει στα κλαδιά τους προκειμένου να μην πετάξει μακριά και χαθεί, αλλά να μπορέσει εύκολα ο μελισσοκόμος να το περισυλλέξει από το κλαδί. Σε άλλα δακτυλίδια απεικονίζονται και άλλες μελισσοκομικές σκηνές. Στο χρυσό δακτυλίδι (εικόνα 10 a,b) από το 3ο θαλαμωτό τάφο στο Σελλόπουλο, κοντά στην Κνωσό απεικονίζεται η επίθεση ενός μελισσοφάγου προς τις μέλισσες και ένας μελισσοκόμος που προστατεύει ένα σμάρι που έχει μόλις έχει συλλέξει από ένα δένδρο με σμάρια και το έχει τοποθετήσει μέσα σε έναν μελισσόσακο φτιαγμένο από στομάχι βοδιού όπως αναφέρεται στην αρχαία και παραδοσιακή μελισσοκομία. Επίθεση μελισσοφάγου απεικονίζεται και στο δακτυλίδι από τον Πόρο ενώ ο μελισσόσακος εμφανίζεται και στο δακτυλίδι από τα Καλύβια. Σε άλλο χρυσό δακτυλίδι από τις Μυκήνες απεικονίζονται μελισσοκόμοι που χτυπούν χάλκινα αντικείμενα (οκτάσχημες χάλκινες ασπίδες), μια πανάρχαια τεχνική καθήλωσης του ιπτάμενου σμαριού στο κοντινότερο δένδρο προκειμένου να μπορέσει ο μελισσοκόμος να το συλλάβει. Η τεχνική αυτή εφαρμόζονταν μέχρι πρόσφατα ενώ η αρχαία της ονομασία ήταν «μελιττοπηκείν». Επιπρόσθετες μελισσοκομικές παραστάσεις απαντιούνται και σε άλλα προϊστορικά δακτυλίδια ή σφραγίσματα (σφράγισμα CMSII7,6 από

την Ζάκρο, χρυσό δακτυλίδι 'Βερολίνου' CMSXI,29 σφράγισμα Αγίας Τριάδας CMSII6,6, χρυσό δακτυλίδι AM 1938.1127 από την Κρήτη, χρυσό δακτυλίδι AN 1919.56, κ.ά.).

Στην πραγματικότητα λοιπόν, οι παραστάσεις αυτές τι πολύ γνωστά και περιβόητα χρυσά δακτυλίδια δεν αφορούν σε θρησκευτικές παραστάσεις 'λυγίσματος ιερού δένδρου', όπως πίστευε ο Arthur Evans πριν από εκατό περίπου χρόνια αλλά και όλοι οι μεταγενέστεροι και σύγχρονοι μελετητές, αλλά σε αξιοθαύμαστης λεπτομέρειας και ζωντάνιας, μελισσοκομικές παραστάσεις. Σημαντικές πληροφορίες για τις μελισσοκομικές πρακτικές της Μινωικής Κρήτης μπορού-



Εικόνα 15

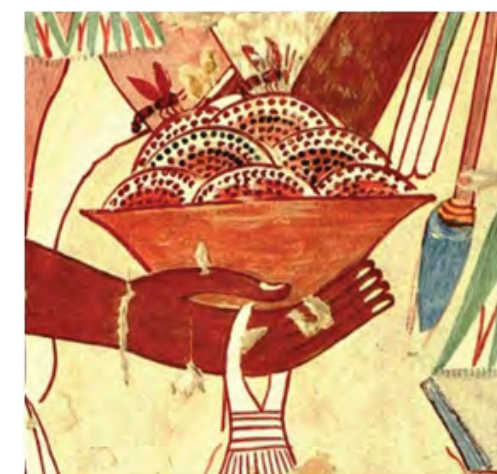


Εικόνα 16

με να αντλήσουμε από τα αγγεία που χρονολογούνται το 1700 -1400 π.Χ και που βρέθηκαν σε ένα μικρό δωμάτιο ενός ιδιωτικού σπιτιού βόρεια του 'Βορειοδυτικού θησαυροφυλακίου' της Κνωσού (εικόνα 11). Ο Arthur Evans θεώρησε ότι τα αντικείμενα αυτά αφορούσαν στην λατρεία φιδιού και γι αυτό ονόμασε το δωμάτιο αυτό 'δωμάτιο λατρείας του φιδιού' παραγνωρίζοντας πλήρως την φύση των αγγείων αυτών. Στην πραγματικότητα τα αντικείμενα αυτά είναι μελισσοκομικά σκεύη και το δωμάτιο αποτελεί μία αποθήκη μελισσοκόμου.

Δύο από αυτά αντικείμενα, και τα δύο διάτρητα, είναι καπνιστήρια (εικόνα 12).

Ένα άλλο σκεύος, στο οποίο ο Evans ταύτισε με 'τράπεζα προσφορών σε φίδια', μπορεί να ταυτιστεί, πολύ πιο λογικά, με πρέσα κηρυθρών (εικόνα 13).



Εικόνα 17



Εικόνα 18

Η αφαίρεση του μελιού από την κρηθήρα γίνεται παραδοσιακά, με πίεση είτε με το χέρι είτε με πιο πολύπλοκες συσκευές. Εδώ πρόκειται για μία απλή αλλά προσεκτικά σχεδιασμένη κατασκευή: στους τέσσερεις χώρους της τοποθετούσαν τις κρηθήρες τις οποίες συμπιέζαν με ένα ξύλινο πίεστρο (που δεν σώθηκε) με αποτέλεσμα το μέλι να τρέχει από τα αυλάκια μέσα σε ένα δοχείο (ή δοχεία) περισυλλογής που βρισκόταν κάτω από την συσκευή (εικόνα 14). Ότι απομένει να βγει από την στημένη από το μέλι κρηθήρα είναι το κερί της. Αυτό παραδοσιακά, γίνεται με την εμβάπτισή της σε ζεστό νερό με αποτέλεσμα το λιώσιμο του κεριού και την επίπλευσή του στην επιφάνεια του νερού από όπου και περισυλλεγόταν. Ακολουθώντας την ίδια αρχή ο Μινωίτης μελισσοκόμος τοποθετούσε τις κρηθήρες μέσα σε τρία σωληνωτά δοχεία (εικόνα 15) και ρίχνοντας βραστό νερό μέσα στα δοχεία ανάγκαζε το λιωμένο

κερί να ξεχειλίζει στα 4 ενσωματωμένα γύρω από τα τοιχώματα πιάτα που καλύπτουν όλη την περίμετρο του σώματος του αγγείου και από τα οποία περισυλλεγόταν εν συνεχεία το κερί. Τα τριποδικά αγγεία με ίχνη στάχτης που βρέθηκαν στην αποθήκη θα μπορούσαν να χρησιμεύουν για την θέρμανση του νερού.

Στην επάνω σειρά των σκευών της αποθήκης υπάρχουν τέσσερα πιάτα (εικόνα 16) που έχουν τα ίδια μορφολογικά χαρακτηριστικά με το πιάτο με κρηθήρες που απεικονίζεται μαζί με μέλισσες, σε Αιγυπτιακή τοιχογραφία του τάφου του Thanuro στο Luxor (1448-1420 π.Χ) (εικόνα 17) καθώς και στην τοιχογραφία από το τάφο του Rekhmire όπου απεικονίζεται η διαδικασία σφράγισης κρηθρών μέσα σε δύο κεραμικά πιάτα. Παρόμοια χαρακτηριστικά έχει ένα άλλο πιάτο με υπολείμματα κρηθήρας του 1350 π.Χ. πάλι από την Αίγυπτο, αλλά και τα παραδο-

σιακά πιάτα συσκευασίας της κρηθήρας από την Ινδία. Επομένως τα πιάτα της αποθήκης θα μπορούσαν να αποτελούν πιάτα συσκευασίας κρηθρών. Τέλος, το αντικείμενο (εικόνα 18) που Evans χαρακτήρισε ως 'τριμερή κρηθήρα με τυλιγμένο φίδι που έχει στο στόμα του ένα βάτραχο' θα μπορούσε να ταυτιστεί με σφηκοπαγίδα ειδικά σχεδιασμένη να μοιάζει με κρηθήρα και η οποία προσέλκυε τις σφήκες (σκούρκους) να μπουέ μέσα σε αυτήν προσελκυσμένες από κάποιο δόλωμα που ήταν τοποθετημένο μέσα στο αγγείο. Όταν το δοχείο γέμιζε με σφήκες, εμβαπτιζόταν στο νερό με αποτέλεσμα τον πνιγμό των σκούρκων.

Το μέλι στην προϊστορική εποχή δεν ήταν απλά και μόνο η μοναδική γλυκαντική και με μεγάλη θεραπευτική αξία ουσία, αλλά είχε και πάμπολλες άλλες χρήσεις στη φαρμακοποιία, στη μαγειρική, στην παρασκευή καλλυντικών, ενώ το κερί και η πρόπολη χρησίμευαν στον φωτισμό, στη ζωγραφική, στη μεταλλουργία, ακόμα και στη ναυπηγική. Γι' αυτό και η μελισσοκομία αποτελούσε μία από τις πιο προσοδοφόρες εμπορικές επιχειρήσεις της προϊστορικής εποχής. Οι κάτοχοι των χρυσών αυτών δακτυλιδιών δεν ήταν ιερείς, όπως νομίζαμε μέχρι σήμερα, αλλά

άτομα μιας κοινωνικής ελίτ που ήλεγχαν το εμπόριο των μελισσοκομικών προϊόντων και που με τα δακτυλίδια τους σφράγιζαν τα έγγραφα και τις συσκευασίες των προϊόντων. Ήταν δηλαδή κάτι σαν "υπουργοί μελισσοκομίας".

Οι παραπάνω νέες μαρτυρίες από τις παραστάσεις των δακτυλιδιών και τα σκεύη της Κνωσού, δείχνουν ότι η μινωική μελισσοκομία ήταν από τις πιο αναπτυγμένες και πρωτοπόρες της εποχής της και ότι η Κρήτη έπαιξε σημαντικότατο ρόλο στη μετάδοση της τέχνης αυτής στον υπόλοιπο κόσμο. Εντύπωση προκαλεί το γεγονός της αδιάτακτης συνέχειας των εργαλείων και των τεχνικών της προϊστορικής αυτής μελισσοκομίας μέσω της παράδοσης, που στην εποχή μας όμως έχει πλέον εξαφανιστεί λόγω της χρήσης των ευρωπαϊκών κυψελών. Ευτυχώς σε πολλά λαογραφικά μουσεία μπορεί ακόμα κανείς να δει τα σκεύη αυτά της παραδοσιακής μας μελισσοκομίας και να θαυμάσει τον για χιλιάδες χρόνια αναλλοίωτο ελληνικό πολιτισμό. Μέσω της νέας αυτής ματιάς τα διάσημα χρυσά μυκηναϊκά και μινωικά δακτυλίδια, απαλλαγμένα πλέον από εισηγμένες και αυθαίρετες 'θρησκευτικές' θεωρίες, έρχονται πιο κοντά στην ελληνική παράδοση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Crane E. 2000. The world history of beekeeping and honey hunting. (second impression) Duckworth. London.
Davaras C. 1986. 'A new interpretation of the ideogram *168' Kadmos 25, 38-43.
Decavallas O. 2007. 'Beeswax in Neolithic perforated sherds from the northern Aegean: new economic and functional implications' in Mee C. and Renard J. (eds) Cooking Up the Past: Food and Culinary Practices in the Neolithic and Bronze Age Aegean. Oxford, Oxbow, p. 148-157.
Duhoux Y. 1975. 'Les idéogrammes *168 et *181 du linéaire B' Kadmos 14, 117-121.
Evans A. 1901. 'Mycenaean tree and pillar cult and its Mediterranean relations.' JHS, 21, 99-204.
Evans A. 1935. The Palace of Minos. v. iva. London.
Evershed R.P., Vaughan S.J., Dudd S.N., Soles J.S. 1997. 'Fuel for thought? Beeswax in lamps and conical cups from Late Minoan Crete'. Antiquity, 71, 979-85.
Evershed R.P., Dudd S.N. 2003. 'New chemical evidence

- for the use of combed ware pottery vessels as beehives in ancient Greece'. Journal of Archaeological Science 30:1-12.
Harissis H., Harissis A. 2009. Apiculture in Prehistoric Aegean. Minoan and Mycenaean symbols revisited. British Archaeological Reports. Oxford.
Mazar A., Panitz-Cohen N. 2007. 'It is the land of honey: Beekeeping in Tel Rahov' Near Eastern Archaeology 70(4):202-219.
Tzedakis Y., Martlew H. (ed.) 1999. Minoans and Mycenaeans, Flavours of their time. Production Kapon, Athens.
Vandenabeele F., Olivier I.P. 1979. 'Les idéogrammes archéologiques du linéaire B.' Etudes Cret 24. Paris.
Λιάκος Β. 1996. 'Το κερί' Μελισσοκομική Επιθεώρηση 10(10): 370-4.
Μαυροφρύδης Γ. 2014. 'Οι λιθινές κυψέλες των νησιών της ανατολικής Μεσογείου', ανακοίνωση στο Η μελισσοκομία στην Μεσόγειο από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Σύρος.



Η ΙΝΔΙΚΗ ΜΕΛΙΣΣΑ ΘΕΑ Bhramari Devi

πηγή: www.andrewgough.co.uk/bee2_2.html

Πολύ βαθιά η σχέση της θρησκείας με τη μέλισσα στην Ινδία

Ο θεός Indra ήταν συνονόματος της αρχαίας Ινδίας και της θεότητας που χώριζε τον ουρανό και τη γη και λέγεται ότι έλαβε το μέλι ως το πρώτο του φαγητό. Ομοίως, η ινδική θεότητα μέλισσα Bhramari Devi αντλεί το όνομά της από τη λέξη Bramari, που σημαίνει «Μέλισσες» στα Χίντι. Λέγεται ότι ο Bhramari Devi βρίσκεται στο εσωτερικό του τσάκρα της καρδιάς και εκπέμπει τον ήχο των μελισσών, που ονομάζεται «Bhramaran». Ομοίως, ο ήχος ενός βουητού μελισσών ήταν εξομοιωμένος σε Vedic ψαλμωδίες και το βουητό των μελισσών αντιπροσώπευε τον βασικό ήχο του σύμπαντος σε όλη την Ινδία.

Το πιο αρχαίο από τα ιερά βιβλία της Ινδίας είναι το Rig-Veda και περιέχει αμέτρητες αναφορές για τη μέλισσα και το μέλι. Το ίδιο και άλλα κείμενα, όπως το Atharva-Veda, το οποίο μιλάει εκτενώς για την

Μέλισσα και τον δίδυμο ιππέα, είναι γνωστά ως Asvins. «Ο Asvins, κύριος της Φωτεινότητας, με άλειψε με μέλι, για να μπορεί ο λόγος μου να είναι πιο δυνατός μεταξύ των ανθρώπων».

Στην ινδική μυθολογία, οι θεές συχνά μετατρέπονταν σε μέλισσες για να αποκρούσουν τους δαίμονες και να καθαρίσουν τη γη. Ο θεός Prana - η προσωποποίηση της παγκόσμιας δύναμης της ζωής, μερικές φορές φαίνεται ότι περιβάλλεται από έναν κύκλο μελισσών. Η θεά λέγεται ότι έχει εφαρμόσει νέκταρ - ή μέλι, στις ρίζες του δέντρου τέφρας για να το κρατήσει ζωντανό υγιές- και πράσινο. Ακόμη και ο Κρίσνα, η ιερή ινδουιστική θεότητα, απεικονίστηκε μερικές φορές ως η θεά Μέλισσα Madhusudana, η θεϊκή Μέλισσα των αγαπημένων σοφών.

Andrew Goughs Arcadi



nsane Geometric Bee Tattoo by Corey Divine



ΤΑΤΟΥΑΖ ΜΕ ΜΕΛΙΣΣΕΣ

nnyh: melissokomianet.gr/25-ekpliktika-tattoo-melissa/

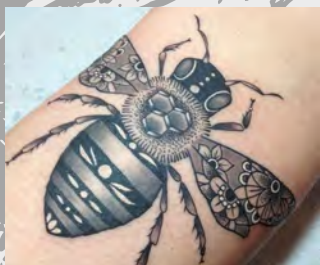
Απο τα προϊστορικά χρόνια
οι άνθρωποι γνώριζαν και
διαχειρίζονταν την μέλισσα
και τα προϊόντα της.



Awesome Tattoo by Nick Baxter



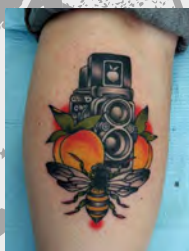
Bee Flower Tattoo by Full Circle Tattoos



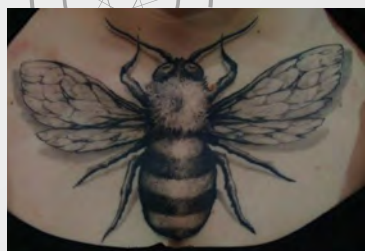
Great tattoo by Tattoo Zoo



Bee Medallion Tattoo by No Regrets Studios



Camera Bee Tattoo by Three Kings Tattoo



Black and Grey Bee Tattoo by Nephys de l'Etoile

Από τα πανάρχαια χρόνια ο άνθρωπος έμαθε να διαχειρίζεται τα προϊόντα της μέλισσας. Ταυτόχρονα, η ενασχόληση με τη μελισσοκομία τον δίδαξε πολλά χρήσιμα πράγματα καθώς η οργάνωση και η κοινωνικότητα της μέλισσας τον ενέπνευσαν με πολλούς τρόπους. Ένας από αυτούς – σχετικά σύγχρονος – είναι το tattoo. Απολαύστε τα παρακάτω μελισσοκεντρικά (και σχετικώς εκκεντρικά) δημιουργήματα.

Wish bars

WITH HONEY

100% Φυσικό Προϊόν

Μέλι: Το θαυματουργό!

Από την αρχαιότητα θεωρείται μια μακροβιοτική τροφή με εξαιρετικές θρεπτικές & θεραπευτικές ιδιότητες.

- Εφοδιάζει το σώμα με ενέργεια, καθώς αποτελεί πηγή απλών & σύνθετων υδατανθράκων
- Συντελεί στην καλή λειτουργία του εντέρου αφού θεωρείται ένα από τα καλύτερα φυσικά, ελαφρά καθαρτικά
- Έχει αντιοξειδωτικά χαρακτηριστικά
- Ενισχύει και τονώνει τα νεφρά
- Βοηθάει στην καλή λειτουργία της καρδιάς

Με Μέλι, Ξηρούς Καρπούς & Αποξηραμένα Φρούτα σε 7 ξεχωριστές γεύσεις.



ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΕ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ & ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

ATCARE ΕΠΕ - ΑΘΗΝΑ • 210 5783080 • www.wish-bars.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
PRODUCT OF GREECE



ΜΕΛΙΑΜΑ

apitherapy summit

9.12.2017 ώρα 16:30

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ WYNDHAM GRAND ATHENS

Μεγ. Αλεξάνδρου 2 Πλ. Καραϊσκάκη Αθήνα

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΣΕΛΙΑΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Πρόεδρος ΔΣ ΕΚΕΜ

ΔΑΒΙΑΣ ΟΡΕΣΤΗΣ
Βιολόγος Μέλος ΔΣ ΕΚΕΜ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ
Φαρμακοποιός Γραμματέας ΔΣ ΕΚΕΜ

ΚΑΣΑΡΤΖΙΑΝ ΠΕΤΡΟΣ
Φαρμακοποιός

ΖΟΥΜΠΑΝΕΑΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
Διατολόγος Διατροφολόγος
Αντιπρόεδρος ΔΣ ΕΚΕΜ

ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
Ιατρός Πνευμονολόγος
Ομοιοπαθητικός

Πρόγραμμα εκδήλωσης

16:00 ΓΕΝΙΚΗ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ ΕΚΕΜ

16:30 ΕΝΑΡΞΗ - ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΕΚΕΜ

16:40 ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΤΗΣ
Δ. Σελιανάκης Πρόεδρος Εκμε

17:00 ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΕΠΟΥΛΩΣΗ ΠΛΗΓΩΝ

Γ. Τσομάκου - Υπεύθυνος εκπαίδευσης diabetes now

17:30 ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΠΑΝΩ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ -
Δ. Γεράρδου Βιολόγος, Σύμβουλος Μελισσοθεραπείας

18:30 coffee & snack break

19:00 ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Β. Ζουμπανέας Διατροφολόγος

19:30 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ
Κ. ΔΟΥΝΑΣ - διευθύνων σύμβουλος PANSYFA LOGISCOOP

**19:45 ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗ ΠΩΛΗΣΗ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΓΚΟ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ**
Π. Κασαρτζιάν - Φαρμακοποιός - χημικός φαρμάκων

20:00 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ

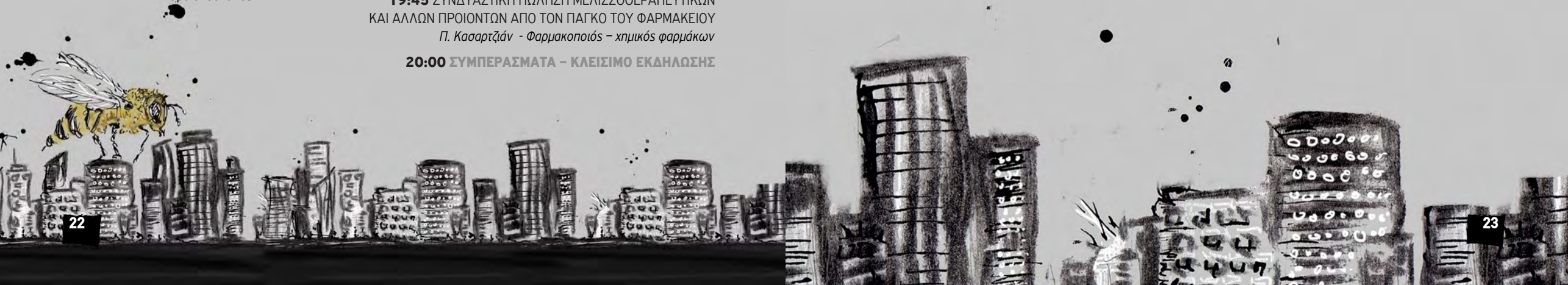
ΟΛΑ ΟΣΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΛΙΣΣΑ

Δ.Α.ΣΕΛΙΑΝΑΚΗΣ πρόεδρος Δ.Σ. ΕΚΕΜ

Η μέλισσα εμφανίστηκε στον πλανήτη πριν από 50 ως 100 εκατομμύρια χρόνια. Η φύση εξέλιξε ένα νέο είδος πολλαπλασιασμού της στηριγμένη σε αυτήν. Με την πάροδο του χρόνου η μέλισσα δεν άλλαξε. Άλλαξε το περιβάλλον. Εμφανίστηκε ο άνθρωπος. Ανακάλυψε τα προϊόντα της. Το γλυκό μέλι, τον ξινό βασιλικό πολτό, το κεντρί με το δηλητήριο που τσούζει... Μαζί με αυτά, ανακάλυψε και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Στην αρχή εμπειρικά, στο πλαίσιο της λαϊκής θεραπευτικής και σήμερα υπό το πρίσμα της επιστήμης που τα ανέλυσε διεξοδικά και τεκμηρίωσε τις ευεργετικές επιδράσεις τους στον ανθρώπινο οργανισμό.

Και φτάσαμε σήμερα να τα γνωρίζουμε αρκετά καλά ως προς τη σύνθεση και την διαχείριση τους και να μιλάμε για τη μελισσοθεραπεία. Δίπλα όμως σε αυτήν, θα στέκεται πάντα το ίδιο το έντομο με την οργάνωση του που μας διδάσκει κοινωνικά και η σχέση του με το περιβάλλον που μας δίνει το παράδειγμα της αρμονίας με τη φύση. Και δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι όλοι οι λαοί που ανέπτυξαν πολιτισμό έχουν ασχοληθεί εκτενώς με τη μέλισσα και σε πολλές περιπτώσεις την έχουν θεοποιήσει.

Ένα έντομο με τόσες πληροφορίες! Σε φυσικό, κοινωνικό και πνευματικό επίπεδο.





ΙΑΤΡΙΚΟ ΜΕΛΙ MANUKA

Γ. ΤΣΟΜΑΚΟΣ υπεύθυνος εκπαίδευσης Diabetes Now

Γενικά όλοι γνωρίζουμε ότι το μέλι εκτός της γλυκιάς του γεύσης έχει θεραπευτικές ιδιότητες (δρουν ωσμωτικά, έχουν αντιβακτηριακή δράση, αναπλαστικές ιδιότητες κλπ.). Όλη αυτή η γνώση περνώντας από γενιά σε γενιά μελετήθηκε και έφθασε σε κλινικό επίπεδο, δημιουργώντας έτσι μια νέα ομάδα μελετών που βασίζει τη θεραπευτική του δράση στην ιδιότητα του «Ιατρικού Μελιού». Ένας γιατρός ή φαρμακοποιός μπορεί να ενδιαφερθεί για τις μελέτες αυτές αλλά μέσα του να πιστεύει ότι είναι μια νέα μόδα και ότι το προϊόν είναι «μαντζούνι». Είναι πάρα πολύ σημαντικό όμως να προσέξουμε τους φορείς όπου το αναγνωρίζουν και το χαρακτηρίζουν ως «Ιατρικό μέλι». Το NHS (National Health System) «Διεθνές σύστημα υγείας» το χαρακτηρίζει ως φάρμακο και το αποζημιώνει σε πολλές χώρες του εξωτερικού! Πρόκειται λοιπόν για φυσικό υλικό, το μέλι, που κάποιος μπορεί να το εντάξει στα εναλλακτικά, το λέμε όμως ιατρικό γιατί απευθύνεται σε ιατρούς, σε φαρμακοποιούς, νοσηλευτές και γενικά επαγγελματίες υγείας και προσεγγίζεται/χρησιμοποιείται με την κλασική μέθοδο, δηλαδή επιστημονικά, με πάνω από 270 μελέτες, κλινικές δοκιμές. Πρέπει λοιπόν ο ίδιος ο επαγγελματίας υγείας να εκπαιδευτεί, να κατανοήσει και στη συνέχεια να μεταφέρει στους ασθενείς του γιατί, και τους ιατρικούς σκοπούς που χρησιμοποιούμε ιατρικό μέλι και όχι μέλι από το περίπτερο. Αν το μέλι ήταν πάντα ιατρικό δεν θα το ξεχνούσαμε μετά την ανακάλυψη των αντιβιοσίων αφού η γνώση υπάρχει 4000 χρόνια. Τώρα λόγω πολλών προβλημάτων ανθεκτικότητας, μιλάμε για μέλι ξανά πηγαίνοντας όμως ένα βήμα μπροστά, είναι ιατρικό και ασφαλές. Και το καλύτερο είναι πως υπάρχουν μελέτες που δείχνουν πως δεν υπάρχει κίνδυνος τοξικότητας και πιο σημαντικό δεν υπάρχει ανάπτυξη ανθεκτικότητας των μικροβίων στο ιατρικό μέλι. Αν όμως προσέξουμε και μελετήσουμε τον τρόπο δράσης του Ιατρικού μελιού από Manuka, θα ανακαλύψουμε κάτι μοναδικό. Μια από τις μελέτες που έχει δημοσιευθεί από το NHS και την οποία θα ασχοληθούμε σε αυτή τη παρουσίαση είναι «Μελέτη για τα κλινικά οφέλη της χρήσης ενεργού Ιατρικού μελιού – active leptospermum honey – σε θεραπεία και αποκατάσταση ερεθισμένου δέρματος (ή σε έγκαυμα τριβής) με πιθανή βακτηριακή παρουσία». Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο στο σώμα. Λειτουργεί ως σημαντικό εμπόδιο και ασπίδα ασφαλείας σε όλες τις εσωτερικές ανατομικές δομές από εξωγενείς παράγοντες. Όταν το δέρμα καταστραφεί ή αποτύχει, η δικιά του ικανότητα φραγμού μειώνεται σημαντικά. Το δέρμα αποτελείται από το δέρμα και την επιδερμίδα. Η επιδερμίδα παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στη διατήρηση του όξινου μανδύα του δέρματος. Ωστόσο, υπό διαφορετικές συνθήκες, το δέρμα μπορεί να αποτύχει για διάφορους λόγους, όπως πιεστική βλάβη, τραύμα, βακτηριακή λοίμωξη, διήθηση από μύκητες, έγκαυμα ή επιπλοκές από συννοσηρότητες. Μόλις το δέρμα υποστεί βλάβη και ο όξινος μανδύας δεν λειτουργεί φυσιολογικά, το δέρμα και ο ασθενής βρίσκονται σε κίνδυνο για περαιτέρω επιπλοκές. Η κρέμα φραγμού ιατρικού μελιού MEDIHONEY® είναι ένα εκλεπτυσμένο υλικό που περιέχει MEDIHONEY® αντιβακτηριακό μέλι, διμεθικόνη και τριμεθυλοσιλοξυπυριτικό, το οποίο δρα ως υγρό φράγμα που προστατεύει το δέρμα από βλάβη λόγω της παρουσίας υπερβολικών υγρών ή υγρασίας. Ενυδατώνει για να διατηρεί την επιδερμίδα εύκαμπτη και απαλή και βοηθάει υποστηρικτικά τη φυσική λειτουργία φραγμού του δέρματος. Έχει επίσης ένα PH του 3,5-5 που βοηθά στη διατήρηση του βέλτιστου PH για προστασία από παθογόνους παράγοντες. Αυτή η κλινική μελέτη ασθενών και το αρχείο φωτογραφιών καταδεικνύουν τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται σε έναν ασθενή με πολλαπλές περιοχές βλάβης του δέρματος που σχετίζεται με την υγρασία και την πίεση. Δημοσιεύθηκε από το NHS

ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

ΔΑΝΑΗ ΓΕΡΑΡΔΟΥ – βιολόγος μελισσοθεραπεύτρια

Με βάση πρόσφατες επιστημονικές μελέτες τα προϊόντα της μέλισσας υπόσχονται πολλές νέες θεραπευτικές δράσεις.

- Ο Βασιλικός πολτός σε Ιαπωνικές in vitro μελέτες και σε μακροχρόνια χρήση του φαίνεται να μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος σε ινσουλινο εξαρτώμενους ασθενείς. Άλλες Ιαπωνικές in vitro μελέτες δείχνουν το 10H2DA, να βελτιώνει την υπεργλυκαιμία και την αντίσταση στην ινσουλίνη σε παχύσαρκα / διαβητικά ποντίκια. Άλλες, διερευνούν τις επιπτώσεις του βασιλικού πολτού στις αναπαραγωγικές παραμέτρους της παραγωγής τεστοστερόνης και μαλονιοδιαλδεύδης (MDA).
- Σε Ιαπωνική επίσης μελέτη, η απόκριση ισταμίνης σε αλλεργιογόνα αμέσως καταστάληκε, δείχνοντας έτσι ότι ο Βασιλικός πολτός μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των εποχιακών συμπτωμάτων αλλεργίας.
- Έχει αποδειχθεί ότι ο Βασιλικός Πολτός μπορεί να βελτιώσει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη επειδή παίζει σημαντικό ρόλο στις νευρικές λειτουργίες. Μελέτες δείχνουν αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται στο βασιλικό πολτό μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και τη θεραπεία νευροεκφυλιστικών ασθενειών. Αυτό περιλαμβάνει αρκετές εργασίες και μελέτες ως πιθανή φυσική θεραπεία του Αλτσχάιμερ.
- Ερευντές ανακάλυψαν ότι ο Βασιλικός Πολτός είναι σε θέση να μπλοκάρει το «φλεγμονώδες σήμα» στα κύτταρα που έχουν προσβληθεί από ρευματοειδή αρθρίτιδα και ενδεχομένως να οδηγήσει σε μικρότερη βλάβη των αρθρώσεων, λιγότερο πόνο και να αποφεύγεται η αναπηρία.
- Ρώσοι και Ιάπωνες ερευντές κατέδειξαν την υπόλιπιδαιμική και αντίαθηροσκληρωματική δράση του βασιλικού πολτού.
- Συνδυασμένα με ένζυμα της Γύρης, τα Ιχθυέλαια, «ρίχνουν» τα βαριά λίπη (HDL κακή χοληστερίνη) και ανεβάζουν την καλή LDL, σε πολύ καλύτερο βαθμό μετά από περίπου 7 μήνες θεραπείας.
- Ερευντές μελετούν την συμπληρωματική δράση της πρόπολης σε διαβητικούς ασθενείς λόγω ισχυρής αντί υπεργλυκαιμικής δράσης αλλά και της ικανότητας να μην αναπτύσσει ανθεκτικότητα στην ινσουλίνη.
- Σύμφωνα με Αμερικάνικες και Βραζιλιάνικες in vitro έρευνες, τριτερπενοειδή που περιέχονται στη πρόπολη καταστρέφουν τον ιό HIV καθώς και βακτήρια και μύκητες.
- Έχει μελετηθεί και συνεχίζεται με μελέτες η διαπιστωμένη ευεργετική δράση της πρόπολης σε όλα τα προβλήματα του αναπνευστικού συστήματος



ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΖΟΥΜΠΑΝΕΑΣ - Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Δεν υπάρχει μια δίαιτα που να ανταποκρίνεται σε όλους τους ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη. Παρόλα αυτά υπάρχει μια "συνταγή" για να τρώμε καλύτερα. Για να καταφέρουμε να διαχειριστούμε τον σακχαρώδη διαβήτη, πρέπει να καταλάβουμε πως η διατροφή και το φαγητό επηρεάζει το σώμα μας. Οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λιπαρά πρέπει να βρίσκονται σε ισορροπία ώστε να είναι σταθερά όσο γίνεται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Το κλειδί για ένα υγιεινό πλάνο

- Ίδια ποσότητα φαγητού σε κάθε γεύμα ή σνακ
- Σωστές επιλογές φαγητού για μια καλή καρδιά και υγεία
- Μικρά, συχνά γεύματα (2 κυρίως και 2 ενδιάμεσα σνακ)

Επίσης σημαντικός παράγοντας είναι η σωστή κατανομή των γευμάτων με στρατηγικό πλάνο μέσα στη μέρα και με την προϋπόθεση ότι τα γεύματα θα πρέπει να ξεκινούν μετά τις 11 πμ ώστε να έχει ήδη μειωθεί σημαντικά το σάκχαρο του αίματος πριν ο ασθενής καταναλώσει την πρώτη μπουκιά φαγητού. Εδώ και πάλι θα χρειαστεί μια τροποποίηση της λήψης φαρμακευτικής αγωγής ώστε να αποκλειστούν πιθανές υπογλυκαιμίες.

Διατροφικό πλάνο

Η καλή υγεία εξαρτάται από την κατανάλωση ποικιλίας φαγητού που περιέχει τα σωστά ποσά υδατανθράκων (σύμφωνα με τις μονάδες ινσουλίνης), πρωτεϊνών, λιπαρών καθώς και βιταμινών, μετάλλων, σιδήρου και νερό.

Αν έχεις σακχαρώδη διαβήτη ένα καλό διατροφικό πλάνο είναι:

- Αμυλώδης τροφή, συμπεριλαμβανομένων δημητριακών, ψωμιού, ολόκληρους καρπούς, ρύζι, ζυμαρικά καθώς και αμυλώδη λαχανικά όπως τα φασόλια, αρακάς, καλαμπόκι
- Μη αμυλώδη λαχανικά, καρότο, μπρόκολο, πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Φρούτα
- Άπαχο κρέας, ψάρι, τυρί με χαμηλά λιπαρά
- Άπαχο γάλα ή ημιάπαχο και γιαούρτι
- Υγιεινά λιπαρά, όπως το ελαιόλαδο

Οι ακριβείς ποσότητες κατανάλωσης από κάθε κατηγορία εξαρτάται από την ηλικία, βάρος, φύλο, βασικό μεταβολισμό και φυσική δραστηριότητα.

Μπορεί να χρειαστεί να παρακολουθήσεις την ποσότητα των υδατανθράκων που τρώς και πίνεις. Ο προσωπικός διατροφολόγος σου θα καθορίσει ένα συγκεκριμένο ποσό των υδατανθράκων για κάθε γεύμα ή σνακ για να διατηρήσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα σας σε καλό έλεγχο. Δουλειά σου είναι να μάθεις ότι το ποσό των υδατανθράκων του φαγητού ή του ποτού που πρέπει να καταναλώσεις μετρείται σε γραμμάρια ή επιλογές υδατανθράκων από την ομάδα, στη συνέχεια να κρατήσεις τον προγραμματισμένο αριθμό υδατανθράκων σε κάθε γεύμα και σνακ.

Η ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑΚΑ ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ ΩΣ ΠΥΛΩΝΑΣ ΤΗΣ ΠΦΥ

Κ. ΔΟΥΝΑΣ - διευθύνων σύμβουλος PANSYFA LOGISCOOP

- Το φαρμακείο στις συμπληγάδες της αγοράς και η ολοκλήρωση ενός μακροχρόνιου κύκλου
- Το φαρμακείο είναι μία επιχειρηματική επινόηση ή μία κοινωνική αναγκαιότητα
- Η κρίση ως μεταβατική περίοδος για τον επαναπροσδιορισμό του ρόλου και της ταυτότητας του φαρμακείου
- Τι πρέπει να γίνει για τη βιωσιμότητα του Ελληνικού φαρμακείου ή τι πρέπει να κάνει ο φαρμακοποιός για αυτό
- Αν οι αλλαγές την τελευταία 7ετία συνιστούν ανατροπές για το επάγγελμα του φαρμακείου τι αλλαγές έχει κάνει το φαρμακείο για την αντιμετώπισή τους
- Πως μπορεί να επιβιώσει το ανεξάρτητο ιδιοκτησιακό φαρμακείο σε καθεστώς κυριαρχίας των αγορών
- Μπορεί η υπάρχουσα προιοντική ύλη να καλύψει τις απώλειες από την μείωση του τζίρου και της κερδοφορίας
- Ποιες νέες δράσεις μπορούν να συμβάλουν στην βιωσιμότητα του φαρμακείου

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΠΩΛΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΓΚΟ ΤΟΥ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟΥ

Π. ΚΑΣΑΡΤΖΙΑΝ - Φαρμακοποιός – χημικός φαρμάκων

Το επάγγελμα Λειτουργήμα του φαρμακοποιού, βρίσκεται υπό απειλή, υπό διωγμό και υτιό εξαφάνιση!

Ήδη. Εχουν κλείσει ανεπιστρεπτή πόνω από 500 φαρμακεία και για πάνω από 1300 Φαρμακεία (>10%) έχουν σφραγιστεί επιταγές και βρίσκονται στο χείλος του γκρεμού.

Αποτελεί πλέον κοινή γνώση η ανάγκη συγκράτησης πελότη, συνδυαστικής πώλησης και αύξηση τζίρου από «ΟΤΨ»

προϊόντα. «Παραφόρμακα, Συμπληρώματα Διατροφής και Υγείας, και Δερμοκαλλυντικά.

Ακούγεται παράδοξο, όταν ελλοχεύει ο κίνδυνος οίόθεσπ, συμπληρωμάτων από άλλα κανάλια λιανικής, να μιλάμε για αύξηση πωλήσεων OTC μέσω των Φαρμακείων, και όμως οι αριθμοί δεν διαψεύδονται.

Από στοιχεία πωλήσεων του Α'δεκάμηνου 2016 σε σχέση με το δεκάμηνο 2015 στα Φαρμακεία όπου παρατηρήθηκε σύζηση τζίρου - πράγμα δύσκολο στην εποχή μας - αφορούσαν σε OTC και μη Συνταγογραφικά φάρμακα. Συμπληρώματα.

Καλλυντικό, Παιδικό, προϊόντα Φροντίδας Υγείας κ.λπ.

Παρ'όλο που γνωρίζουμε ότι πρέπει να αυξήσουμε ης πωλήσεις μας, μέσω συνδυαστικής πώλησης και προώθησης και προβολής OTC συναντόμε προβλήματα στην εφαρμογή της

Κύριως λόγος αντιστάσεων η του φόβου των αντιστάσεων του κοινού μας.

Στην πράξη η κύρια δυσκολία που έχουμε στο να μας προτιμήσει ο καταναλωτής για προϊόντα Φροντίδας, Ομορφιάς, έγκειται σε αντιρρήσεις/πελατη όπως:

- Γιατί να το αγοράσω από το Φαρμακείο ενώ το βρίσκω φθηνότερο στο Super Market ή και στο «Καλλυντικάδικο»;

- Γιατί να το αγοράσω από το φαρμακείο όταν το βρίσκω πολύ φθηνότερο στο e-shop;

Η απάντηση που ενίοτε δίδεται από συνάδελφους «ε τότε πόρτε το από εκεί /αλλού» όχι μόνο ύεν είναι καλύτερη αλλά προσεγγίζει την χειρότερη γιατί υποτιμά την υπόσταση του ιϋίουτου Φαρμακείου καθώς και όλου του κλάδου.

Κάποτε ένας ευφυής «διαφημιστής» του οίκου Βαραγκη, εμπνεύστηκε το σύνθημα«δια χειρός Βαραγκη» το οποίο καθιερώθηκε, και έγινε και μόδα, όπως πολλά άλλα πετυχημένα διαφημιστικά μηνύματα.

Ο όρος αυτός παρόλο που συνειρμικά μπορεί να παραπέμψει στην χειρονομία του απλοϊκού ° BOX MOVING», μεταφέρει και το άμεσο μήνυμα ότι μαζί μετο ίαμα προσφέρουμε Συμβουλευτική. Κριτικό μάτι. Παρακολούθηση και Φροντίδα.

Το σύνθημα »δια χειρός φαρμακοποιού» εννοεί ότι, όποτε προμηθεύεσαι ένα προϊόν από το φαρμακείο συνεπάγεται ότι θα έχεις και την Συμβουλευτική Υγείας η και Ομορφιάς την παρακολούθηση της Πορείας και της δράσης του προϊόντος (follow up) καθώς και την επίλυση προβλημάτων που πιθανόν να προκύψουν είτε από αλόγιστη ή λάθος χρήση, είτε από αλλοιωμένη ποιότητα προϊόντος ή συσκευασίας.

Άρα το μήνυμα που πρέπει να μεταφέρουμε μέσω της δεδλωμένης αλλά και τίς «σιωπηρής επικοινωνίας» (μέσω πράξεων και μή λεκτικής συμπεριφοράς εμε'ίς και οι συνεργάτες μας είναι ένα... Από το φαρμακείο δηλαδή Διά χειρός Φαρμακοποιού προμηθεύεστε προϊόντα Υγείας και Φαρμακευτική Δροντίδα πρίν, κατά την διάρκεια αλλά και μετά την αγορά!

Μην ξεχνάμε ότι η μεγάλη ευκαιρία να το Φαρμακείο εκφράζεται με την εκφραση «Pharmacists, the most accessible health-care Provider... talk to your pharmacist today» και η οποία ήταν κεντικό μήνυμα διαφήμισης των φαρμακοποιών στις ΗΠΑ.

SESAMIS BAR

Οι χεροποίητες μπάρες **sesamis** παρασκευάζονται με άριστης ποιότητας, **βιολογικά** πιστοποιημένες πρώτες ύλες και με τρόπο τέτοιο που διατηρείται αναλλοίωτη η γευστική τους υπεροχή. Δεν περιέχουν συντηρητικά και καμία άλλη γλυκαντική ύλη παρά μόνο **μέλι**. Επίσης, το **αναποφλοιώτο** σουσάμι τους πρώτα **μουλιάζεται** και ύστερα σημαντικό μέρος του **αλέθεται**, ώστε να αφομοιώνονται καλύτερα τα πολύτιμα συστατικά του.



All great things are
SIMPLE BLISS



May the
PISTACHIO FORCE

be with you



ALMOND NOIR

is beautiful



FREE OF: **ADDED SUGAR - GLUTEN - SALT - GMO - SOY**



Παρασκευάζονται στην **Ελλάδα**

made by Φ Choice | sesamis.gr



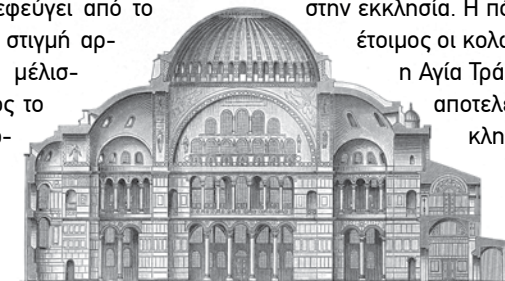
ΤΟ ΧΤΙΣΙΜΟ ΤΗΣ ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΘΑΥΜΑΣΤΟ ΓΕΓΟΝΟΣ ΜΕ ΤΙΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ! (ΘΡΑΚΙΚΟΣ ΘΡΥΛΟΣ)

Υπάρχει ένας νεοελληνικός θρύλος από την περιοχή της Θράκης που μας πληροφορεί για τον τρόπο που με τον οποίο ο αυτοκράτορας Ιουστινιανός βρήκε το σχέδιο για το χτίσιμο της Αγίας Σοφίας μετά το 530 π.χ. .

Υπάρχει ένας νεοελληνικός θρύλος από την περιοχή της Θράκης που μας πληροφορεί για τον τρόπο που με τον οποίο ο αυτοκράτορας Ιουστινιανός βρήκε το σχέδιο για το χτίσιμο της Αγίας Σοφίας μετά το 530 π.χ. Ο θρύλος λοιπόν αυτός μας περιγράφει και μας εξηγεί ότι το σχέδιο για να κτισθεί η Αγία Σοφία, έγινε γνωστό στον αυτοκράτορα με έναν τελείως διαφορετικό τρόπο απ' αυτόν που μάθαμε από το μάθημα της Ιστορίας. Αξίζει ιδιαίτερης προσοχής αυτή η παράδοση γιατί δεν είναι γνωστή από άλλους τόπους παρά μόνο από τη Θράκη. Τη διηγούνταν στη Βιζύη της Θράκης κατά τον 20 αιώνα, και εκεί, στην ιδιαίτερη στην ιδιαίτερη του πατρίδα

την έμαθε μικρό παιδί ο ποιητής Γεώργιος Βιζυηνός. Μάλιστα θέλοντας να σώσει από την λησμονιά αυτή την παράδοση-θρύλο την περιέγραψε έμμετρα μέσα στην ποιητική του συλλογή «Ατθίδες αύραι». Ας δούμε λοιπόν τι λέει αυτός ο θρακικός θρύλος. «Ήταν ο καιρός που ο αυτοκράτορας στην Πόλη είχε αποφασίσει να χτίσει την Αγία Σοφία. Είχε καλέσει τον πρωτομάστορα, και ο τελευταίος είχε κάνει ένα σχέδιο και ύστερα και άλλο και ύστερα και άλλα σχέδια, πώς να χτιστεί η μεγάλη εκκλησία. Κανένα όμως από αυτά τα σχέδια δεν ευχαριστούσε το βασιλιά. Ήθελε κάτι άλλο, πολύ πιο σπουδαίο. Και ο πρωτομάστορας κάθε μέρα προβληματιζόταν και

πιο πολύ και σκεφτόταν τι νέο σχέδιο να φτιάξει. Μια Κυριακή, την ώρα που τελείωνε η λειτουργία, ζύγωσε πρώτος ο αυτοκράτορας να πάρει το αντίδωρο, εκείνο όμως του ξεφεύγει από το χέρι και πέφτει κάτω. Μια στιγμή αργότερα παρουσιάζεται μια μέλισσα που φτεροκοπούσε προς το ανοιχτό παράθυρο, κρατώντας το πεσμένο αντίδωρο του αυτοκράτορα. Βγάζει αμέσως διαταγή ο βασιλιάς ότι όσοι έχουν μελισσία να τ' ανοίξουν και να ψάξουν, για να βρεθεί το αντίδωρο. Ψάχνει και ο πρωτομάστορας στα δικά του μελίσσια και τι βλέπει; Είχανε κάτσει οι μέλισσες μέρες πριν και είχαν φτιάξει με το κερί μέσα στην κυψέλη μian εκκλησία



πανεμορφη και σκαλιστή και μεγαλοπρεπή, που δεν είχε ομοιά της σ' ολόκληρη την Οικουμένη. Όλες οι λεπτομέρειες είχαν γίνει στην εντέλεια μέσα κι έξω στην εκκλησία. Η πόρτα της ανοιχτή, ο τρούλος έτοιμος οι κολώνες στη θέση τους, ως και η Αγία Τράπεζα τελειωμένη. Την είχαν αποτελειώσει σ' όλα της την εκκλησία, και επάνω στην Αγία Τράπεζα της είχε φέρει εκείνη η μέλισσα και είχε αποθέσει το αντίδωρο του βασιλιά. Είδε την εκκλησία ο πρωτομάστορας και θαύμασε το τέλειο σχέδιό της. Την είδε κατόπιν και ο αυτοκράτορας και ήταν όλος χαρά. Το σχέδιο που είχαν φτιάξει οι μέλισσες, έγινε το σχέδιο που χτίστηκε η Αγία Σοφία!

ΜΕΛΙΣΣΑ, Η ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ ΤΗΣ ΟΜΟΡΦΙΑΣ!

της Δήμητρας Τσαντίδου - Αισθητικού

Από την αρχαιότητα έως και σήμερα είναι ευρέως διαδεδομένη η χρήση των προϊόντων της μέλισσας στη διατροφή, την ομορφιά και την υγεία του ανθρώπου.

Η Κλεοπάτρα, βασίλισσα της Αιγύπτου, έκανε μπάνιο σε γάλα και μέλι για να διατηρεί σφριγηλό και ενυδατωμένο το δέρμα της. Ο Ιπποκράτης, ο Αριστοτέλης και ο Διοσκουρίδης εξήραν τις επουλωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του μελιού επάνω σε πληγές, ενώ υπήρξε απαραίτητο «φάρμακο» για τους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους πολεμιστές. Οι ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητές τους τα καθιστούν πολύτιμο σύμμαχο στην ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας και της ομορφιάς για το δέρμα, τα μαλλιά και τα νύχια. Πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, η μέλισσα βρίσκει πολλές εφαρμογές στην καθημερινότητα, στην κοσμητολογία και σε έξυπνες, φυσικές θεραπείες απ' το ινστιτούτο μέχρι το σπίτι. Το μέλι, ο βασιλικός πολτός, η πρόπολη, το κερύ, η γύρη αλλά και το δηλητήριο της μέλισσας είναι τα πολύτιμα όπλα στη φαρέτρα της προσωπικής φροντίδας και περιποίησης. Η ενυδάτωση... το Α και το Ω! Η υγροσκοπική ιδιότητα του μελιού συγκρατεί την υγρασία της επιδερμίδας και σε συνδυασμό με την πρόπολη της προσφέρει βαθιά ενυδάτωση. Η μέλισσα καταπολεμά την ξηροδερμία και το τραχύ δέρμα, δίνοντας ελαστικότητα και άνεση στην επιδερμίδα. Τα εύθραυστα νύχια και τα αδύναμα μαλλιά θρέφονται και δυναμώνουν (γύρη, πρόπολη, βασιλικός πολτός). Διατηρεί τους πόρους καθαρούς και ρυθμίζει την υπερέκκριση του σμήγματος. Επιπρόσθετα, ανακουφίζει από αλλεργίες και δρα επι-

κουρικά στην αντιμετώπιση της ακμής. Τα ισχυρά αντιοξειδωτικά στοιχεία και τα ένζυμά τους, αυξάνουν το μεταβολισμό των δερματικών κυττάρων, προάγοντας την ανανέωση και την ανάπλαση της επιδερμίδας, χαρίζοντάς της υγεία και μακροβιότητα (μέλι, γύρη, πρόπολη, βασιλικός πολτός). Λεπτές γραμμές και βαθιές ρυτίδες λειαίνονται. Η καταπραυντική και αγγειοσυσταλτική τους δράση, καταπολεμά το ερύθημα, τους ερεθισμούς, τις ευαισθησίες και τον κνησμό. Θετική επίσης δράση σε δερματικές διαταραχές (έκζεμα, ψωρίαση). Αντιφλεγμονώδη, αντιβακτηριακά/ βακτηριοστατικά, αντισηπτικά - προλαμβάνουν μολύνσεις, αναστέλλουν τον πολλαπλασιασμό των βακτηρίων καθώς και την ανάπτυξη άλλων παθογόνων οργανισμών. Χρησιμοποιούνται ευρέως στα καλλυντικά είτε για εφαρμογή - περιποίηση και θεραπεία - είτε ως παράγοντας σταθερότητας σε αυτά (πχ. μελισσοκέρι) και συνεργάζονται άριστα με άλλες ουσίες όπως τα αιθέρια έλαια κ.α. Οι θεραπείες προσώπου, σώματος και το μασάζ με μέλι είναι ιδιαίτερα γνωστά και προτιμώνται σε ινστιτούτα και στα παγκοσμίως. Εκτός των κοσμητικών, εκ της εφαρμογής αποτελεσμάτων, η ηρεμιστική του δράση σε συνδυασμό με την εναρμόνιση της ενεργειακής ροής, συνδράμουν στη χαλάρωση και την ευεξία του σώματος και του νου. Αφήστε τη μέλισσα να σας περιποιηθεί. Ήταν και θα είναι η πραγματική βασίλισσα της ομορφιάς!



Από τα Κύθηρα στο βιβλίο
της Εύης Λ. Βουτσινά,
Γεύση Ελληνική: Καλούδια,
Εκδόσεις Καστανιώτη

Σκασέλια

Βάζετε σε μια κατσαρόλα τα αμύγδαλα με το φλούδι τους, κοπανισμένα, μαζί με λίγο βούτυρο να καβουρντιστούν. Μετά προσθέτετε μέλι τόσο που να πλάθεται. Βάζετε κανέλα και γαρίφαλο όσο σας αρέσει.

Ανοίγετε φύλλο κόβετε στρογγυλά κομμάτια, βάζετε μέσα λίγη γέμιση αμυγδάλου και το διπλώνετε στη μέση να κλείσει. Τα ψήνετε να ροδίσουν και μετά, όταν είναι ζεστούτσικα αλλά όχι καυτά, τα βουτάτε σε ανθόνερο και μετά σε ζάχαρη άχνη.

Υλικά για 4-6 άτομα

300 γρ. αμύγδαλα κοπανισμένα
180 γρ. βούτυρο
300 γρ. μέλι (περίπου)

1 κουταλάκι κανελογαρίφαλα
ανθόνερο και ζάχαρη άχνη για το τύλιγμα

Εξειδικευμένα σημεία για μελισσοθεραπεία

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ΑΓΓΙΣΤΡΙΩΤΗ ΛΕΝΑ
ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΓΟΥΖΟΥΑΣΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΓΙΑΤΡΑΣ ΔΙΟΝΥΣΗΣ
ΓΙΑΝΝΙΤΣΗΣ ΠΕΤΡΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.
Μ. ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ Α. ΠΑΠΑΧΡΟΝΗ
Β. ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΚΑΜΠΟΛΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
ΚΟΥΤΡΟΥΛΙΑΣ Π. ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ
ΜΑΓΙΑΤΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΜΑΓΙΑΤΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ
ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΜΑΝΤΕΛΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΜΟΣΧΟΒΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
ΜΟΥΤΣΑΤΣΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΜΟΥΣΛΙΑΔΟΥ ΡΑΧΗΛ
ΠΑΤΛΙΤΣΙΑΝΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΠΑΤΣΙΛΙΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ & ΣΙΑ ΟΕ
ΠΟΥΛΞΕΝΗ ΣΟΥΡΕΛΗ
ΡΑΠΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΣΤΑΜΑΤΑΚΟΥ Σ. ΜΑΡΙΑ
ΣΚΑΡΛΑΤΙΝΗ ΑΘΗΝΑ
ΣΥΣΤ.ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ Γ.
ΠΟΓΚΑ Ο.Ε.
ΣΧΟΛΕΙΑΔΗ -ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΥ
ΤΑΣΙΔΗΜΟΥ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ
ROSE ANDREINA

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

ΦΡΑΤΣΟΓΛΟΥ ΜΙΧΑΗΛ

ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΙ

ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ

ΓΚΟΒΑΣ ΑΡΙΣΤΑΡΧΟΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ

ΔΑΝΑΗ ΓΕΡΑΡΔΟΥ

ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΥΚΩΝ 10
ΚΑΝΑΡΗ 23, ΔΑΦΝΗ
ΨΥΧΙΚΟ 28ΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2
ΑΦΕΝΤΟΥΛΗ 39 ΠΕΙΡΑΙΑ.
ΚΕΡΚΥΡΑΣ 31 ΚΥΨΕΛΗ
ΠΑΤΗΣΙΩΝ 294Β ΑΓ.ΛΟΥΚΑΣ

ΑΦΑΙΑΣ 5, ΑΙΓΙΝΑ
ΜΑΡΟΥΣΙ ΧΑΙΜΑΝΤΑ 7
ΣΙΒΙΤΑΝΙΔΟΥ 34 ΚΑΛΛΙΘΕΑ
ΑΙΑΝΤΕΙΟΥ 3 ΣΑΛΑΜΙΝΑ.
ΑΙΑΝΤΕΙΟΥ 218 ΣΑΛΑΜΙΝΑ.
ΜΙΑΟΥΛΗ 6 ΠΛΑΓΙΑΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΧΑΛΑΝΔΡΙ ΑΓ.ΓΕΩΡΓΙΟΥ 27 +ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ
ΠΑΛΑΜΗΔΙΟΥ 27, ΑΓ. ΣΟΦΙΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΕΛΕΥΘ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 22
ΒΟΥΡΝΟΒΑ 34 ΝΙΚΑΙΑ
ΤΣΑΚΑΛΩΦ 32 ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ 83 ΠΕΡΑΜΑ.
ΣΟΦ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 14. ΠΕΡΑΜΑ
ΚΑΝΑΡΗ 8, ΚΟΛΩΝΑΚΙ-ΑΘΗΝΑ
ΛΕΩΦ.ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗΣ 91 ΣΑΛΑΜΙΝΑ.
ΠΛ.ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ ΑΜΠΕΛΑΚΙΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ.
ΒΑΣ.ΤΑΒΑΚΗ 24, ΔΗΜΟΣ ΘΕΡΜΗΣ
ΛΕΩΦ.ΑΓΓΕΛΛΟΥ ΣΙΚΕΛΙΑΝΟΥ.

ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 96. ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ
ΦΙΛΟΘΕΗ ΒΑΣ.ΓΕΩΡΓΙΟΥ Β 11
Λ.ΒΑΡΗΣ 8 ΠΗΓΑΔΑΚΙΑ ΒΟΥΛΑΣ
ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΥΚΩΝ 102

210 2855123
210 9716491
210 6779490
210 4296719
210 8815039
210 2281380

22970 25594
210 8025279
210 9582653
210 4655524
210 4654025
23920 63693
210 6858555
210 4206244
210 2759464
210 4933483
210 4977150
210 4021112
210 4414682
210 3638840
210 4655462
210 4675954
2310 466575
210 4660218

210 5620925
210 6749827
210 8951132
210 2855684

Λ.ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΕΩΣ 85 ΙΛΙΟΝ

210 5023102

ΠΑΤΗΣΙΩΝ 235 ΠΛ. ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ ΑΘΗΝΑ

210 8663677

ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ 9, ΚΡΥΟΝΕΡΙ

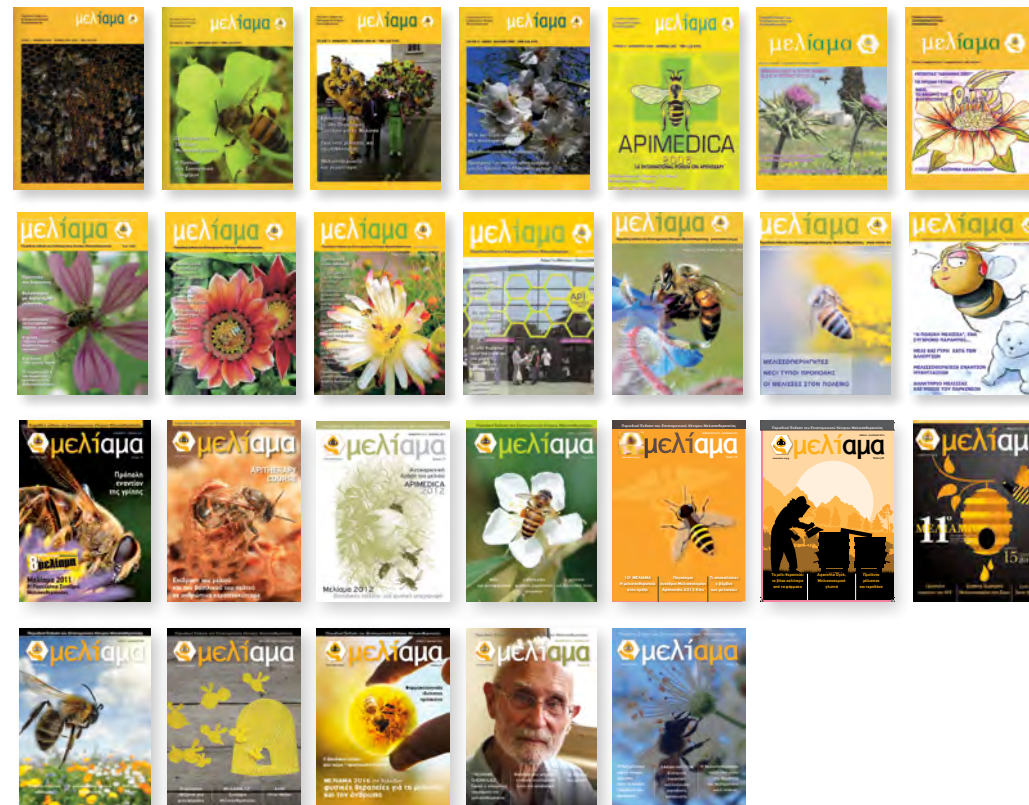
210 6221224

ΒΙΟΛΟΓΟΣ - ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

6985 122786



μελίμα



Προηγούμενα τεύχη

ΚΟΥΠΟΝΙ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλώ να με εγγράψετε συνδρομητή στο περιοδικό «μελίμα»

☐ 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 Αριpharm!

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 Αριpharm, 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 (σύνπλεγμα 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 Αριpharm 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.