

Περιοδική έκδοση του
Επιστημονικού Κέντρου
Μελισσοθεραπείας

μελίαμα



ΤΕΥΧΟΣ 3 • ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ - ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2005-06 • ΤΙΜΗ 3,00 ΕΥΡΩ



**Arimondia 2005,
το 39ο Παγκόσμιο
Συνέδριο για τη Μέλισσα**

**Προϊόντα μέλισσας και
πρωταθλητισμός**

**Μελισσοθεραπεία
και ρευματισμοί**

Δυσκοιλιότητα;

...ξελαφρώστε τους...

ΕΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΜΕ ΓΡΑΦΗ BRAILLE



Κατάλληλο για την περίοδο της κύησης & της γαλουχίας

Δε χρειάζεται ψυγείο

Άμεσα Αποτελεσματικό Δρα σε **10** λεπτά

Το Laxemel αντιμετωπίζει την αποφρακτικού τύπου έμμομη δυσκοιλιότητα ή περιστασιακή ή επαναλαμβανόμενη.

Απόλυτα φυσικό σέβεται τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου.

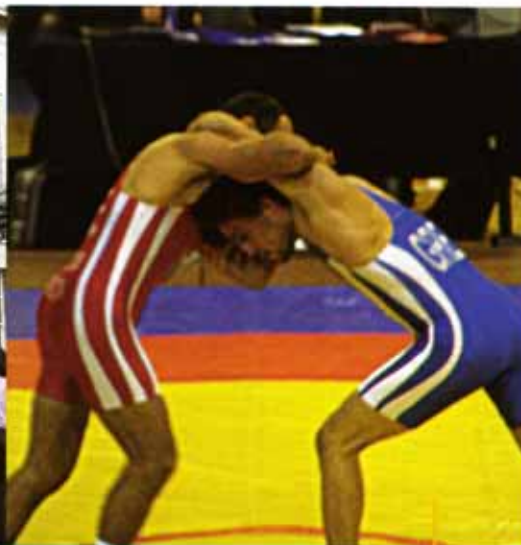
Δεν είναι υπακτικό για αυτό δεν εμφανίζει ανοχή & ανεπιθύμητες ενέργειες.

Με τοπική δράση, ιδανικό όπου η προσπάθεια για εντερική λειτουργία πρέπει να αποφεύγεται.

 Lavipharm



8



17



35

- 4 editorial
- 6 τα νέα της αγοράς
- 8 ρεπορταζ
απο τον **ΔΗΜΗΤΡΗ ΣΕΛΙΑΝΑΚΗ**
Δουβλίνο: 39^ο παγκοσμιο συνεδριο
Arimondia
- 11 αρθρο
απο τον **Dr DOMEREGO ROCH**
Προσεγγιση της BVT
- 14 μελιτογονα φυτα
απο τον **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ**
Μελι εσπεριδοειδων
- 22 περγαμνη
απο τους **ΟΡΕΣΤΗ ΔΑΒΙΑ**
ΔΗΜΗΤΡΗ ΣΕΛΙΑΝΑΚΗ
Χίλιες και μια χρησης του κεριου
- 23 αρθρο
Apitherapy Internet Course
- 28 αρθρο
απο τους **ΕΥΑΓΓΕΛΟ ΖΟΥΜΠΑΝΕΑ**
ΜΥΡΤΩ ΜΑΡΙΑ ΜΥΛΩΝΑ
Μελισσοκομικα προιοντα και
ελαττωση της αθλητικης κοπωσης
- 30 αρθρο
από τον **ΝΙΚΟ ΜΥΛΩΝΑ**
Το μυστικό του κηφήνα
- 33 αρθρο
απο το **ΑΡΙΤΗΡΑΡΙΕ ΖΕΙΤΟΥΝΓ**
Ρευματισμοι και μελισσοθεραπεια
- 36 το μελι των τεχνων
απο τη **ΜΑΡΙΑ ΠΑΡΑΠΑΡΕΚΗ**
- 37 βιβλιοπαρουσιαση
απο τον **ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟ ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗ**
- 38 γυριζοντας την κουταλα
απο την **ΜΑΡΙΑ ΛΟΗ**



Η ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΥΨΕΛΗ

Aγαπητοί φίλοι αναγνώστες, την ώρα που γράφονται αυτές οι γραμμές είναι ακόμη αρχές Σεπτέμβρη και είναι πολύ φρέσκες στο μυαλό οι μνήμες από το Παγκόσμιο Συνέδριο της APIMONDIA, της παγκόσμιας οργάνωσης για τη μέλισσα.

Σε άλλη στήλη του τεύχους που κρατάτε στα χέρια σας, θα έχετε την ευκαιρία να διαβάσετε ένα λεπτομερές ρεπορτάζ σχετικά με τα όσα έγιναν στο τέλος Αυγούστου στο Δουβλίνο της Ιρλανδίας.

Στο editorial αυτής της έκδοσης, θέλω απλά να σας μεταφέρω την ατμόσφαιρα που έζησα, με όλο τον κόσμο της μέλισσας συγκεντρωμένο στον ίδιο χώρο. Ένα αληθινό, πολύβουο μελίσσι, με «μέλισσες» από όλες τις ράτσες του πλανήτη, μια που η διοργάνωση αυτή είναι η μεγαλύτερη παγκοσμίως και συγκεντρώνει συνέδρους κυριολεκτικά από όλες τις χώρες του κόσμου. Μια «πολύχρωμη» κυψέλη.

Ένα παγκόσμιο και δημιουργικό μελίσσι όπου έγιναν σημαντικές ανακοινώσεις πάνω σε όλα τα σχετικά με τη μέλισσα ζητήματα, αντάλλαξαν εμπειρίες και απόψεις φίλοι της μέλισσας από όλες τις γωνιές του πλανήτη. Για τη συνεισφορά της μέλισσας στην χλωρίδα και τη ζωή στον πλανήτη, για τους χειρισμούς των μελισσοκόμων, για τους τρόπους αντιμετώπισης των παθήσεων της μέλισσας, για την ποιότητα των προϊόντων και φυσικά για τις εκπληκτικές επιδράσεις των προϊόντων της μέλισσας στην υγεία του ανθρώπου. Η συνέργια σε όλο της το μεγαλείο.

Κλείνοντας, θέλω να δηλώσω ότι είναι μεγάλη χαρά και τιμή για το Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας η συμμετοχή στην παγκόσμια αυτή οικογένεια, και μάλιστα όχι μόνον με την ιδιότητα του επισκέπτη, αλλά αυτήν του «οικείου» καθώς το ΕΚΕΜ αποτελεί ήδη πλήρες μέλος της APIMONDIA, με δικαίωμα ψήφου, προσβλέποντας στο να βοηθήσει όσο μπορεί στο παγκόσμιο γίγνεσθαι γύρω από τη μέλισσα..

ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Αριστοτέλους 76, Αχαρναί,

τηλ. 210 2465021

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Σελιανάκης Δημήτρης

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

(κατ' αλφαβητική σειρά):

Δαβίας Ορέστης, βιολόγος-

συγγραφέας

Δημητριάδης Κώστας, φαρμακοποιός

Ζουμπανέας Βαγγέλης,

διατροφολόγος-διατολόγος

Κωστάρα Χριστίνα, κλινική

διατροφολόγος-διατολόγος

Dr. Λαμπρόπουλος Αθανάσιος,

καθηγητής επιστήμης τροφίμων και

διατροφής

Μυλωνά Μυρτώ-Μαρία, διατροφολόγος

Μυλωνάς Νίκος, γεωπόνος

Παπαιωάννου Γιώργος, φαρμακοποιός

Παραπαρέκη Μαρία, τεχνολόγος τροφίμων

Dr. Παύλου Κωνσταντίνος,

εργοφυσιολόγος, Καθ. κλινικής

διατροφής, υπεύθυνος τμήματος

αθλητικής διατροφής ΕΚΑΕ, Provost/

dean of the faculty of the Hellenic-

American University

Dr Domerego Roch, βιολόγος,

αντιπρόεδρος της Apimondia Apitherapy

standing committee

Σελιανάκης Δημήτρης, ειδικός

μελισσοκόμος

Dr. Stangaciu Stefan, MD-apitherapist

Τζαλοκώστας Αναστάσιος, γεωπόνος

Τσούτσος Βασίλης, Ιατρός

πνευμονολόγος, ομοιοπαθητικός

Dr. Χήνου Ιωάννα, Εθνικό και Καποδιστριακό

Παν/μιο Αθηνών, Φαρμακευτικό Τμήμα,

Τομέας Φαρμακογνωσίας-Χημείας

Φυσικών Προϊόντων

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ-ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ:

Arts Graphic

ΦΙΛΜΣ-ΨΗΦΙΑΚΟ ΜΟΝΤΑΖ-ΕΚΤΥΠΩΣΗ:

Arts Graphic

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ:

Δημήτρης Σελιανάκης

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

Propolis



Η E.S.I. διαθέτει την πλέον ολοκληρωμένη και πιστοποιημένη σειρά πρόπολης. Αποτελείται από 15 προϊόντα, σε διαφορετικές μορφές έτσι ώστε να καλύπτονται ικανοποιητικά διαφορετικές ανάγκες. Οι αυστηροί αναλυτικοί έλεγχοι εγγυώνται τη διάθεση στον οργανισμό ανόθευτης πρόπολης, χωρίς υπολείμματα κεριού, με γρήγορη δράση των ενεργών συστατικών της.



100% ΦΥΤΙΚΑ - ΥΠΟΑΛΛΕΡΓΙΚΑ



ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΤΙΣ Η.Π.Α.

Σε συνέχεια της επιτυχημένης εξαγωγικής πορείας των προϊόντων της στην Αμερική, η ΑΡΙΦΗΡΜ συμμετείχε με μεγάλη επιτυχία στο FANCY FOOD SHOW τη μεγαλύτερη έκθεση «ειδικών» τροφίμων.

Η παρουσίαση των προϊόντων της ΑΡΙΦΗΡΜ (προϊόντα υγείας και ομορφιάς από τη μέλισσα) και η έμφαση στις διατροφικές και θεραπευτικές τους ιδιότητες με επιστημονική τεκμηρίωση, είχε ως αποτέλεσμα την έκφραση του έντονου ενδιαφέροντος από τους αγοραστές των μεγάλων αμερικανικών καταστημάτων λιανικής. Η ανταπόκριση που είχε η ΑΡΙΦΗΡΜ, επιβεβαιώνει την ανοδική της πορεία στο διεθνή χώρο.



Laxemel και ... ελαφρώστε! από τη Lavipharm

Η Lavipharm Hellas κυκλοφορεί στην ελληνική αγορά φαρμακείου το

πρωτοποριακό προϊόν Laxemel για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Πρόκειται για ένα απόλυτα φυσικό προϊόν, που σέβεται τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου και δρα μόνο τοπικά με στόχο την αντιμετώπιση της αποφρακτικού τύπου έμμονης δυσκοιλιότητας, είτε περιστασιακής, είτε υποτροπιάζουσας.

Το Laxemel είναι το μοναδικό σκεύασμα για τη δυσκοιλιότητα που δρα ταχύτατα, μόλις σε 3 έως 4 λεπτά από την εφαρμογή του οδηγώντας σε πλήρη «κένωση» και ανακούφιση μέσα σε 10-15 λεπτά. Η τοπική δράση του Laxemel επιτυγχάνεται μέσα από τα ενεργά συστατικά του, όξινο τριγικό κάλιο και όξινο ανθρακικό νάτριο, τα οποία προκαλούν διάταση του ορθού λόγω του διοξειδίου του άνθρακα (CO2) που απελευθερώνουν. Οι εκατοντάδες μικροφυσαλίδες CO2 που δημιουργούνται, πιέζουν τα τοιχώματα του ορθού & αυξάνουν τον τοπικό περισταλτισμό, προωθώντας την κίνηση της συσσωρευμένης κοπρανώδους μάζας με αποτέλεσμα την πλήρη «κένωση».

Το Laxemel δεν περιέχει υλακτικούς παράγοντες, δεν εμφανίζει ανοχή, δεν παρουσιάζει ανεπιθύμητες ενέργειες και δεν παρατηρήθηκε τοπικός ερεθισμός από τη χρήση του.

Ενδείκνυται:

Σε όλες τις περιπτώσεις επιβεβαιωμένης

δυσκοιλιότητας

Σε ηλικιωμένα άτομα

Σε μετεγχειρητικούς και κληήρεις ασθενείς

Σε ασθενείς με κινητικά προβλήματα

Στη δυσκοιλιότητα των ταξιδιωτών

Στην προετοιμασία για ορθική εξέταση και πρωκτοσκόπηση

Σε περιπτώσεις ανοχής σε άλλα ανάλογα προϊόντα

Κατάλληλο για την περίοδο της κύησης και της γαλουχίας

Το Laxemel είναι κατάλληλο για ενήλικες και παιδιά άνω των 12 ετών.

Το Laxemel κυκλοφορεί από το Τμήμα OTC της Lavipharm Hellas αποκλειστικά και μόνο στα φαρμακεία σε συσκευασία των 6 υπόθετων με λιανική τιμή 7,90€ και φυλάσσεται εκτός ψυγείου.

Το Τμήμα OTC στόχο έχει τη βελτίωση της ποιότητας ζωής με καινοτόμα προϊόντα, ασφαλή και αποτελεσματικά, που ανταποκρίνονται στις καθημερινές ανάγκες υγείας του σύγχρονου καταναλωτή. Στο χαρτοφυλάκιο του Τμήματος περιλαμβάνονται προϊόντα έρευνας και τεχνολογίας της Lavipharm, όπως η αντιφθειρική σειρά Ivaliten και η σειρά στοματικής υγιεινής LaviDent, αλλά και προϊόντα γνωστών εταιρειών του εξωτερικού, όπως η σειρά βιταμινών Additiva, το ρινικό βοήθημα Breathe Right και το γυναικολογικό προϊόν Lactal για την προστασία του γυναικείου κόλπου. Η Lavipharm Hellas κυκλοφόρησε ξανά στην αγορά το γνωστό και καταξιωμένο αναλγητικό Algon.

Για περισσότερες πληροφορίες: Κατερίνα Ραγκιουδάκη
Τηλ.: 210 6691 000

Παρουσία στην Ιαπωνία

Η ΑΡΙΦΗΡΜ επιλέχθηκε και φέτος για δεύτερη συνεχή χρονιά ανάμεσα σε πολλές ευρωπαϊκές εταιρείες του κλάδου Τροφίμων & Ποτών και θα συμμετάσχει σε εμπορική αποστολή χρηματοδοτημένη από την Ε.Ε. - που απαρτίζεται από 55 μόλις εταιρείες με κοινό χαρακτηριστικό τους την καινοτομία - και έχει

ως σκοπό την εξαγωγή προϊόντων στην Ιαπωνία.

Η ανταπόκριση που δέχθηκε η ΑΡΙΦΗΡΜ κατά την περσινή παρουσίαση της σειράς «Ελληνική μελισσοθεραπεία» σε μία χώρα με παράδοση στις εναλλακτικές θεραπείες, όπως η Ιαπωνία, επιβεβαιώνει την ανοδική της πορεία στο διεθνή χώρο και η διάδοση των ελληνικών προϊόντων μελισσοθεραπείας αποτελεί πλέον βασικό στόχο της.



elixir



Spices & Herbs

Ευριπίδου 41, Αθήνα

τηλ: 210 3215141 φαξ: 210 3317372

e-mail: elixir@otenet.gr

www.elixir.com.gr



Η είσοδος του συνεδρίου

Γευσιγνωσίες μελιού



ΔΟΥΒΛΙΝΟ: 39^ο ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ APIMONDIA

Τον Αύγουστο που μας πέρασε, από τις 21 ως τις 26 του μήνα, έγινε στο Δουβλίνο το 39^ο παγκόσμιο συνέδριο της APIMONDIA, της παγκόσμιας οργάνωσης για τη μέλισσα. Το συνέδριο αποτελεί τη μεγαλύτερη σε παγκόσμιο επίπεδο συνεδριακή διοργάνωση για τη μέλισσα και επαναλαμβάνεται κάθε δύο χρόνια σε διαφορετική χώρα. Για την ιστορία να πούμε ότι η χώρα μας είχε την τιμή να φιλοξενήσει τη διοργάνωση αυτή το 1979.

Πάνω από 2000 συνέδριοι, με πολλές και διαφορετικές ειδικότητες αντάλλαξαν απόψεις πάνω σε ζητήματα παραγωγής, ποιότητας, αντιμετώπισης των εχθρών της μέλισσας, marketing μελισσοκομικών προϊόντων, οικονομία και μέλισσα, είναι μόνον λίγα από τα θέματα που απασχόλησαν τους πολυάριθμους συνέδρους. Παράλληλα με το συνέδριο, διοργανώθηκε έκθεση με προϊόντα και υπηρεσίες σχετικά με τη μέλισσα. Ακόμη με την ευκαιρία της συγκέντρωσης των φίλων της μέλισσας από όλο τον κόσμο, έγινε και η γενική συνέλευση της APIMONDIA με συμμετοχή του Ε.ΚΕ.Μ. το οποίο αποτελεί και το νεότερο της μέλος.

Φυσικά, η μελισσοθεραπεία δε θα μπορούσε να μην είναι «παρούσα». Τις 3 από τις 5 ημέρες του συνεδρίου έγιναν ολόημερα sessions

μελισσοθεραπείας, με ιδιαίτερα ενδιαφέρουσες παρουσιάσεις και ανακοινώσεις. Το καθαρά επιστημονικό τμήμα των ανακοινώσεων, θα δημοσιευτεί στις επόμενες εκδόσεις του περιοδικού μας. Αξίζει όμως τον κόπο να αναφερθούμε ξεχωριστά σε μία προσπάθεια που γίνεται από την Επιτροπή Μελισσοθεραπείας της APIMONDIA της οποίας ο αμερικάνος πρόεδρος Dr. Cherbuliez, έχει κατορθώσει με τη βοήθεια του ΟΗΕ να καθιερώσει την μελισσοθεραπεία σε 2 χώρες, σαν επίσημα αναγνωρισμένη θεραπευτική μέθοδο. Συγκεκριμένα, στην Κούβα και την Μπουρκίνα Φάσο, η APIMONDIA πρότεινε στον ΟΗΕ να στηρίξει ένα πρόγραμμα με το οποίο οι φτωχές αυτές χώρες - που σε κανονικές συνθήκες δυσκολεύονται ή και αδυνατούν να βρουν τα απαιτούμενα κονδύλια για περίθαλψη και φαρμακευτική αγωγή - θα αποκτήσουν τη δυνατότητα να παράγουν μόνες τους τις πρώτες ύλες των φαρμάκων μέσω της ανάπτυξης της μελισσοκομίας και θα αποκτήσουν την τεχνογνωσία της μετατροπής των πρώτων υλών σε φαρμακευτικά σκευάσματα με χαμηλό συγκριτικά κόστος. Οι δε γιατροί των χωρών αυτών ήδη εκπαιδεύονται στη χρήση των προϊόντων της

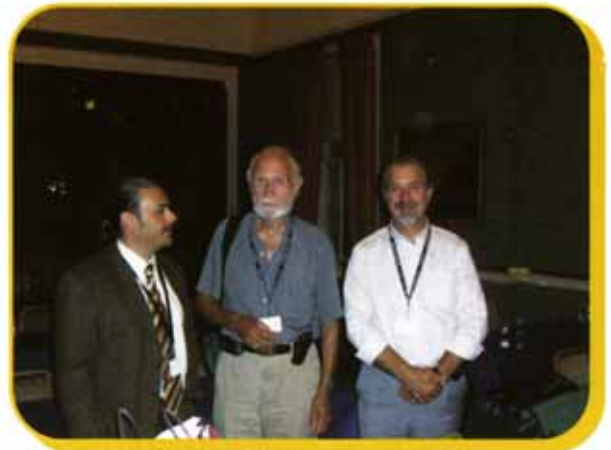
μέλισσας για θεραπευτικούς λόγους. Οι αρμόδιες επιτροπές του ΟΗΕ αποδέχτηκαν το σχέδιο και στην Κούβα έχουμε ήδη πάνω από 600 γιατρούς που εφαρμόζουν μελισσοθεραπεία, αλλά και κλινικές εφαρμογές. Φυσικά, θα χρειαστούμε ακόμη λίγα χρόνια για να έχουμε τα τελικά

αποτελέσματα, τα οποία αναμένονται να είναι ιδιαίτερα ενθαρρυντικά για τις δυνατότητες της μελισσοθεραπείας.

Σελιανάκης Δημήτρης



Ο πρόεδρος του ΕΚΕΜ με τον πρόεδρο της DAB σε περίπτερο με προϊόντα μελισσοθεραπείας



Ο πρόεδρος του ΕΚΕΜ με τον πρόεδρο και τον αντιπρόεδρο της επιτροπής μελισσοθεραπείας της Arimondia κ. Τσερμπούλιεζ & Ντομερέγκο



Με τον πρόεδρο της Arimondia Γιόργκενσεν



Η γενική συνέλευση της Arimondia



Απόψεις από τον εκθεσιακό χώρο





ΕΛΙΞΙΡΙΟ, ΕΝΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΒΟΤΑΝΑΔΙΚΟ - ΜΕΛΑΔΙΚΟ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ



Το 1950, ο Γιάννης Κόνιαρης ξεκίνησε ένα μαγαζί στο κέντρο της αγοράς της Αθήνας, στην οδό Ευριπίδου. Σκοπός του ήταν να γνωρίσει στους Αθηναίους τα μυστικά της γεύσης που κουβαλούσε στα γονίδια του από τη Μ. Ασία.

Μπαχαρικά και καρυκεύματα, αλλά και φαρμακευτικά βότανα Ελληνικά μα και από όλο τον κόσμο. Σπάνια και εξωτικά αλλά και τα πιο συνηθισμένα, είναι όλα διαλεγμένα με αγάπη για τη φύση και γνώση μαζί με ευγνωμοσύνη γι' αυτά που μας προσφέρει. Η «δεύτερη γενιά», ο Περικλής, μπήκε στην οικογενειακή επιχείρηση ακολουθώντας τα βήματα της προηγούμενης γενιάς, αλλά μπόλιασε το χώρο και με το δικό του πνεύμα.

Ήδη ένα σεβαστό κομμάτι του μαγαζιού του έχει μετατραπεί σε «μελάδικο». Μιά πολύ καλά ενημερωμένη συλλογή μελιών από όλη την Ελλάδα, από μικρούς παραγωγούς. Το θυμάρι, η πορτοκαλιά, το έλατο της Βυτίνας αλλά και του Παρνασσού, το πεύκο, η καστανιά, το ρείκι, τα ανθόμελα από διάφορες περιοχές της χώρας με την ιδιαίτερη του γεύση το καθένα, η κουμαριά, η ασφάκα και άλλα πολλά μέλια με ιδιαίτερα χρώματα και αρώματα, συνθέτουν την παλλέτα του

«Ελιξίριου» όπως έχει βαπτίσει ο Περικλής το μαγαζί.

Ο ίδιος, μας είπε:

Οι αρχές του χώρου μας εστιάζονται στην παραδοσιακή εξυπηρέτηση των πελατών προσφέροντας την γνώση & εξειδίκευση των προϊόντων & τις χρήσεις τους, δεσμευμένοι στην διατήρηση **αυστηρών ελέγχων ποιότητας** όσον αφορά την παραλαβή & τις **ιδανικές συνθήκες αποθήκευσης** των μπαχαρικών & βοτάνων, ώστε να διατηρείται στο μέγιστο η γεύση, η υφή & οι ιδιαίτερες ποιότητες - ιδιότητες που χαρακτηρίζουν το κάθε μπαχαρί, το κάθε βότανο. Τα βότανα & μπαχαρικά που διαθέτουμε διευρύνονται σε μεγάλη γκάμα εξειδικευμένων, αποκλειστικών & σπάνια βρισκόμενων γεύσεων, έτσι καλύπτοντας τις ανάγκες των πιο απαιτητικών γεύσεων & τις ανάγκες της πιο εξωτικής μαγειρικής. Με τις ίδιες αρχές προσφέρουμε στους πελάτες μας μια σειρά από αλλά προϊόντα όπως τα **φυσικά χειροποίητα σαπούνια ελαιόλαδου** με βότανα παραγωγής μας, **βιολογικά ελαιόλαδα**, **αποκλειστικές ποικιλίες τσαγιών & ακατέργαστο μέλι.**



Ευριπίδου 41
Αθήνα
Τηλ.: 2103215141



ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ BVT

Η μελισσοθεραπεία δεν έχει διδαχθεί ακόμα στην ιατρική, παρ' όλα τα πλούτη που προσφέρει σε ολοκληρωτική φροντίδα και παρ' όλο που η αποτελεσματικότητά της σε κλινικές τεχνικές είναι αδιαμφισβήτητη. Η κυψέλη είναι ένα αληθινό «φαρμακευτικό εργαστήριο», το οποίο έχει τοποθετηθεί με χάρη από τη φύση στη διάθεση του ανθρώπου.

Ανέκαθεν, ο άνθρωπος θεωρούσε ότι η μέλισσα έχει σχέση με τους Θεούς και την αξίωνε ως θρησκευτικό σύμβολο. Εκτός από αυτή την πνευματική θεωρία, της αναγνώριζε μια αδιαμφισβήτητη θεραπευτική δύναμη. Σύμφωνα με τον Παρακελσο, (Ελβετός αλχημιστής και ιατρός του 16^{ου} αιώνα) «Κάθε ουσία είναι συγχρόνως δηλητήριο και φάρμακο. Όλα εξαρτώνται από τη δοσολογία που χορηγείται». Αυτή η θεωρία είναι επιβεβαιωμένη κατ' επανάληψη και εφαρμόζεται τέλεια στη μέλισσα. Είναι αλήθεια ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν ακούσει να μιλάνε για την ιατρική ποιότητα του μελιού, του βασιλικού πολτού, του κεριού, της γύρης και της πρόπολης, αλλά πολλοί λίγοι γνωρίζουν τις θεραπευτικές αρετές του δηλητηρίου των μελισσών.

Ο Ιπποκράτης, ο Καρλομάγνος και ο Ιβάν ο τρομερός γνώριζαν και χρησιμοποιούσαν τις αντιφλεγμονώδεις, αντιρρευματικές και τις ενάντια στην ουρική αρθρίτιδα ιδιότητες του δηλητηρίου των μελισσών.

Η μελισσοθεραπεία στοχεύει στην υγεία σ' ότι αφορά την ολότητα του ανθρώπινου όντος. Επειδή η ασθένεια ήταν συνέπεια της απομάκρυνσης του ανθρώπου από την ισορροπία με τη γη, η μελισσοθεραπεία επιδιώκει να επανασυνδέσει αυτή τη σταθερότητα έτσι ώστε να πετύχει τη θεραπεία. Έτσι, η εσωτερική και η εξωτερική αρμονία επιτρέπει στον άνθρωπο να αντιμάχεται κάθε είδους επιθέσεις. Το δηλητήριο καταπολεμά τους πόνους από τις αρθρίτιδες, τενοντίτιδες, νεφρίτιδες, νευραλγίες και τραυματισμούς. Πραγματοποιούνται έρευνες στη χρήση μιας δόσης δηλητηρίου της μέλισσας ή των ζωντανών μελισσών για τη θεραπεία αυτών των ασθενειών στις Η.Π.Α., στην Κορέα και στην Κούβα.

Η σκλήρυνση κατά πλάκας είναι μια αναμφισβήτητη συνέπεια του κεντρικού νευρικού συστήματος, για την οποία η κλασική ιατρική δεν έχει ακόμα βρει μια αποτελεσματική λύση. Η μελισσοθεραπεία προτείνει μια εναλλακτική λύση στα άτομα που έχουν πληγεί από αυτήν την ασθένεια, με τη γύρη, το βασιλικό πολτό, την πρόπολη και κυρίως με το τσίμπημα με κεντρί μέλισσας. Αυτό συνίσταται σε μια σειρά τσιμπημάτων από ζωντανές μέλισσες, ή σε μια δόση δηλητηρίου μελισσών σύμφωνα με τα σημεία βελονισμού ή στις προκαθορισμένες περιοχές.

Στην αρχή, μια εξέταση και μια περίοδος προσαρμογής είναι αναγκαίες. Έπειτα, ο αριθμός των τσιμπημάτων αυξάνεται προοδευτικά για να φτάσει τα είκοσι, τρεις φορές την εβδομάδα. Σε ορισμένες περιπτώσεις, τα συμπτώματα των ασθενειών ελαττώνονται αισθητά και ο ασθενής βλέπει τη γενική του υγεία να βελτιώνεται. Ορισμένα άτομα ξεκίνησαν τη θεραπεία στο αναπηρικό τους καρότσι και μπόρεσαν να ξαναπερπατήσουν ένα χρόνο αργότερα. Πρέπει λοιπόν να διατηρούμε την κατάσταση άνεσης που έχει ο ασθενής, να την διευρύνουμε και να προσαρμόζουμε τη θεραπεία στην εξέλιξη του καθενός.

Παραθέτουμε την εξής πρόταση:

(περισσότερα από ένα κείμενα μαρτυρίας):

Μέρος του βιβλίου του Δρ. Roch Domerego «Οι μέλισσες θεραπεύουν»

Η Laurence είχε πληγεί από σκλήρυνση κατά πλάκας.

Ο ομοιοπαθητικός γιατρός που την παρακολουθούσε δεν είχε πια άλλη θεραπευτική λύση. Η ασθένεια εξαπλωνόταν αδυσώπητα, στερώντας της φυσικές δυνάμεις σε τέτοιο σημείο που η ίδια δεν κατάφερε πια να κόψει μόνη της τα τρόφιμά της και αισθανόταν περιορισμένη να μετακινείται σε αναπηρικό καρότσι μόλις έβγαινε από το σπίτι της. Το κινητήριο σύστημά της επιβραδυνόταν, άρχισε να πλήττει τον εγκέφαλο, στερώντας της από απλές χαρές όπως η γραφή, η ανάγνωση ή η τηλεόραση.

Την προειδοποιήσαμε από την αρχή ότι η θεραπεία συμπεριλαμβάνει μια φάση αρχική πολύ δύσκολη για να την αντέξει. Στην πραγματικότητα, οι πρώτες ενέσεις δηλητηρίου



φέρουν μια βίαιη αντίδραση του οργανισμού, η οποία μοιάζει με αλλεργική κρίση, ενώ πρόκειται μόνο για το πέρασμα από μια χρόνια παθολογική κατάσταση σε μια οξεία διαδικασία, σημάδι ότι η θεραπεία παράγει αποτέλεσμα. Σύμφωνα με τη φράση που χρησιμοποιώ: «Η κρίση προηγείται της θεραπείας».

Η Laurence αποφάσισε να μας εμπιστευθεί. Ήταν μια γυναίκα με χαρακτήρα, πολύ ανεξάρτητη, που εξασκούσε μέχρι τότε το επάγγελμα της κοινωνικής λειτουργού. Δεν ήθελε ν' αφηθεί στην αργή κατάπτωση που την έπληττε, αλλά να δείξει χωρίς άλλο μια αποφασιστικότητα.

Μετά από συνηθισμένες εξετάσεις, αρχίσαμε τις συνεδρίες, με δύο τσιμπήματα, 2 φορές την εβδομάδα και ανεβάσαμε σταδιακά τη δόση μέχρι τις 20 ενέσεις 2 φορές την εβδομάδα.

Η Laurence αντιμετώπισε στωικά για 2 μήνες σοβαρές επιπλοκές, κατά τη διάρκεια των οποίων προσπαθήσαμε να την καθησυχάσουμε. Αδιαθεσίες, πυρετός, εντερικές διαταραχές, εμετοί, όλα τα συμπτώματά της εκδηλώνονταν με βίαιο τρόπο, αλλά ποτέ δεν παραιτήθηκε πίσω από αυτές τις προφανείς εκδηλώσεις απόρριψης, ήξερε ότι το δηλητήριο της έκανε καλό.

Είχε δίκιο. Το κουράγιο της θα ανταμειβόταν. Αφού πέρασε αυτή την τρομερή φάση μεταπτώσεων που θα την έκανε να τα παρατήσει περισσότερο από μία φορά, άρχισε να αισθάνεται τα πρώτα θετικά αποτελέσματα της θεραπείας.

Κατ' αρχήν οι γύρω της διαπίστωσαν ότι το βλέμμα της έγινε πιο καθαρό, έπειτα τα προβλήματα ακράτειας εξαφανίστηκαν και το σύνολο των κινητήριων λειτουργιών που βελτιωνόταν μέρα με τη μέρα μέχρι που έγινε ικανή να δει μια ολόκληρη ταινία. Μια τεράστια νίκη για κάποια που η ικανότητα προσοχής της ήταν περιορισμένη σε μερικά λεπτά.

Μετά από ένα χρόνο θεραπείας, θα έχει ξαναβρεί μια ολοκληρωτική αυτονομία και θα μπορεί ακόμα και να ξαναπιάσει το τιμόνι, πολύ περήφανη που θα μπορεί να μετακινηθεί χωρίς τη βοήθεια κανενός. Θα της χρειαστούν ακόμα 2 χρόνια για να ανακτήσει πραγματικά τη φωνή της από την οποία είχε χάσει την ολοκληρωτική χρήση της.

Σήμερα αφήνεται σε μια εβδομαδιαία συνεδρία από μια σαρανταριά τσιμπήματα που τις επιτρέπουν να κρατά την ασθένεια σε απόσταση και να έχει μια ζωή σχεδόν κανονική. Οφείλει κυρίως να προσέχει στο να αποφεύγει την ελάχιστη κατάσταση στενοχώριας η οποία σπείρει αμέσως την αταξία στο νευρικό της σύστημα, που είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο...

Dr. R. Domerego

Αντιπρόεδρος της επιτροπής μελισσοθεραπείας της APIMONDIA

Κεντρί μέλισσας καρφωμένο σε ανθρώπινο χέρι



Απολαυστική φροντίδα από τη φύση!



Η **Medicum** σας παρουσιάζει τη νέα σειρά αρωματοθεραπείας **Etheria**, με 12 μοναδικά μίγματα αιθέριων ελαίων και βάσεις φυτικών ελαίων. Για πρώτη φορά ένα απόλυτα φυσικό προϊόν συνδυάζει την αισθητική **θεραπεία** με την **απόλαυση**. Για ακμή, ρυτίδες, κυτταρίτιδα, αδυνάτισμα, αναζωογόνηση, κουρασμένα πόδια, τόνωση μαλλιών, μασάζ, χαλάρωση, αισθησιασμό και βάση προσώπου & σώματος, **Etheria** από τη **Medicum**. Και... αναγεννηθείτε από τα χέρια της φύσης!

Θ Ε Ρ Α Π Ε Ι Α

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

ΑΝΑΓΕΝΝΗΣΗ

Α Π Ο Λ Α Υ Σ Η



Etheria[®]
AROMATHERAPY



ΜΕΛΙ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ

Δημητριάδης Κωνσταντίνος
Φαρμακοποιός

Α. Φυτογεωγραφία

1. Citrus aurantium (c. Vulgaris) (νερατζιά)
2. Citrus aurantium var. Sinensis (πορτοκαλιά)
3. Citrus aurantium var. decumana (φράπα)
4. Citrus aurantium var. amara
5. Citrus medica (κιτριά)
6. Citrus medica limonum (λεμονιά)

Οικογένεια: Rutaceae

Υποοικογένεια: Aurantioideae

Συστηματική Βοτανική: Είναι μικρά αειθαλή δένδρα ή θάμνοι, που καλλιεργούνται σε όλες τις θερμές και τροπικές περιοχές της υδρογείου. Με την εκστρατεία του Μ. Αλεξάνδρου μεταφέρθηκαν από τους Έλληνες στην Ασία.

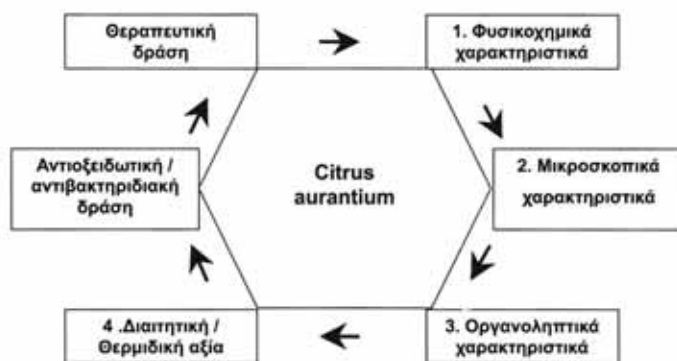
Χαρακτηριστικά του γένους: Φύλλα δερματώδη, αρωματικά, πλούσια σε αιθέρια έλαια. Άνθη λευκά, ακτινόμορφα με κάλυκες, κυπελοειδή από 4-5 σέπαλα, στεφάνη με 5 παχιά πέταλα και πολυάριθμους στήμονες (δέσμες). Ωοθήκη σφαιρική, καρπός σφαιρικός με χρώμα αναλόγως του είδους, σπέρματα 1-8 λευκά.

Η συστηματική κατάταξη των καλλιεργούμενων εσπεριδοειδών με τα αρχικά γνωρίσματα είναι πολύπλοκη γιατί υπέστησαν πολυάριθμες παραλλαγές, υβριδισμούς, μορφές, μεταλλάξεις.

Β. Φυσικοχημικά χαρακτηριστικά

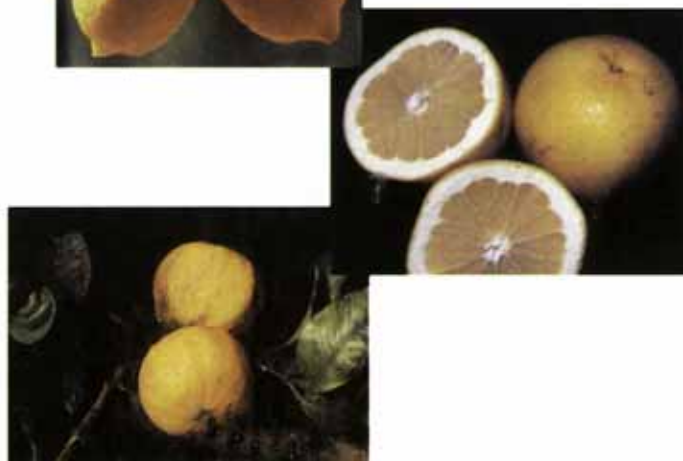
Όλα τα μέλια εσπεριδοειδών χαρακτηρίζονται από:

- Χαμηλή συγκέντρωση προλίνης
- Χαμηλή διασάση (ένζυμο που διασπά το άμυλο και χρησιμοποιείται για τον εντοπισμό της νοθείας του μελιού)
- Υψηλή συγκέντρωση ασβεστίου 2,0-7,2 mg/Kg και γενικά πλούσιο σε μεταλλικά στοιχεία.



Χαρακτηριστικό της αμιγούς αυτής κατηγορίας μελιού είναι η χαμηλή φυσική περιεκτικότητα στο ένζυμο διασάση.

Οι αγορανομικές διατάξεις αναγνωρίζουν την ιδιαιτερότητα αυτή και δέχονται ως όριο διασάσης για το μέλι εσπεριδοειδών το 3DN με τον όρο όμως, η HMF να μην υπερβαίνει το 15 mg/Kg. Ο περιορισμός των 15 mg/Kg ως HMF, αδικεί το μέλι πορτοκαλιάς, γιατί με την παλαιώση ή την περιορισμένη θέρμανση, η HMF μπορεί εύκολα να ξεπεράσει το όριο και το προϊόν να βρεθεί στην κατηγορία των «βιομηχανικών» μελιών μολονότι δέχθηκε λιγότερη θερμική επεξεργασία από άλλα κανονικά μέλια.



**ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Χημική σύνθεση του ελληνικού μελιού Πορτοκαλιάς
(Θρασυβούλου Α., Μανίκης Ι., Τανανάκη Χ., Τσέλιος Δ.,
Καραμπουρνιώτη Σ., Δήμου Μ., 2002)**

Χημικά χαρακτηριστικά	Μέσος όρος	Ελάχιστη - Μέγιστη τιμή	Τυπική απόκλιση	Συντελεστής Παραλ. %
Υγρασία %	16,9	16,0-18,5	0,66	3,9
Τέφρα %	0,1	0,1-0,2	0,05	50
PH	3,4	3,3-3,6	0,05	1,4
HMF mg/Kg	5,6	2,5-10,7	2,53	45,1
Γλυκόζη %	31,2	24,8-35,7	2,5	8,0
Φρουκτόζη %	39,2	32,3-41,2	2,5	6,3
Σουκρόζη %	70,4	57,1-76,9	5,1	7,2
Αγωγιμότητα mS.cm	0,19	0,15-0,31	0,08	42,1
Διαστάση DN	11,7	8,6-22,5	3,78	32,3
Ιμβερτάση IN	13,2	8,7-33,1	8,82	38,0
Προλίνη mg/Kg	526	264-734	134	25,4
Ελεύθερη οξύτητα meq/Kg	19,5	14,4-25,2	3,2	16,4
Συνολική οξύτητα meq/Kg	22,3	12,1-34,5	6,1	27,3
Γυρεόκοκκοι %	9,6	7,6-14,1	1,8	18,7
Κάλιο mg/Kg	0,52	0,32-0,75	0,1	18,5
Νάτριο mg/Kg	0,06	0,05-0,10	0,03	51,2
Ασβέστιο mg/Kg	4,0	2,0-7,2	1,5	36,5
Μαγνήσιο mg/Kg	1,9	0,4-3,6	0,9	45,0
Μαγγάνιο mg/Kg	0,0016	0,001-0,010	0,032	20,5
Ψευδάργυρος mg/Kg	0,021	0,0-0,014	0,021	102,9
Σίδηρος mg/Kg	0,004	0,001-0,015	0,004	109,1
Χαλκός mg/Kg	0,012	0,00-0,041	0,014	122,9



Γ. Μικροσκοπικά χαρακτηριστικά

Στα αμιγή μέλια εσπεριδοειδών τα ποσοστά των κύριων γυρεόκοκκων κυμαίνονται μεταξύ 2,9 και 26,5 % (Tsigouri A., Passaloglou - Katrali M., Sabatakou O., Ε.Θ.Ι.Α.Γ.Ε.), εύρος μεγαλύτερο από αυτό (7,6 -14,1 %) που αναφέρουν οι Thrasyvoulou and Manikis (1995). Βρέθηκε ότι δεν υπήρχε συσχέτιση μεταξύ του ποσοστού των γυρεόκοκκων Citrus και της γεωγραφικής προελεύσεως (Αργολίδα, Άρτα, Λακωνία). Προφανώς σε όλες αυτές τις περιοχές καλλιεργούνται διάφορες ποικιλίες εσπεριδοειδών. Με συνολικό αριθμό γυρεόκοκκων 20.000 - 71.000/10g.

Τα ιταλικά μέλια εσπεριδοειδών έχουν διαφορετικό ποσοστό κύριου γυρεόκοκκου, που συνήθως είναι >5% (Ricciardelli D' Albore, 1997) ή >10% (Persano et al, 1995, Accorti et al, 2000), με συνολικό αριθμό γυρεόκοκκων της τάξης <20.000/ 10g. Το ίδιο χαμηλός (<20.000/ 10g) είναι και ο αριθμός των γυρεόκοκκων των ισπανικών μελιών εσπεριδοειδών με ποσοστά κύριου γυρεόκοκκου 8-25% από τους Serra Bouvehi and Ventura Coll (1995) και 10-46% από τους Mateo and Bosch - Rein (1998).

Ο υψηλός συνολικός αριθμός γυρεόκοκκων οφείλεται πιθανώς στη σταθερή παρουσία υψηλών αριθμών γυρεόκοκκων των ανεμόφιλων φυτών ελιάς (7-45%) και πουρναριού.

Συχνοί γυρεόκοκκοί είναι εκείνοι των Asteraceae, Brassicaceae, Cistus, Erica spp., Eucalyptus, Labiatae type, Pyrus/ Prunus, Trifolium spp., Vicia form, Quercus coccifera, Saliv, Leguminosae, Helitropic europaeum, Echium, Capparia, Hypericum*

* Η γύρη του Hypericum spp (papaveraceae) θεωρείται δείκτης για τα ισπανικά μέλια (Serra Bonvehi and Ventura Coll, 1995), είδη του γένους Hypericum αναφέρεται ότι υπάρχουν και στη χώρα μας (Polunin, 1997)

Δ. Οργανοληπτικά χαρακτηριστικά

Καθορίζονται με ειδικά τεστ από δοκιμασίες. Ιδιαίτερα για το άρωμα, πραγματοποιούνται αναλύσεις πτητικών συστατικών σε συστήματα GC-MS.

Ως οργανοληπτικά χαρακτηριστικά ορίζονται:

Γεύση: ντελικάτη και ελαφρώς υπόξινη, χαρακτηριστική των εσπεριδοειδών.

Χρώμα: κίτρινο, κεχριμπαρένιο, κίτρινο ανοιχτό, φωτεινό, σε ρευστή κατάσταση, λευκό σε στερεά (μετά την κρυστάλλωση).

Άρωμα: υπέροχο, έντονο, χαρακτηριστικό.

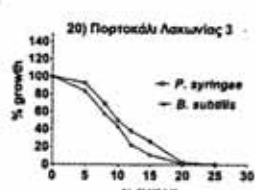
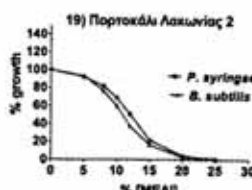
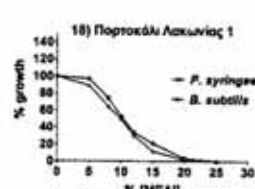
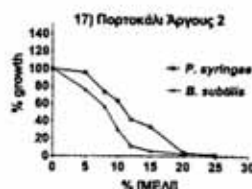
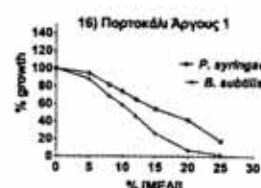
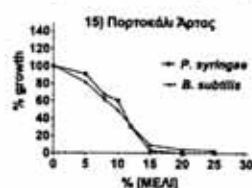
Στις προτιμήσεις των Ελλήνων καταναλωτών κατατάχθηκε στη 5^η θέση σε σύνολο 8 αμιγών κατηγοριών μελιού που παράγονται στην Ελλάδα και εδώ διαπιστώθηκε ότι ο καταναλωτής δεν είναι ενημερωμένος για τα μέλια εσπεριδοειδών.

Σαν μέλι είναι αραιό, κρυσταλλώνει σε 1-3 μήνες από την παραγωγή του, με γρήγορη ταχύτητα.

Ε. Βιολογική αξία

Η βιολογική αξία εξαρτάται από την βοτανική προέλευση και επηρεάζεται από τις συνθήκες παραγωγής, επεξεργασίας και διατήρησης του προϊόντος.

1. Θερμιδική αξία
2. Διαιτητική αξία
3. Αντιβακτηριακή δράση
4. Αντιοξειδωτική δράση
5. Θεραπευτική αγωγή





1. **Θερμιδική αξία:** η θερμιδική αξία του μελιού πορτοκαλιάς είναι **3299 Kcal**
2. **Διαιτητική αξία:** το μέλι από άνθη πορτοκαλιάς θεωρείται ένα άριστο αναψυκτικό, αναμεμιγμένο με παγωμένο τσάι. Είναι κατάλληλο για διαβητικούς. Καλό είναι να συμμετέχει μόνιμα στο ημερήσιο διαιτολόγιο των ανθρώπων.
3. **Η θεραπευτική και φαρμακευτική ικανότητά** του μελιού που από τα πανάρχαια χρόνια αλλά ακόμη και σήμερα χρησιμοποιείται στην εναλλακτική ιατρική μπορεί να αποδοθεί στην αντιβακτηριακή του δράση.

Η αντιβακτηριακή συμπεριφορά ενός μελιού

ΠΙΝΑΚΑΣ 2. Αντιοξειδωτική δράση μελιού Πορτοκαλιάς διαφόρων γεωγραφικών περιοχών της Ελλάδας

Μέλι πορτοκαλιάς (<i>Citrus aurantium</i>)	Αντιοξειδωτική δράση ($\mu\text{M}/25\text{mg}$ μέλι)
Άργους	193,24
Άργους	114,86
Λακωνίας	2,50
Λακωνίας	268,65
Άρτας	131,08

εξαρτάται από το είδος του και από τη συγκέντρωσή του και μπορεί να είναι είτε βακτηριοστατική ή βακτηριοκτόνος. Η αντιβακτηριακή δράση του μελιού παλαιότερα αποδόθηκε στην υψηλή οσμωτική δράση, στην υψηλή οξύτητά του (pH 3,2 έως 5,5) αλλά και στο H_2O_2 . Σύγχρονα πειραματικά δεδομένα την αποδίδουν στα φυτοχημικά του συστατικά (φαινολικά οξέα, πτητικές ουσίες, φλαβονοειδή κ.ά.)

4. **Η αντιοξειδωτική δράση** του μελιού πορτοκαλιάς κυμαίνεται μεταξύ 115 μM - 990 μM . (Sardalou G., Mengissoglu - Spiroudi U., Diamantidis G., Thrasyvoulou, 2002)

Η αντιβακτηριακή δράση για το μέλι πορτοκαλιάς φέρουν τιμές MICs 15% - 25% και MBCs > 25%

MIC (Minimum Inhibition Concentrations)

MBC (Minimum Bactericidal Concentrations)

Φυτοπαθογόνα βακτηρίδια: *Pseudomonas*

syringae, *Bacillus subtilis*.

Το μέλι είναι μια ακόμη τροφή η οποία μπορεί να συνεισφέρει μαζί με τα άλλα θρεπτικά συστατικά του και αντιοξειδωτικές ουσίες σε εύγευστη μορφή. Η σημασία του γίνεται ακόμη μεγαλύτερη εάν συγκριθεί με τη ζάχαρη που όχι μόνο στερείται αντιοξειδωτικών ουσιών, αλλά η υπερβολική της χρήση οδηγεί στην παραγωγή ελεύθερων ριζών.

5. **Θεραπευτική αγωγή:**

- Βιταμινούχο
- Καταπραϋντικό

- Αγγολυτικό
- Βακτηριοκτόνο
- Ήπια αντισηπτική δράση.

(Nardi, 1998)

- Δραστικό κατά της ημικρανίας
- Επουλωτικό του γαστρικού έλκους

- Αγγολυτικό
- Καταπραϋντικό

(Fabrocini V.C., 1999)

- Εφιδρωτικό
- Σπασμολυτικό.
- Αντιβηχικό
- Ουλίτιδα

(Fitotherapy, Rossi 1976)



Φυτοθεραπεία

1. Αγχολυτική αγωγή: Crataegus scacanthol
2. Πεπτικές διαταραχές από stress: Achillea millefolium

Λαϊκή Θεραπευτική

1. Νευρική εξάντληση: φύλλα πορτοκαλιάς + φύλλα μέντας + άνθη τίλιου + άνθη χαμομηλιού + ρίζα βαλεριάννας

Ανθοθεραπεία

1. Αγχολυτική αγωγή: αιθέριο έλαιο Citrus aurantium

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. **Bogdanov S., Martin P., Lullmann C.** (1997 a). Introduction and General Comment on the Methods. *Apidologie*. Extra Issue 1-10
2. **Caillas Alin** (1971) Gagnez 20 ans de vie grace aux abeilles, Editions de la Pensee Moderne 48, rue Mousier-Prince, 48 PARIS. pp234
3. **Chinou I.B., Karabournioti S.** (2002) Chemical analyses of Greek bee -Honeys - Biological activities
4. **Evans Fred, Olpako David, Williamson Elisabeth.** Pharmacological methods in Phytotherapy, Research.
5. **Fabrocini Chiara e Vincenzo** (1999). "Come curarsi con miele, propoli e papa reale". Milano
6. **Gotsiou P., Kefalas P.** (2002) Contribution to the identification of Greek honey.
7. **Hoffman Darc.** Guide to medical herbalism,
8. **Jaap Huibers** (1984). "Virtuterapeutische" Hermes, Roma
9. **Karabournioti S. & Drimjias N.** (1996) Physicochemical characteristics of Greek monoflora honey. *Apiacta*
10. **Martos I., Cossentini M., Ferreres F. and Tomas-Barberan FA.** (1997). Flavonoid composition of Tunisian honeys and propolis. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. 45(8):2824-2829.
11. **Nardi Uberto** (1996). "Apiterapia"

12. **Newall Carol.** Herbal medicine
13. **Persano O., Piazza M.G., Sabatini AG., Accorti M.** (1995). Characterization of uniflora honeys. *Apidologie* 26: 453-465
14. **Santas L.** (1983) Insects producing honeydew exploited by bees in Greece. *Apidologie* 14(2):93-103
15. **Sardalou G., Mengissoglu - Spiroudi U., Diamantidis G., Thrasyvoulou** (2000) Antioxidant and antimicrobial activity of Greek honey
16. **Serra Bonvehi J., Torrento M.S. & Lorente C.E.** (2001). Evaluation of polyphenolic and flavonoid compounds in honeybee-collected pollen produced in Spain. *J. Agric. Food Chem.* 49(4):1848-1853.
17. **Thrasyvoulou A. & Manikis J.** (1995). Some physicochemical and microscopic characteristics of Greek uniflora honeys. *Apidologie* 26:441-452.
18. **Thrasyvoulou A., Tananaki CH., Manikis T., Karampournioti S., Tsellios D.** (2002) "The characteristics of Greek Uniflora Honeys"
19. **Tsigouri A., Passaloglou - Katrali M., Sabatakou O.** Melissopalynological characteristics of the main types of Greek Uniflora honeys. Institute of Veterinary Research of Athens
20. **Βαρδαβάκης Ε., Θρασυβούλου Α., Ζούζουλος Δ.** (1994). Η ωσμώφιλη ζυμογλωρίδα των ελληνικών μελιών. *Γεωπονικά* 351(2):67-73
21. **Θρασυβούλου Α. & Μανίκης Ι.** (1993) Η ταυτότητα του ελληνικού μελιού. Πρακτικά ημερίδας: Το μέλι. Δυνατότητες Πληρέστερης Εκμετάλλευσης της Μέλισσας. Γερακινή Χαλκιδικής, 2 Οκτωβρίου, 1992. Γεωτεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας. Σελ 121-132.
22. **Τσέλιος Δ., Μπαλασοπούλου Μ., Κωσταρέλου Μ., Χατζήνα Φ., Μανίκης Ι., Θρασυβούλου Α.** (2001). Ανάλυση ζαχάρων σε αμιγείς κατηγορίες ελληνικού μελιού. *Αγροτική Έρευνα* 24(2):73-80

DEUTSCHE APITHERAPIE BUND



APITHERAPY CD ROM

Η ΒΑΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΑΠΟ ΤΗΝ DEUTSCHE APITHERAPIE BUND

ΜΕ ΕΡΕΥΝΕΣ, ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΕΣ, ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ.

ΠΑΡΑΓΓΕΙΛΤΕ ΤΟ ΣΤΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΗΛ. 210 2465021



ΚΟΥΠΟΝΙ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλώ να με εγγράψετε συνδρομητή στο περιοδικό "μελίαμα"

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

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

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΠΟΛΗ

ΤΚ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ

FAX

E-MAIL

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

ΑΦΜ

Τρόπος που επιθυμώ να πληρώσω:

- ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΕ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟ ΤΡΑΠΕΖΗΣ
 ΤΑΧΥΔΡΟΜΙΚΗ ΕΠΙΤΑΓΗ
 ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΟΥ ΕΚΕΜ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

Γιατί το μέλι κάνει τη διαφορά στην αντιμετώπιση πληγών;

Περισσότερα από 3000 χρόνια αποτελεσμάτων

Μέχρι σήμερα το καθαρό (αγνό) μέλι χρησιμοποιείται με πολύ καλά αποτελέσματα χωρίς ωστόσο να είναι ιδιαίτερα "φιλικό" με τον ασθενή (δυσανεξία).

Ο διακεκριμένος βιοχημικός Dr. Th. Postmes από το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο του Μάαστριχτ δημιούργησε μια μοναδική αλοιφή με βάση το μέλι η οποία έχει καταδείξει σημαντικά αποτελέσματα στη θεραπεία πληγών.

Έχει αντιμικτροβιακή και αντιφλεγμονώδη δράση, καθαρίζει την πληγή απορροφώντας τις εκκρίσεις, παρέχει και διατηρεί τη "φυσική" υγρασία στο τραύμα, επιταχύνει την επούλωση.

Η L-Mesitran είναι μία φυσική παρέμβαση στη θεραπεία τραυμάτων.

Το προφίλ του προϊόντος

Ένα σημαντικό πλεονέκτημα αυτής της αλοιφής με μέλι, είναι η συνέργεια δραστικών συστατικών που δεν συναντάται σε άλλη αλοιφή ή επίθεμα τραύματος.

• Αντιβακτηριακή δράση

Η L-Mesitran είναι αποτελεσματική κατά μιας ευρείας κλίμακας βακτηρίων και μυκητών, όπως Σταφυλόκοκκοι, Ψευδομονάδες, E-coli, Στρεπτόκοκκοι, τα ανθεκτικά στην αντιβίωση βακτήρια MRSA και VRE, candida albicans και άλλοι μύκητες και ένζυμα.

Η αλοιφή μελιού είναι μικροβιοκτόνος.

Επίσης εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες οξειγόνου, που παρεμποδίζουν την καλύτερη επούλωση.

• Αντιφλεγμονώδης δράση

Έρευνα έχει καταδείξει μείωση της μόλυνσης, οιδήματος και έκκρισης καθώς και καταπραυντική επίδραση στο τραύμα και το δέρμα. Ένα παράδειγμα είναι η άμεση μείωση σχηματισμού φουσκάλας σε εγκαύματα β' βαθμού και συνεπώς μείωση του πόνου και της πίεσης του υγρού του τραύματος.

• Αυτολυτική δράση

Η αυτόλυση των νεκρών ιστών του τραύματος διεγείρεται από την ενεργοποίηση ενζύμων του σώματος και την οσμωτική δράση του μελιού.

Έτσι τα τραύματα καθαρίζονται γρηγορότερα και ετοιμάζονται για την ανάπλαση των ιστών.

• Διέγερση ανάπτυξης ιστού

Το μέλι προωθεί τον σχηματισμό καθαρού και υγιούς κοκκώδους ιστού και βελτιώνει την επιθηλιοποίηση.

Η αγγειο-γένεση και ανάπτυξη των ινοβλαστών προωθείται, παρέχει (το μέλι)περισσότερο οξειγόνο, το οποίο διεγείρει την ανάπτυξη του ιστού.

Η χαμηλή τιμή του PH (3-4)επίσης προκαλεί μεγαλύτερη απελευθέρωση οξειγόνου. Τα αμινοξέα, οι βιταμίνες και τα εύκολα απορροφώμενα σάκχαρα έχουν θετικό αποτέλεσμα στην επούλωση του τραύματος.

• Αποσμητική δράση

Η άσχημη οσμή ενός τραύματος συσχετίζεται με υπολείμματα βακτηρίου. Η άμεση αντιβακτηριακή δράση της L-Mesitran εξουδετερώνει την οσμή.

Μελέτες - έρευνα
της επιστημονικής ομάδας

TRITICUM
AN EVEN HEALTHIER CHOICE

ΣΗΜΕΡΑ η αντιμετώπιση πληγών είναι θέμα...

TheraSkin® • L-Mesitran®

γιατί...το μέλι κάνει τη διαφορά!

Αντιμικροβιακά

Υδροενεργά επιθέματα
με μέλι

κλινικό
αποτέλεσμα

έως **47%**
ταχύτερη επούλωση



- ✓ εγκαύματα A & B βαθμού
- ✓ κοψίματα, εκδορές, φουσκάλες
- ✓ έλκη κατάκλισης, διαβητικά έλκη, χρόνια τραύματα,
- ✓ δερματικές μολύνσεις,
- ✓ μυκητιάσεις

απαραίτητα
κάθε στιγμή.

Κατάλληλα
για παιδιά και ενήλικες.

ελάχιστη η πιθανότητα
δημιουργίας ουλών!

Ρωτήστε τον
φαρμακοποιό σας

ΧΙΛΙΕΣ ΚΑΙ ΜΙΑ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΕΡΙΟΥ

Από τα βάθη των αιώνων η ιστορία του ανθρώπου «φωτίζεται» απ' το κερί της μέλισσας. Η χρήση του ήταν από πολύ παλιά διαδεδομένη σε πάμπολλες εφαρμογές και έτσι η προσπάθεια της συνολικής καταγραφής τους είναι ασφαλώς δύσκολη. Μπορούμε όμως εδώ να αναφέρουμε τις πιο σπουδαίες και χαρακτηριστικές, ώστε να αποκτήσουμε αντίληψη του πόσο ισχυρός είναι ο δεσμός ανάμεσα στον άνθρωπο και στο κερί της μέλισσας.

Ο πιο γνωστός Έλληνας κηροπλάστης είναι ο Δαίδαλος, ο οποίος στην προσπάθεια του να δραπετεύσει από την Κρήτη με τον γιό του Ίκαρο, χρησιμοποίησε για τη στήριξη των φτερών που είχε κατασκευάσει, κερί. Ο νεαρός όμως Ίκαρος πέταξε πολύ κοντά στον ήλιο, το κερί έλιωσε και έπεσε θύμα του ενθουσιασμού του.

Ο Βιργίλιος αναφέρει ότι ο θεός Πάνας για να φτιάξει τον αυλό του κόλλησε τα καλάμια με κερί μέλισσας.

Η χρήση του κεριού ήταν λοιπόν πολύ διαδεδομένη στην αρχαιότητα, ενώ μάλιστα Έλληνες και Ρωμαίοι γνώριζαν καλά πως να το λευκαίνουν με διαδοχικούς βρασμούς και τη θαλασσόνερο.

Εξαιρετικής ποιότητας κερί λέγεται πως παρήγαγε εκείνη την εποχή η Καρχηδόνα, η Κρήτης και ο Εύξεινος Πόντος.

Ο πιο ξακουστός φαρμακολόγος και βοτανολόγος της αρχαιότητας,

ο Διοσκουρίδης, αναφέρει στο σύγγραμμά του «Περί Ύλης Ιατρικής» τις θερμαντικές, μαλακτικές και επουλωτικές των ελκών ιδιότητες του κεριού ενώ αλλού μνημονεύει και μία μέθοδο κατασκευής διακοσμητικών λουλουδιών απ' αυτό

Η χρήση του κεριού στη γραφή ήταν γνωστή ήδη από τον Τρωικό πόλεμο και αναφέρεται από τον Όμηρο. Η επιστολή τότε ήταν ένα πλακίδιο με επίστρωση κεριού, το οποίο ξαναχρησιμοποιούσαν μετά από το «σβήσιμο» των χαραγμένων γραμμμάτων και τη λείανση της επιφάνειας. Ο Πλίνιος αναφέρει κάπου ότι πολλά απ' τα δημόσια έγγραφα της εποχής του ήταν χαραγμένα σε κυλίνδρους από κερί, ενώ το αβάκιο, που ήταν σε ευρεία χρήση μέχρι

την Αναγέννηση, καλυπτόταν με στρώμα κεριού. Από κερί οι Ρωμαίοι κατασκεύαζαν προτομές επιφανών ανδρών, οι οποίες φυλάσσονταν στο σπίτι του άνδρα μέχρι το θάνατο του, και μετά τοποθετούνταν στην τελευταία του κατοικία. Την ίδια συνήθεια, της χρήσης δηλαδή κέρινων ομοιομάτων και της τοποθέτησής τους στον τάφο του νεκρού, είχαν και οι αρχαίοι Αιγύπτιοι.

Σε ακόμη παλαιότερες εποχές, οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν κέρινες κούκλες ως παιδικά παιχνίδια.

Για τη ζωγραφική το κερί απέκτησε μεγάλη αξία στους χρόνους του Μ. Αλεξάνδρου. Για τις κηροβαφές, έλεγαν τότε, πως είναι οι ιδανικότερες για τον χρωματισμό πλοίων, καθώς δεν χάνουν ποτέ τη λάμψη του. Η χρήση αυτής της μεθόδου στα σπίτια της Πομπηίας, είχε σαν αποτέλεσμα ακόμη και σήμερα, κοντά δύο χιλιάδες χρόνια μετά από την καταστροφή της, τα χρώματα των τοιχογραφιών να διατηρούνται σε εκπληκτική κατάσταση.

Στην αρχαιότητα, σε Αιγύπτιο και Ρώμη κυρίως, ήταν πολύ συνηθισμένη η χρήση του κεριού για μαγικούς σκοπούς. Ο Βιργίλιος παραπονιόταν ότι ταλαιπωρείται διότι βρίσκεται υπό την επιρροή κέρινου αγαλματιδίου κόκκινου χρώματος που έχει τη μορφή του. Αυτή η χρήση του κεριού έχει διατηρηθεί ως τις μέρες μας με περισσότερους μάλιστα απ' ότι νομίζετε πιστούς.

Τελειώνοντας, ας αναφέρουμε επιγραμματικά τη μεγάλη σπουδαιότητα που είχε (αλλά και ακόμα έχει) το κερί στον φωτισμό, στην καθημερινότητα και στη λατρεία.

Δαβίας Ορέστης - Σελιανάκης Δημήτρης
Μέλη του Ε.ΚΕ.Μ.



Μέλισσες που δουλεύουν πάνω στην κηρήθρα τους

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

«Μελισσοθεραπεία» ή «Apitherapy» είναι η χρήση των προϊόντων της μέλισσας με σκοπό την αποτροπή, τη γιατρεία ή την ανάρρωση του ατόμου από μία ή περισσότερες ασθένειες / καταστάσεις.

Η προέλευση αυτής της λέξης είναι αυτεξήγητη:

- το «API» προέρχεται από το λατινικό όνομα της μέλισσας: Apis Mellifica και
- το «therapy» προέρχεται από την ελληνική λέξη «θεραπεία», που σημαίνει μια μέθοδο αγωγής για τα ανθρώπινα όντα ή τα ζώα ενάντια στις διάφορες ασθένειες.

Αποτροπή μιας ασθένειας σημαίνει ότι:

- ✓ μπορούμε να καταστρέψουμε τους πιθανούς «εχθρούς» προτού καν προσπαθήσουν να εισβάλουν στο σώμα μας
- ✓ μπορούμε να διεγείρουμε τις «δυνάμεις» του σώματός μας ώστε να καταστρέφει μόνο του τους «εχθρούς», πριν από την εμφάνιση οποιωνδήποτε κλινικών σημάδιων (πυρετός, πόνοι, κ.λ.π.).

Ανάρρωση μετά από μια ασθένεια / κατάσταση, σημαίνει επαναφορά της υγείας του ατόμου σε κανονικά επίπεδα.

Σημαίνει, δηλαδή, επαναφορά του σώματος, του μυαλού και του πνεύματος τουλάχιστον στα επίπεδα λειτουργίας που είχαν προτού να εμφανιστεί η ασθένεια.

Η «**Ανάρρωση**» είναι μια λέξη που χρησιμοποιείται συνήθως μετά από εγχείρηση, από διάφορα τραύματα ή μολυσματικές ασθένειες, συμπεριλαμβανομένης της γρίπης.

Γιατρεία σημαίνει πλήρης αποβολή μιας ορισμένης ασθένειας ή ενός σημάδιου / συμπτώματος.

Το να υποβάλει κανείς ένα άλλο άτομο σε αγωγή σημαίνει ότι προσπαθεί να το γιατρέψει. Μπορεί να έχει επιτυχία ή όχι. Το αποτέλεσμα εξαρτάται από πολυάριθμους παράγοντες.

Οπότε, «λέξη προς λέξη», μελισσοθεραπεία σημαίνει η πρόθεση να γιατρέψει κάποιος κάποιον άλλον χρησιμοποιώντας τις **μέλισσες** ΚΑΙ τα **προϊόντα** τους.

Εντούτοις, καταλαβαίνουμε σήμερα τη μελισσοθεραπεία υπό μια πολύ ευρύτερη έννοια...

Η μελισσοθεραπεία δεν είναι μόνο μια απλή, θεραπευτική μέθοδος. Είναι ήδη ένας

διαφορετικός τύπος ιατρικής. Μπορούμε ακόμη και να τον καλέσουμε «**ΜΕΛΙΣΣΟΪΑΤΡΙΚΗ**». Γιατί;

Επειδή:

- Η μελισσοθεραπεία είναι ήδη μια επιστήμη, επειδή έχει μια ισχυρή επιστημονική βάση ακόμη και αν υπάρχουν ακόμη πολλά «μυστήρια» εκεί έξω...
- Επίσης είναι μια επιστήμη γιατί πρέπει να ξέρει κανείς ακριβώς τι κάνει όταν υποβάλει έναν ασθενή σε αγωγή, χρειάζεται μια τέλεια διάγνωση, πρέπει να ξέρει ακριβώς ποιες είναι οι καλύτερες μέθοδοι χορήγησης των «φαρμάκων» και πρέπει ακόμη να ξέρει πολύ καλά τη ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ.
- Είναι μια επιστήμη γιατί προσφέρει σε πολυάριθμες περιπτώσεις **ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΑ** αποτελέσματα. Με άλλα λόγια, για παράδειγμα η πρόπολη καταστρέφει πάντα το ελικοβακτήριο του πυλωρού, εφόσον βέβαια χορηγείται στη σωστή δοσολογία και το δηλητήριο της μέλισσας αυξάνει την έκκριση κορτιζόλης έπειτα από ένα τσίμπημα.
- Η μελισσοθεραπεία είναι μια **ΤΕΧΝΗ**, γιατί έχει να κάνει με όλα τα στοιχεία που μας έχει δώσει το Πνεύμα της Μητέρας Φύσης: αγάπη, φιλία, ελπίδα, κατανόηση, αλλά και απελπισία, μίσος, ματαιοδοξία κ.α.
- Επίσης είναι μια **ΤΕΧΝΗ**, γιατί προκειμένου να εφαρμοστεί σωστά, πρέπει να είναι κανείς αληθινός «καλλιτέχνης». Πρέπει να έχει πάντα στην καρδιά του τις ομορφιές της Φύσης και να μοιράζεται με τα «αδέρφια» του αυτόν τον αληθινό θησαυρό
- Είναι μια **ΤΕΧΝΗ** γιατί το να γιατρεύει κάποιος κάποιον άλλον είναι το ΠΙΟ ΟΜΟΡΦΟ πράγμα που μπορεί να συμβεί στη ζωή του...

Επίσης, η μελισσοθεραπεία είναι μια **ολιστική ιατρική**. «Ολιστική» σημαίνει το να χρησιμοποιεί κανείς το «όλο» ή να υποβάλει σε αγωγή το «όλο»...

Η Μελισσοθεραπεία είναι ολιστική γιατί:

- συνδέεται ισχυρά, με αρμονικό τρόπο, με πάρα πολλές φυσικές διεργασίες
- χρησιμοποιεί γνώσεις από άλλες ολιστικές μορφές θεραπείας όπως η φυτοθεραπεία (χρήση βοτάνων), η



αρωματοθεραπεία (χρήση αιθέριων ελαίων), η διαιτοθεραπεία (χρήση θρεπτικών ουσιών), ο βελονισμός, το μασάζ σε σημεία πίεσης, η Ayurveda

- επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό το νευρικό σύστημα και τη ροή του αίματος των ανθρώπων και των ζώων, με συνέπεια μόνο μέσω αυτών των δύο συστημάτων να επηρεάζει ΟΛΟ το σώμα
- επηρεάζει τη συναισθηματική μας ζωή
- επηρεάζει την πνευματική μας ζωή, καθώς το να γιατρέψει κανείς κάποιον, όχι μόνο με ένα βάζο μέλι, αλλά και μέσω αληθινής αγάπης, φιλίας και κατανόησης, είναι ήδη κάτι «πνευματικό»...

Έτσι, κάθε φορά που θα λέμε στο μέλλον «μελισσοθεραπεία» ή απλώς θα διαβάζουμε τη λέξη «μελισσοθεραπεία», ας προσπαθούμε να γεμίζουμε το μυαλό μας, την ψυχή και το πνεύμα μας με: **ΓΝΩΣΗ** και **ΑΓΑΠΗ**, που σημαίνει με τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή μας. Έτσι δεν είναι, φίλοι μου;

Η Ιστορία της Μελισσοθεραπείας

Μπορούμε να πούμε ότι η ιστορία της μελισσοθεραπείας άρχισε την ημέρα που ο άνθρωπος είχε την πρώτη του επαφή με μια αποικία μελισσών.

Αυτή η πρώτη επαφή ήταν σίγουρα επίπονη, εξαιτίας των κεντριών των μελισσών.

Πέρα από τον πόνο που του προκάλεσαν τα τσιμπήματα των μελισσών, ο πρώτος «ασθενής» μας σίγουρα παρατήρησε ότι μπορούσε να τρέξει καλύτερα, να αναπνεύσει καλύτερα και ότι η θερμοκρασία του σώματός του /της είχε αυξηθεί...

Εντούτοις, μπορούμε να πούμε, με λίγο ή πολύ χιούμορ ότι ο πρώτος άνθρωπος που τσιμπήθηκε ήταν και ο πρώτος ασθενής της μελισσοθεραπείας.

Αργότερα, ο άνθρωπος ανακάλυψε τα υπόλοιπα προϊόντα της μέλισσας και ειδικά το γλυκό μέλι, το πικρό ψωμί μελισσών και τις γλυκοξίνες προνούμφες μελισσών.

Μπορούμε να πούμε ότι μόνο όταν οι άνθρωποι άρχισαν να καταναλώνουν όλα τα παραπάνω προϊόντα μελισσών και άρχισαν να δέχονται τα συνηθισμένα τσιμπήματα μελισσών, άρχισε η ιστορία της μελισσοθεραπείας...

Πότε ακριβώς έγινε αυτό; Δύσκολο να πει κανείς...

Εν πάση περιπτώσει, ήταν πολύ πιο πριν από ότι μπορούμε να σκεφτούμε...

Η λέξη «ιστορία» συσχετίζεται με το στοιχείο «χρόνος». Έτσι, θα προτείνω να αρχίσω να σας δίνω τα γεγονότα κατατασσόμενα κυρίως από χρονολογικής απόψεως. Έτσι, ας αρχίσουμε λοιπόν «το ταξίδι μας» πίσω στους σκοτεινούς καιρούς...

50 εκατομμύρια έτη πριν οι μέλισσες ήταν ήδη στη Γη μας.

«Τα απολιθώματα φέρουν αποδείξεις για την ύπαρξη των εντόμων στη γη κατά την Λιθανθρακοφόρο περίοδο της Παλαιοζωικής εποχής πριν από την ύπαρξη των ανθρώπων. Οι μέλισσες, με σχετικά αμετάβλητη μορφή, υπάρχουν για πάνω από 50 εκατομμύρια έτη. Δεν είναι, επομένως, εκπληκτικό ότι η σχέση τους με τους ανθρώπους πρέπει να προηγηθεί χρονικώς της ιστορίας;» (Richard Jones, Κόσμος Μελισσών, 1997).

Τουλάχιστον πριν από **100.000 έτη**, εμφανιστήκαμε εμείς με αρκετά τριχωτό δέρμα...

Πριν από **12.000 έτη** εμφανίστηκε ο πρώτος ζωγράφος μελισσών...

«Σπηλαιογραφίες στην Ευρώπη που χρονολογούνται από 10.000 π.Χ. απεικονίζουν άντρα που κυνηγάει μέλι, το οποίο φαίνεται ότι είχε αναγνωριστεί από την αρχή ως ένα πολύτιμο προϊόν και ως θεραπεία για αρρώστιες».

6.000 έτη π.Χ., οι Ινδοί χρησιμοποιούσαν το μέλι για τροφή και την **πρόπολη** για την θεραπεία πληγών. (Potschinkova, 1996).

5.000 έτη π.Χ., βγήκε το πρώτο «βιβλίο» μελισσοθεραπείας...

«Το παλαιότερο γραπτό αρχείο είναι μια Σουμεριανή πλάκα, ενδεχομένως του 3000 π.Χ., που έχει μια συνταγή που χρησιμοποιεί το μέλι για να θεραπεύσει μια μόλυνση ή ένα έλκος». (Jones, 1997).

4.000 έτη π.Χ., η παραδοσιακή αιγυπτιακή ιατρική χρησιμοποιούσε ευρέως τα προϊόντα της μέλισσας, ειδικά το μέλι, το κερί μελισσών και την πρόπολη («μαύρο κερί»).

"Γραφές σε πατύρους από εκείνη την περίοδο αποκτήθηκαν στα μέσα του 19ου αιώνα από τον Δρ Edwin Smith, έναν αμερικανό μελετητή. Περισσότερο από 70 έτη αργότερα ο James Breasted μετέφρασε επιτυχώς το έγγραφο.

Γνωστός ως *πάπυρος Smith* δίνει μια αξιοπρόσεκτη εικόνα της ιατρικής και της χειρουργικής περισσότερο από 4.000 έτη πριν - συμπεριλαμβανομένων 48 περιπτώσιολογικών μελετών. Ένας από αυτούς περιγράφει μια ανοιχτή πληγή του φρυδιού, που διαπερνά στο κόκκαλο. Η αγωγή ήταν η ακόλουθη:

«Τώρα αφότου το έχετε ράψει, πρέπει να δέσετε φρέσκο κρέας επάνω του τη πρώτη ημέρα. Εάν καταλάβετε ότι το ράψιμο της πληγής είναι χαλαρό, πρέπει να το ενώσετε με δύο λουρίδες [συρραφές] και πρέπει να το υποβάλετε σε αγωγή με λίπος και μέλι κάθε ημέρα έως ότου αναρρώσει.

Ο ίδιος πάπυρος δίνει πολλές άλλες συνταγές, παραδείγματος χάριν για πληγές και έλκη που αντιμετώπιστηκαν με λινό που εμποτίστηκε με λιβάνι και μέλι, ενώ το μέλι αναμεμιγμένο με γλυκάνισο, μουριά και λιβάνι μπόρεσε να χρησιμοποιηθεί ως υγρό για γαργάρες για την αντιμετώπιση στοματικών ελκών και πληγών. Ένα πιο απίθανο μίγμα είναι αυτό του μαλαχίτη (ανθρακικό άλας χαλκού) και του μελιού για την αποτροπή παθήσεων των ματιών. Ακόμα, παρόμοιες συνταγές εμφανίζονται χίλια έτη αργότερα στην αρχαία Ελλάδα και 1.500 έτη μετά από αυτό στη μεσαιωνική Αγγλία.» (Jones, 1997).

Ο J. Worth Estes, στο υπέροχο βιβλίο του «Οι ιατρικές δεξιότητες της αρχαίας Αιγύπτου» που δημοσιεύτηκε το 1993, γράφει στη σελίδα 99:

«Μερικές από τις πρώτες ύλες που αναφέρονταν στους ιατρικούς παπύρους χρησιμοποιήθηκαν ως **οχήματα (μέσα)** στα οποία τα «ενεργά συστατικά» διαλύθηκαν ή παρέμειναν αιωρούμενα, ή βοήθησαν ώστε να συμπιεστούν σε στερεά lozenges ή σε χάπια. Το εύρος των μέσων που χρησιμοποιούνταν στα αιγυπτιακά φάρμακα θα είχε διαλύσει τις ύλες που είναι διαλυτές στο ύδωρ ή την αλκοόλη, ή και στα δύο. Το μέλι, μετά από το ύδωρ το πιο κοινό συστατικό των φαρμάκων, πρέπει να θεωρούνταν ως θεραπευτικά ενεργό σε πολλές συνταγές, δεδομένου ότι ήταν στις αλοιφές για τις πληγές που περιγράφονταν στον πάπυρο Smith...»

1550 έτη π.Χ., η **πρόπολη**, το «μαύρο κερί» αναφέρθηκε σε έναν αιγυπτιακό πάπυρο (Asis, 1989).

Λέγεται ότι χρησιμοποιήθηκε μαζί με άλλα ενεργά συστατικά στη μυστική μεθοδολογία της μουμιοποίησης των Φαραώ.

Περίπου **400 έτη π.Χ.**, ο Ιπποκράτης, ο πατέρας της ιατρικής, χρησιμοποίησε το **δηλητήριο μελισσών** και το ονόμασε «*Arganum*», μια πολύ μυστήρια συνταγή...

200 έτη π.Χ., στην Κίνα, γράφτηκε σε μετάξι το

έργο «Οι πενήντα δύο συνταγές». Δύο από αυτές τις συνταγές αφορούσαν τις ιατρικές χρήσεις του **ψωμιού** και του **μελιού των μελισσών**.

2000 έτη πριν από σήμερα, δηλαδή περίπου την εποχή της γέννησης του Ιησού, γράφεται στο «Βιβλίο βοτάνων του Shen Nong», στην Κίνα, ότι: «το **ψωμί**, το **μέλι** και το **κερί των μελισσών** ταξινομήθηκαν ως «κορυφαία και μη δηλητηριώδη φάρμακα», που μπορούν να λαμβάνονται χρόνια για λόγους θεραπείας ασθενειών και υγείας γενικότερα.» (Chen Yao Chun, 1993).

το **25 - 36 μ.Χ.**, κατά τη διάρκεια της ανατολικής δυναστείας Han γράφτηκε σε 92 φύλλα μπαμπού «Οι συνταγές για τις γενικές ασθένειες». Εδώ αναφέρεται η χρήση των **χαπιών μελιού**, που γίνονταν με «άσπρο μέλι» (Chen Yao Chun, 1993).

το **130 - 200 μ.Χ.**, ο Γαληνός, ο πατέρας της πειραματικής φυσιολογίας, ανέφερε σε πολλές ιατρικές πραγματείες του τη χρήση του **δηλητηρίου μελισσών**. Ο Γαληνός χρησιμοποιούσε τις νεκρές μέλισσες, τις έλιωνε στο μέλι, και έλεγε: «Εάν τις βάλετε σε ένα φαλακρό κεφάλι, ή σε μαλλιά με λεπτή τρίχα, θα δείτε την τρίχα να μεγαλώνει.»

το **150 - 219 μ.Χ.**, κατά τη διάρκεια της δυναστείας του Han, ο Δρ. Zhang Zhongjing ανέφερε τη χρήση υπόθετων μελιού για να θεραπεύσει τη δυσκοιλιότητα, **μέλι** αναμεμιγμένο με γλυκόριζα για άλλες θεραπείες αλλά και **κερί μελισσών** στην θεραπεία της δυσεντερίας (Chen Yao Chun, 1993).

το **452-536 μ.Χ.**, Ο Δρ. Tao Hongjing επισήμανε ότι η εφαρμογή στο πρόσωπο **ψωμιού μελισσών** εμποτισμένου σε κρασί μπορούσε να διατηρεί το δέρμα «απαλό και λαμπερό» (Chen Yao Chun, 1993).

το **742-814 μ.Χ.**, ο Καρλομάγνος, ο μεγάλος κατακτητής θεραπεύτηκε ως εκ θαύματος από την ουρική αρθρίτιδα από την οποία υπέφερε, μετά από τοιμητήματα μελισσών.

το **841 μ.Χ.**, ο Δρ. Liu Yuxi περιέγραψε λεπτομερώς στο βιβλίο του, τη **θεραπεία με κερί μελισσών**.

το **992 μ.Χ.**, το αυτοκρατορικό νοσοκομείο της Αυτοκρατορίας του Song επιμελείται της έκδοσης «Οι Σοφές Συνταγές». Σ' αυτό το βιβλίο περιγράφεται η χρήση των προϊόντων της μελισσας ως αντιγηραντικά φάρμακα. Ακόμη, στον τόμο 94, λέγεται ότι η λήψη χαπιών από **κερί**



μελισσών και γύρη, μπορεί να μετριάσει την όρεξη (Chen Yao Chun, 1993).

το **1180-1251 μ.Χ.**, ο Δρ. Li Gao έγραψε το βιβλίο «Βότανα τροφίμων». Ο Δρ. Li έγραψε ότι το υδρόμελι, φτιαγμένο από μέλι, κολλώδες ρύζι, βρασμένο δροσερό ύδωρ και μαγιά, μπορούσε να θεραπεύσει την κνίδωση και τη μελικήρι νόσο (Chen Yao Chun, 1993).

το **1518-1593 μ.Χ.**, ο Δρ. Li Shizhen («Ταξινόμηση και προσδιορισμός των βοτάνων») περιέγραψε πέντε επιδράσεις του **μελιού** ως φάρμακο: αντιπυρετικό, θρεπτικό, αποτοξινωτικό, υγραντικό και αναλγητικό.

το **1611-1671 μ.Χ.**, ο Fang Yizhi κατέγραψε τον τύπο και τη χρήση του τοιμητήματος στον τόμο πέντε του βιβλίου του «Συνοπτική γνώση σχετικά με τους έμφυτους νόμους»:

«για να αντιμετωπίσετε τις ασθένειες πάρτε ένα **κεντρί μελισσας** και προσθέστε θείο, βορνεόλη¹ και κάντε το μάσκα στην επιφάνεια της πληγής και έπειτα ανάψτε το. (Chen Yao Chun, 1993).

***Μία από τις πιο πρόσφατες βιβλιογραφικές αναφορές, η οποία περιέχει βάσιμες αναφορές σχετικά με τις θεραπευτικές ιδιότητες του μελιού βρίσκεται στο **Κοράνι**, στο οποίο λέει ότι ο Θεός ενέπνευσε τις μέλισσες να τρώνε από όλα τα φρούτα ώστε να παράγουν υγρά διαφορετικών χρωμάτων, στα οποία βρίσκονται θεραπείες για τον άνθρωπο.

Το **1716 μ.Χ.**, ο Salmon, στο (Νέο Λονδρέζικο Συνταγολόγιο) *New London Dispensatory*, μίλησε για τις ευεργετικές επιδράσεις των μελισσών στον ανθρώπινο οργανισμό. «Ολόκληρη η μέλισσα σε σκόνη χορηγούμενη εσωτερικά προκαλεί Ούρα, ελευθερώνει όλες τις κατακρατήσεις των Λαγόνων (νεφρά), διαλύει τις πέτρες, κάνουν καλό εναντίον στους καρκίνους, Schirru όγκους, στο King's Evil², την Υδρωπικία, τη θολότητα της όρασης, εάν λαμβάνονται για επαρκές χρονικό διάστημα αποβάλλουν τους Χυμούς (Humor) και αποκαθιστούν την Υγεία. Έτσι, οι Στάχτες τους μαζί γίνονται μια αλοιφή ...που προκαλεί την Τρίχα να μεγαλώνει ταχύτατα σε φαλακρά μέρη». (Bodog Beck, 1935).

το **1737 μ.Χ.**, ο Samuel Dale, στην Φαρμακολογία του συνιστούσε την Μέλισσα για την τριχοπτωση και ως καλό διουρητικό (Bodog BECK, 1935).

το **1858 μ.Χ.**, ο Δρ. C.W. Wolf , ένας εξέχων ομοιοπαθητικός παθολόγος του Βερολίνου, εξέδωσε το βιβλίο του *Apis Melifica* ή «Το δηλητήριο της μέλισσας ως θεραπευτικός

παράγοντας»(Bodog BECK, 1935).

Πριν από περίπου 100 έτη, ο Δρ. Philip Terz της Αυστρίας υποστήριξε τη σκόπιμη χρήση των τοιμημάτων μελισσών στην εργασία του και υπέβαλε έκθεση για μια ιδιαίτερη σύνδεση μεταξύ των τοιμημάτων μελισσών και του ρευματισμού.

το **1935**, ο Δρ. Bodog Beck έγραψε το μνημειακό βιβλίο του: «Θεραπεία με δηλητήριο μελισσών». Είναι ακόμα το καλύτερο βιβλίο στον τομέα του.

Μετά το 1945, στην πρώην Σοβιετική ένωση, τη Ρουμανία, την Κίνα και σε πολλές άλλες χώρες άρχισε η επιστημονική μελέτη όλων των προϊόντων των μελισσών. Η «Arimondia», ειδικά μετά από το 1965 άρχισε να υποστηρίζει και να δημοσιεύει πολλές από αυτές τις έρευνες.

1960. Γεννήθηκε ο Stefan ...☺ !! (σημ. του μεταφραστή: Stefan Stangaciu, ιατρός και συγγραφέας της ύλης του συγκεκριμένου σεμιναριου που διαβάζετε αυτή τη στιγμή)

¹Βορνεόλη. Λατινική ονομασία: Dryoba'anops aromatica. Χωνευτικό: διεγείρει την παραγωγή γαστρικών υγρών (αναφυσώδες φάρμακο), βοηθάει την πέψη .Κυκλοφορικό:τονώνει την καρδιά, βελτιώνει την κυκλοφορία. Αναπνευστικό:χρησιμοποιείται για τη βρογχίτιδα, τον βήχα, τα κρυώματα και τον βήχα . Μύες/αρθρώσεις: χάρη στις ανακουφιστικές και αντισπασμωδικές ιδιότητές του χρησιμοποιείται στους ρευματισμούς και τα διαστρέμματα. Συναισθήματα/νους: διεγείρει τον φλοιό των επινεφριδίων, ανακουφίζει από τον πόνο, κατευνάζει την κατάθλιψη, μειώνει την νευρική εξάντληση. Άλλα: γενικό τονωτικό, απωθητικό εντόμων.

² Άλλοτε γνωστή ως φυματίωση, οι όροι «χοιραδικός» "strumous," και «φυματιώδης» εναλλάσσονταν στο παρελθόν, προτού κατανοηθεί η πραγματική φύση της ασθένειας. Τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που συνδέονταν με την φυματίωση ποίκιλαν κατά τις διάφορες περιόδους , αλλά αυτό που εννοούνταν ήταν φυματίωση των οστών και των λεμφικών αδένων, ιδιαίτερως στα παιδιά. Με αυτήν την έννοια επιβιώνει αυτή η λέξη. Το παλαιό Αγγλικό δημοφιλές όνομα ήταν «το κακό του βασιλιά, επονομαζόμενο έτσι από την πίστη ότι το άγγιγμα του κυριάρχου μπορούσε να έχει ως αποτέλεσμα τη θεραπεία.

Μετάφραση :
Μαρία Παραπαρέκη
(από το Apitherapy
Internet Course της DAB)

Μ' αυτή την ετικέτα δε σας μέλει τίποτα



Ο Νίκος Κουτσιανός εδώ και 33 χρόνια, συνεχίζοντας την οικογενειακή παράδοση, δραστηριοποιείται στο χώρο της μελισσοκομίας και μελετά την αποτελεσματικότητα των προϊόντων της μέλισσας (μέλι, βασιλικός πολτός, πρόπολη) στην υγεία, διατροφή και ομορφιά. Το 1979, εμπνευσμένος από την κοινωνία της μέλισσας, ίδρυσε την **APIVITA**. Η πρόπολη αποτέλεσε τη βάση δημιουργίας για την πρώτη σειρά φυτικών κοσμητικών **PROPOLINE**. Με το ίδιο μεράκι, αγάπη και σεβασμό για τη φύση και τον άνθρωπο δημιουργήθηκαν οι σειρές κοσμητικών **AROMATHERAPY**, με τη δύναμη των αιθερίων ελαίων και **EXPRESS** από φρέσκο φυτικό συστατικό. Όλες οι σειρές της **APIVITA** είναι κλινικά ελεγμένες για την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά τους και είναι εγκεκριμένες από το FDA. Τα προϊόντα **APIVITA** βρίσκονται στην Αγγλία (Harrods), στην Ισπανία (El Corte Inglés), στη Taiwan (APIVITA SHOP), στην Αμερική (Bath & Body Works, Nordstrom, C.O. Bigelow, Fred Segal) και σε άλλες αγορές.

Σήμερα, η **APIVITA** συνεχίζοντας την παράδοση στο φυτικά προϊόντα, προσφέρει τη νέο σειρά **APITHERAPY** με μέλι, βασιλικό πολτό, πρόπολη και γύρη.

Το μέλι **APITHERAPY** της **APIVITA**, σε έξι ποικιλίες, παράγεται από την πλούσια χλωρίδα της ελληνικής φύσης. Ο βασιλικός πολτός, γνωστός για τις ευεργετικές, ανανεωτικές ιδιότητες του οργανισμού είναι ελληνικής προέλευσης. Οι διαδικασίες καλλιέργειας, παραγωγής, τυποποίησης και αποθήκευσης όλων των προϊόντων ακολουθούν τις αυστηρότερες προδιαγραφές. Η υψηλή βιολογική αξία, η αυθεντικότητα και η αγνότητα των προϊόντων **APITHERAPY** της **APIVITA** ελέγχονται για όλους τους ποιοτικούς δείκτες από το εργαστήριο μελισσοκομίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και του διαπιστευμένου εργαστηρίου **Arplica** στη Βρέμη της Γερμανίας.

APITHERAPY



APIVITA
NATURAL PRODUCTS



Η APIVITA στηρίζει το έργο του WWF Ελλάς για την προστασία της ελληνικής φύσης.

ΜΟΝΟ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ

Το παρόν άρθρο έχει στόχο να ενημερώσει ποια είναι τα συγκεκριμένα στοιχεία και ιδιότητες στα προϊόντα των μελισσών που συσχετίζονται με την ελάττωση της μυϊκής κόπωσης του αθλητή.

Η κόπωση του ατόμου με έντονη φυσική δραστηριότητα (δηλαδή κυρίως των ατόμων που ασχολούνται επαγγελματικά με τον αθλητισμό έχει να κάνει:

- A. Ορμονικές μεταλλαγές
- B. Συνεχή μυϊκό τραυματισμό

A. ΟΡΜΟΝΙΚΟΙ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ:

- Μελέτες έχουν δείξει ότι ο **ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ ΠΟΛΤΟΣ** βελτιώνει την ποιότητα του κυτταρικού πολλαπλασιασμού. Επίσης έχει ενδοκρινή δράση: μειώνει το επίπεδο Τρι-ιώδιο- θυροξίνη, γονοδοτροφική επίδραση, αυξάνει τα επίπεδα της θυροξίνης και της κορτιζόλης στο αίμα, αυξάνει το επίπεδο της προγεστερόνης και της τεστοστερόνης στο αίμα, δραστηριοποιεί τους επινεφρίδιους αδένες. Παράλληλα μειώνει τη δραστηριότητα της τριφωσφορικής αδενοσίνης και αυξάνει την κατανάλωση οξυγόνου.

- Το **ΜΕΛΙ** ωθεί ένα ευνοϊκότερο ορμονικό προφίλ από τους χαρακτηριστικούς υδατάνθρακες με συνέπεια τη γρηγορότερη αποκατάσταση μετά από άσκηση

B. ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ «ΦΘΟΡΩΝ» ΠΟΥ ΥΦΙΣΤΑΤΑΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΤΟΝΗ ΑΣΚΗΣΗ

- **Η ΓΥΡΗ** των μελισσών
- 1. Παρέχει **ΌΛΑ** τα **απαραίτητα αμινοξέα** στο νευρικό σύστημα και σε κάθε ένα από τα ζωντανά κύτταρα του οργανισμού μας. Έτσι οι μύες τροφοδοτούνται για την αποκατάσταση των φθορών.
- 2. Βελτιώνει την παραγωγή στοιχείων της ερυθράς σειράς και αιμογλοβίνης

3. Τέλος περιέχει όλα τα γνωστά **ένζυμα & συνένζυμα** που λειτουργούν ως καταλύτες στις βιοχημικές αντιδράσεις που λαμβάνουν χώρα κατά την άσκηση

- **Το ΜΕΛΙ:**

1. Ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα,
2. Θεραπεύει το δέρμα και το συνδετικό ιστό, βοηθά στην επούλωση πληγών και
3. Χαλαρώνει τους σπασμούς των μυών

Μετά την ενασχόληση μας στους ολυμπιακούς αγώνες με κορυφαίους έλληνες αθλητές της Ελληνορωμαϊκής Πάλης που κατέλαβαν θέσης στην εξάδα μπορούμε να καταθέσουμε μια πιο κατανοητή προσέγγιση στο θέμα των μελισσοκομικών προϊόντων και της αθλητικής απόδοσης, βασισμένη στην εμπειρία μας.

Γενικά για την βέλτιστη αθλητική απόδοση χρειαζόμαστε: Υψηλής ποιότητας θρεπτικές ουσίες (αμινοξέα, υδατάνθρακες, λιπίδια, ένζυμα, μέταλλα, βιταμίνες). Όλες αυτές οι θρεπτικές ουσίες βρίσκονται σε άριστες αναλογίες ποσότητας/ ποιότητα στα φυσικά, καθαρά προϊόντα μελισσών, θυμίζοντάς μας ότι η φύση είναι η καλύτερη πηγή

Στόχος του προγράμματος ήταν:

- Το βάρος πριν τους αγώνες να είναι αυτό της κατηγορίας που αγωνίζονται, αφού η πάλη είναι ένα από τα κατεξοχήν αγωνίσματα βάρους. Δυστυχώς υπάρχουν ακόμη και σήμερα πολύ ακραίες περιπτώσεις αθλητών που έχαναν βάρος τελευταία στιγμή με απαράδεκτους για την υγεία τρόπους.

- Φορτισμένες αποθήκες γλυκογόνου. Το γλυκογόνο είναι το κύριο καύσιμο κατά την άσκηση μεγάλης έντασης.
- Βέλτιστη ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και γενικά σύνθεσης του σώματος
- Καλή ενυδάτωση
- Να υπάρχει επάρκεια βιταμινών και μετάλλων καθώς και αντιοξειδωτικών

Στους αθλητές χορηγούσαμε καθημερινά γύρη, βασιλικό πολτό, μέλι και πρόπολη. Τα προϊόντα των μελισσών πλην το γεγονός ότι είναι άριστες φυσικές πηγές βιταμινών, μετάλλων, αμινοξέων και αντιοξειδωτικών έχουν και εργογόνο δράση

όπως αποδείχτηκε.

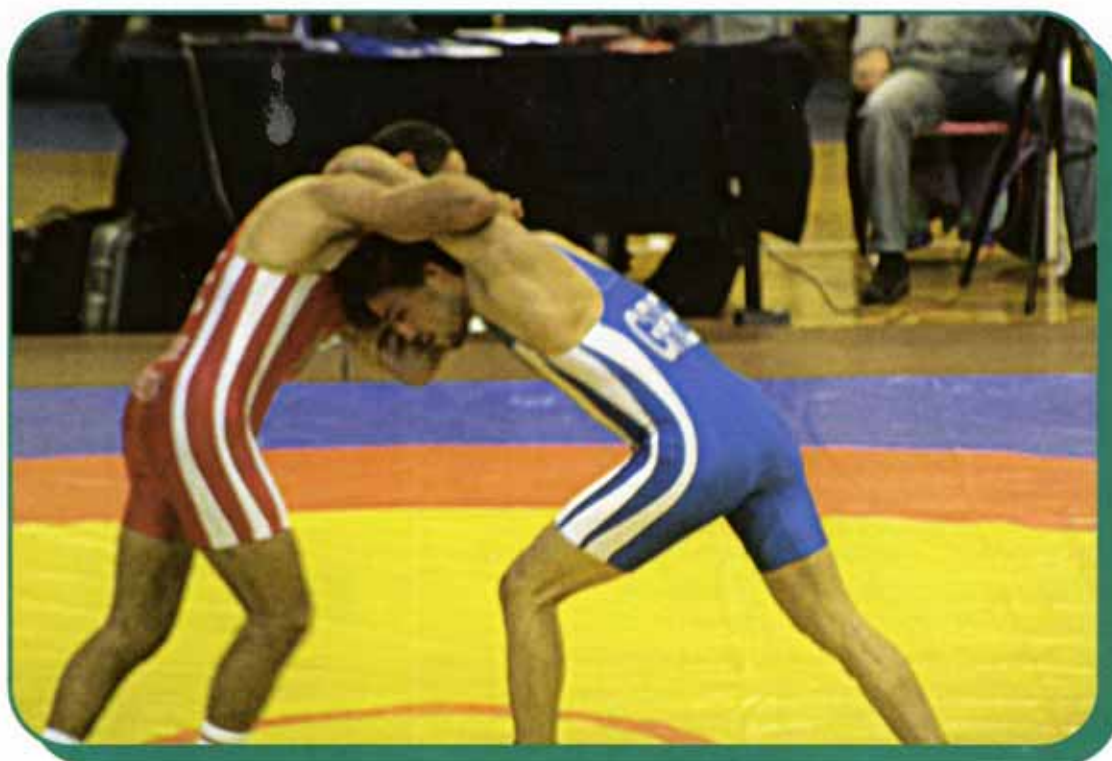
Προ-αγωνιστικά δεν παρατηρήθηκε κανένας τραυματισμός σε αθλητή παρόλη την ένταση της προπόνησης. Τα επίπεδα αεροβίωσης ανέβηκαν και βελτιώθηκε η αντοχή. Επίσης είχαμε μείωση του περιττού λίπους και σημαντική αύξηση της μυϊκής μάζας. Οι μετρήσεις γινόντουσαν με βιοηλεκτρική αγωγιμότητα.

Κρίνουμε σκόπιμο να αναφέρουμε και τις εντυπώσεις των αθλητών γιατί μην ξεχνάμε ότι αυτοί είναι οι πραγματικοί πρωταγωνιστές. Ένιωθαν πρωτόγνωρη **ευεξία** σε σχέση με προηγούμενες καταστάσεις λόγω της ισορροπημένης διατροφής και της φόρτισης με όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Υπήρχε πλήρης **αποκατάσταση της δύναμης** μέχρι τον επόμενο αγώνα, λόγω της ιδιότητας του μελιού για την γρήγορη αναπλήρωση του μυϊκού γλυκογόνου. Παρατήρησαν επίσης **διάρκεια της**

αντοχής κατά τη διάρκεια του αγώνα λόγω της βελτιωμένης αεροβίωσης.

Αυτά είναι μόνο η αρχή για το τι μπορούν να κάνουν τα μελισσοκομικά προϊόντα στο χώρο του αθλητισμού. Ας μη ξεχνάμε ότι η φύση είναι η καλύτερη πηγή και τα φυσικά προϊόντα ότι καλύτερο μπορούμε να παρέχουμε σε έναν οργανισμό που ήδη λόγω της άσκησης έχει φοβερά καταπονηθεί.

Ευάγγελος Ζουμπανέας
Μυλωνά Μυρτώ Μαρία
Μέλη της επιστημονικής Ομάδας Διατροφή
Μέλη του Επιστημονικού Κέντρου
Μελισσοθεραπείας
Μέλη του Ελληνικού Ερευνητικού Ινστιτούτου
Επιστημονικής Διατροφής Αθλητών.





APILARNIL

Το μυστικό του κηφήνα !

Η συνέχεια στις ωφέλειες που προέρχονται από την κυψέλη έρχεται αυτή τη φορά από τη Ρουμανία, μια χώρα με μεγάλη παράδοση στη μελισσοκομία.

Το νέο προϊόν, πήρε την ονομασία του από τη συντόμευση των λατινικών ονομάτων της μέλισσας (APIS) και της προνύμφης του κηφήνα (LARVAE) καθώς και από το όνομα του ανθρώπου που έκανε την ανακάλυψη (NICOLAE ILIESCU).

Το APILARNIL αποτελείται από την **εκχύλιση** του εμβρύου (προνύμφης) του κηφήνα και μικρών ποσοτήτων μελιού, γύρης, πρόπολης και βασιλικού πολτού, τα οποία υπάρχουν στο κελί και αποτελούν την τροφή που καταναλώνει η προνύμφη καθ' όλη την διάρκεια της εμβρυϊκής φάσης.

Η ανακάλυψη του APILARNIL δεν έγινε πρόσφατα. Πριν από τριάντα περίπου χρόνια, ο κύριος ILIESCU άκουσε μια ιστορία από κάποιο γνωστό του που του κέντρισε το ενδιαφέρον. Ο κύριος, ο οποίος είναι και ο ηθικός αυτουργός της ανακάλυψης, ήταν αγρότης με μεγάλη εμπειρία στην εκτροφή ζώων και συγκεκριμένα στην εκτροφή πάπιες. Εκείνη την εποχή, παρατήρησε μια ασυνήθιστα γρήγορη ανάπτυξη στα νεαρά παπιά, γεγονός που τον γέμισε ερωτηματικά. Ψάχνοντας για απαντήσεις, εκμυστηρεύτηκε την παρατήρησή του στον κύριο ILIESCU ο οποίος βάλθηκε να λύσει το μυστήριο. Ρώτησε τον εκτροφέα για τις τεχνικές που χρησιμοποιεί για την εκτροφή της πάπιες μα οι απαντήσεις που πήρε δεν τον οδήγησαν κάπου μια και οι τεχνικές του

ήταν πολύ καλές αλλά επαναλαμβάνονταν χρόνια τώρα χωρίς να εμφανίσουν ποτέ αυτό το μυστήριο φαινόμενο της γρήγορης ανάπτυξης. Ο εκτροφέας στο τέλος επισήμανε ότι εκείνη τη χρονιά, θέλοντας να ρυθμίσει τον πληθυσμό των κηφήνων στις κυψέλες του, είχε καταστρέψει πολλές από τις προνύμφες τους και είχε ταΐσει τις πάπιες με αυτές.

Αυτή η σημαντική παρατήρηση έμελλε να αλλάξει τη ζωή του κύριου ILIESCU για πάντα.

Πρέπει να σημειώσουμε ότι το πολιτικό καθεστώς που επικρατούσε τότε δεν επέτρεπε συναλλαγές με άλλες χώρες, και η Ρουμανία ήταν μια χώρα αυτάρκης, χωρίς όμως ιδιαίτερες πολυτέλειες όσον αφορά το βιοτικό επίπεδο αλλά και χωρίς

εξωτερικό χρέος. Λογικό ήταν λοιπόν, κάθε καινούρια ιδέα για νέα ντόπια προϊόντα να εισακούγεται εύκολα από την πολιτεία. Έτσι, η προσπάθεια του κυρίου ILIESCU να βρει συμμάχους για την εκστρατεία αποκωδικοποίησης αυτού του προϊόντος απέδωσε γρήγορα καρπούς.

Έχοντας στο πλευρό του την πολιτική ηγεσία, μια πλειάδα επιστημόνων και την άφθονη παροχή πρώτης ύλης με την βοήθεια της Εθνικής μελισσοκομικής ένωσης, ξεκίνησε τις έρευνες που έφεραν στο φως τα χημικά χαρακτηριστικά του APILARNIL και ξεδίπλωσαν ένα πλήθος ευεργετικών ιδιοτήτων και εφαρμογών που έβρισκε το προϊόν στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς και σε πολλά άλλα ζώα.

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΗΦΗΝΑ

Το φύλλο της μέλισσας εξαρτάται από τον αριθμό των χρωμοσωμάτων που λαμβάνει η προνύμφη. Οι θηλυκές μέλισσες λαμβάνουν δύο σειρές χρωμοσωμάτων (διπλοειδής) μια σειρά από τη βασίλισσα και μια από την αρσενική μέλισσα (κηφήνας), ενώ ο κηφήνας λαμβάνει μόνο μια σειρά χρωμοσωμάτων από τη βασίλισσα (απλοειδής). Αυτό σημαίνει ότι οι κηφήνες προέρχονται από τα μη γονιμοποιημένα αυγά που γεννάει η βασίλισσα.

Η ρυθμός ανάπτυξης της προνύμφης του κηφήνα είναι ταχύς. Αυτό οφείλεται στην παρουσία αρσενικών ορμονών.

Οι σωματικές διαφορές που παρουσιάζει το αρσενικό έντομο από τις εργάτριες μέλισσες και τη βασίλισσα είναι σημαντικές. Έχει σωματική διάπλαση ελαφρώς μεγαλύτερη από τις εργάτριες αλλά μικρότερη της βασίλισσας (φωτ. 1,2),



Βασίλισσα



Κηφήνας



Εργάτρια

φωτ. 1



φωτ. 2 επάνω φαίνεται η προνύμφη του κηφήνα, κάτω η προνύμφη της εργάτριας.

δεν έχει κεντρί αλλά έχει πλήρως ανεπτυγμένα

αρσενικά αναπαραγωγικά όργανα και ακόμη μια σημαντική διαφορά είναι το ότι έχει πολύ μεγαλύτερα μάτια από τις άλλες δυο κατηγορίες μελισσών (φωτ. 3).

φωτ. 3 Κηφήνας τη στιγμή που βγαίνει από το κελί του



Αυτό εξυπηρετεί τους κηφήνες στο να εντοπίζουν εύκολα τη βασίλισσα κατά τη διάρκεια της πτήσης ζευγαρώματος. Η διάρκεια ζωής ενός κηφήνα δεν ξεπερνάει τις οχτώ εβδομάδες και ο μοναδικός λόγος της ύπαρξής τους είναι να ζευγαρώσουν με τη βασίλισσα. Αξίζει να σημειωθεί πως ο κηφήνας πεθαίνει αμέσως μετά το ζευγάρωμα αφού τα γεννητικά του όργανα αποκολλούνται από το σώμα του μόλις τελειώσει η ερωτική πράξη. Ο αριθμός κηφήνων ανά κυψέλη φτάνει στην καλύτερη περίπτωση τις λίγες εκατοντάδες

Στο τέλος της παραγωγικής περιόδου οι κηφήνες δεν θεωρούνται απαραίτητοι, έτσι εκδιώχνονται από την κυψέλη και μην μπορώντας να επιβιώσουν μόνοι τους, πεθαίνουν.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ APILARNIL

Το APILARNIL είναι μια λευκή παχύρρευστη ουσία, με ελαφρώς στυπτική και όξινη γεύση (μπορείτε να βρείτε πολλές γευστικές ομοιότητες με τον βασιλικό πολτό) η οποία όπως είπαμε, προέρχεται από την εκχύλιση της προνύμφης του κηφήνα και της τροφής που υπάρχει στο κελί όπου το έντομο περνάει την εμβρυϊκή φάση. Περιέχει ένα σύμπλεγμα από φυσικές ουσίες

όπως πρωτεΐνες, βιταμίνες (A, E, B1, B2, B6, χολίνη, βήτα - καροτίνη), ένζυμα, είναι πλούσιο σε αρσενικές προορμόνες, ανόργανα στοιχεία (ασβέστιο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, χαλκό, ψευδάργυρο, σίδηρο), λιπίδια, αμινοξέα (λυσίνη, ιστιδίνη, αργινίνη, κυστίνη, λευκίνη, ισολευκίνη, γλουταμικό οξύ, θρεονίνη, μεθιονίνη, προλίνη, σερίνη, ασπαρτικό οξύ) πολλά από τις οποία δεν μπορούμε να συνθέσουμε στον οργανισμό μας και είναι απολύτως αναγκαία για την καλή λειτουργία του.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Το APILARNIL έχει αποδεδειγμένη αντισηπτική δράση, δράση εναντίον των ιών, είναι αντιμυκητησιακό, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθάει στην αντιμετώπιση της γρίπης και πολλών λοιμώξεων λόγω της παρουσίας υψηλής ποιότητας συστατικών, επιταχύνει την ανάρρωση λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε βιταμίνες, ένζυμα και της εύκολης απορρόφησης αυτών από τον εξασθενημένο οργανισμό, βελτιώνει και ρυθμίζει το μεταβολισμό, βελτιώνει την όρεξη, τονώνει το νευρικό σύστημα και βοηθάει στην αντιμετώπιση προβλημάτων όπως η ασθενής μνήμη και η αυπνία, έχει ευεργετική επίδραση σε άτομα που ασχολούνται με πνευματική εργασία, βελτιώνει τον εμμηνορροϊκό κύκλο στις γυναίκες, αυξάνει την ενέργεια και την ζωντάνια του σώματος. Η χορήγησή του σε αθλητές βελτιώνει την αντοχή και τις επιδόσεις, ενδείκνυται για τον έλεγχο μεταβολικών ασθενειών όπως η παχυσαρκία και ο διαβήτης, καταπολεμά το άγχος, όταν χορηγείται σε άντρες αυξάνει τη μυϊκή μάζα, τη γονιμότητα και τη σπερματογένεση, βελτιώνει τη σεξουαλική δραστηριότητα και τη διάρκειά της.

Εύκολα μπορούμε να καταλάβουμε ότι το καινούριο αυτό φυσικό προϊόν έχει πολλές ευεργετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό για να περάσει απαρατήρητο. Επιπλέον, η «αρσενική» του προέλευση αποτελεί ένα φυσικό σύμμαχο στις υποχρεώσεις που καλείται να εκπληρώσει ο σύγχρονος άντρας...

Δυστυχώς, στη χώρα μας δεν έχει κυκλοφορήσει ακόμα αυτό το προϊόν, το οποίο παράγεται στη Ρουμανία και εξάγεται σε πολλές χώρες του κόσμου.

Μυλωνάς Νίκος



Η ΜΝΗΜΗ ΤΩΝ ΜΕΛΙΣΣΩΝ.

Παρότι οι μέλισσες έχουν πολύ μικρό εγκέφαλο, είναι γνωστό ότι είναι ικανές να μαθαίνουν και να απομνημονεύουν διάφορες εργασίες. Επίδειξη της δύναμης και ελαστικότητας αυτής της βραχυπρόθεσμης μνήμης, έγινε από έρευνα του Εθνικού Πανεπιστημίου της Αυστραλίας.

Χρησιμοποιώντας ένα θερμοκήπιο ελεγχόμενου κλιματισμού, οι ερευνητές εκπαίδευσαν μέλισσες να πετάνε μέσα από ένα τούνελ στο οποίο ήταν κρεμασμένος ένας ειδικά διαμορφωμένος θάλαμος. Έπειτα οι μέλισσες αντιμετώπισαν μια σειρά από διαμορφωμένους θαλάμους, εκ των οποίων μόνο ένας ταίριαζε με τον θάλαμο που υπήρχε στο τούνελ. Οι μέλισσες που θυμήθηκαν τον θάλαμο του τούνελ και διάλεξαν τον αντίστοιχο θάλαμο, επιβραβεύτηκαν με ζαχαρούχο διάλυμα. Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι οι μέλισσες μπορούσαν να θυμηθούν το σωστό

θάλαμο, για χρονικό διάστημα πέντε δευτερολέπτων.

Ένα άλλο αποτέλεσμα που προέκυψε από την έρευνα ήταν ότι οι μέλισσες μπορούσαν να εκτελέσουν μια εργασία μαθαίνοντας μια ακολουθία σωστών και εσφαλμένων «μοτίβων» μέσα στο τούνελ, επιβραβευόμενες ξανά με ζαχαρούχο διάλυμα.

Το άρθρο που αναφέρεται στην έρευνα «επίδραση της οπτικής μνήμης στη λήψη αποφάσεων της μέλισσας», εκδόθηκε στις 5 Απριλίου 2005 από τις εκδόσεις Πρακτικών της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών Αυστραλίας (τόμος 102, αρ. τευχ. 14).

Αναδημοσίευση από το Περιοδικό της Αμερικάνικης Επιστημονικής Εταιρείας Μελισσοθεραπείας
επιμέλεια: Ν. Μυλωνάς



Λοιπόν, που ακριβώς βρίσκόμαστε;

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Οι ρευματικές παθήσεις (ή κοινώς «ρευματισμοί») διακρίνονται σε φλεγμονώδεις, εκφυλιστικές, λοιμώδεις και μεταβολικές, με κοινό χαρακτηριστικό τους τον πόνο στις αρθρώσεις. Υπάρχουν περισσότεροι από 40 τύποι ρευματικών παθήσεων όπως εκφυλιστική αρθροπάθεια, ουρική αρθρίτιδα, ρευματοειδής αρθρίτιδα κ.α. Ορισμένες προκύπτουν ως αντίδραση του οργανισμού στην παρουσία κάποιου παθογόνου μικροβίου, ενώ για άλλες υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις πως αποτελούν αυτοάνοσες διαταραχές. Από τα πιο συνήθη συμπτώματα είναι ο λιγότερο ή περισσότερο ισχυρός, συνεχής ή διακεκομμένος πόνος, καθώς και η μεγάλη ευαισθησία στο ψύχος και στην υγρασία, που συχνά συνοδεύεται από μια αίσθηση του κρύου στις αρθρώσεις ή και σε ολόκληρο το σώμα. Πολλοί ασθενείς υποφέρουν από κυκλοφορικά προβλήματα και παθήσεις του θυρεοειδή, των επινεφριδίων και άλλων αδένων. Ορισμένες φορές πάλι, πριν από την εκδήλωση της νόσου οι ασθενείς έπασχαν από ψυχικές διαταραχές, όπως μελαγχολία, κατάθλιψη, συχνά επεισόδια πανικού κ.α.

Η συμβατική αγωγή για τις ρευματικές παθήσεις περιλαμβάνει φάρμακα που μειώνουν τον πόνο και την φλεγμονή, σε συνδυασμό συνήθως με ανάπαυση, άσκηση, ηλεκτρο-, θέρμο- ή φυσικοθεραπεία. Από τον χώρο των εναλλακτικών θεραπειών ξεχωρίζουν για τα θετικά τους αποτελέσματα ο βελονισμός, η χειροπρακτική, η φυτοθεραπεία, η αρωματοθεραπεία, η σωστή δίαιτα, η υδροθεραπεία και η γιόγκα.

Η μελισσοθεραπεία, εκκινώντας από την διαπίστωση πως πολλοί από τους ασθενείς με ρευματικές παθήσεις έμφανίζουν ανεπαρκή κυκλοφορία στην περιοχή γύρω από τις αρθρώσεις, προτείνει μια θεραπεία από το οπλοστάσιο της.

Ήδη ο θεωρούμενος ως «πατέρας της ιατρικής», ο Ιπποκράτης, μεταχειριζόταν το δηλητήριο της μέλισσας για να ανακουφίζει τους ρευματισμούς. Στον 20ο αιώνα ο αυστριακός γιατρός Dr. Terc περιέθαλψε περισσότερους από χίλιους ασθενείς με ρευματοπάθεια με αυτό τον τρόπο, ενώ ήταν πρώτος ο αμερικανός γιατρός Dr. Bodog Beck

εκείνος που στα 1935 επιβεβαίωσε την θεωρία ότι η ατελής κυκλοφορία συνδέεται με τους ρευματισμούς, χάρη στα εκπληκτικά αποτελέσματά που πέτυχε κάνοντας ενέσεις που περιείχαν το δηλητήριο της μέλισσας. Στη σύγχρονη εποχή πιο ξακουστοί για τη χρήση του δηλητηρίου της μέλισσας σε ρευματικές παθήσεις είναι κυρίως οι γιατροί Dr. Francois Forrestier (Γαλλία), Dr. Joseph Saine (Καναδάς) και Dr. Pavlina Potschinkova (Βουλγαρία).

Το δηλητήριο της μέλισσας περιέχει ουσίες που επιδρούν στην υπόφυση, τον θυρεοειδή και τα επινεφρίδια, βελτιώνουν το ιξώδες του αίματος και την διαπερατότητα των τριχοειδών αγγείων και διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Η αγωγή με το δηλητήριο της μέλισσας πρέπει πάντως να γίνεται προσεκτικά και με αργά βήματα. Καλό είναι να ξεκινάμε με μικρές δόσεις και απλή επάλειψη στην πάσχουσα περιοχή της αλοιφής που το περιέχει, σε συνδυασμό με πιέσεις στα κατάλληλα σημεία βελονισμού. Πολλοί φυσιοθεραπευτές και γιατροί χρησιμοποιούν επίσης τα σκευάσματα Apis Injeel και Venex-10.

Για όσους είναι βέβαιοι πως δεν πάσχουν από αλλεργία στο δηλητήριο της μέλισσας (σε τέτοια πάντως περίπτωση μπορεί να χρησιμοποιήσετε εσωτερικώς και εξωτερικώς την πρόπολη) θεαματικά αποτελέσματα μπορεί να προκαλέσουν τα τοιμήματα της μέλισσας απευθείας στα σημεία που είναι γνωστά από τον βελονισμό, όπως τα ουροδόχος κύστη 23, ουροδόχος κύστη 52, χολή 34, στόμαχος 36 κλπ.

Ήταν ανέκαθεν γνωστό ότι οι μελισσοκόμοι δεν πάσχουν σχεδόν ποτέ από ρευματικές παθήσεις. Η διαπίστωση αυτή επιβεβαιώθηκε και πειραματικά με μια έρευνα σε 2.000 αμερικανούς μελισσοκόμους. Από τα αποτελέσματα της πληροφορηθήκαμε ότι οι ρευματισμοί και οι αλλεργίες είναι παθήσεις που εμφανίζονται σπάνια σ' αυτούς, ενώ σε περίπτωση που κάποιοι έπασχαν απ' αυτές πριν ασχοληθούν με την μελισσοκομία, πολύ γρήγορα θεραπεύτηκαν.

Αναδημοσίευση από το Aritherapie Zeitung της Γερμανικής Επιστημονικής εταιρείας Μελισσοθεραπείας. Επιμέλεια: Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

Γιώργος Ι. Παπαϊωάννου
Φαρμακοποιός

Αντιπρόεδρος της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας
Φυτοθεραπείας - Αρωματοθεραπείας.

Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Ομοιοπαθητικής
Ιατρικής

Μέλος της Μακεδονικής Εταιρείας Ομοιοπαθητικής
Μέλος της European committee of homeopathy
Διευθυντής του Medicum College.

Δυσεντερία λόγω ταξιδιού

Τρεις μέρες πριν την αναχώρηση και κατά τη διάρκεια του ταξιδιού πάρτε το πρωί

1-2 σταγόνες αιθέριο έλαιο Eucalyptus globulus σε χλιαρό νερό και μέλι και το βράδυ 1-2 σταγ. αιθέριο έλαιο satureja montana.

Καούρες στομάχου

Η συνταγή σ' αυτή την υπόθεση είναι αιθέριο έλαιο Sandal wood. Ρίξτε σ' ένα ποτήρι με χλιαρό νερό και μέλι, 1-2 σταγ. αιθέριο έλαιο Sandal wood και πιείτε με μικρές γουλιές.

Καταρροή

Ετοιμάστε μίγμα με 1 σταγ. αιθέριο έλαιο Mentha piperita και 1 σταγ. αιθέριο έλαιο finocchio σ' ένα ποτήρι χλιαρό νερό. Πιείτε το με μικρές γουλιές. Μετά κάντε ένα μπάνιο με βάση 4 σταγ. αιθέριο έλαιο Juniperus comunis, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο finocchio και 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Rosmarinus officinalis με 3 κουταλιές μέλι και λίγη πρόπολη. Τα αποτελέσματα θα είναι άμεσα.

Κρουολήματα

Σ' αυτές τις περιπτώσεις είναι χρήσιμες οι συσκευές διάχυσης. Βάλτε στη συσκευή 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Mentha piperita, 5 σταγ. αιθέριο έλαιο Eucalyptus globulus και 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Thymus Vulgaris και αλκοολούχο διάλυμα πρόπολης.

Ετοιμάστε επίσης ένα βάλαμο για επάλειψη στο στήθος με 20g πυκνού ελαίου, 4g βούτυρο του κακάο, 4g κηρού μελισσών και 15-20 σταγόνες αιθέριου ελαίου. Όλα τα συστατικά, με εξαίρεση τα αιθέρια έλαια λιώνουν στους 70°C. Προσθέστε τα αιθέρια έλαια στο μίγμα, αφού κρυώσει.

Ακμή

Σε 30 ml Propolis βάμμα προσθέστε αιθέριο έλαιο, Tea Tree 5 drops, αιθέριο έλαιο

Lemon 3 σταγόνες, αιθέριο έλαιο Thymus Vulgaris 3 σταγόνες. Τοπική χρήση.

Έρπη

Σε 100 ml Propolis βάμμα προσθέστε αιθέριο έλαιο Geranium 15 σταγόνες, αιθέριο έλαιο

Tea Tree 15 σταγόνες, αιθέριο έλαιο Myrrh 7 σταγόνες.

Συχνές επαλείψεις καθημερινά

Φαρυγγίτιδα - Λαρυγγίτιδα

Σε 30 ml Propolis βάμμα προσθέστε αιθέριο έλαιο, Cinnamon Ceyl. 3 σταγόνες,

αιθέριο έλαιο Eucalyptus Glob. 3 σταγόνες, αιθέριο έλαιο Origanum Vulg. 3 σταγόνες.

Σ. Από το μίγμα προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού σε ένα ποτήρι νερό και κάνετε γαργάρες. Μην το καταπίνετε.

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΛΟΥΤΡΑ

Τα αιθέρια έλαια στο νερό του μπάνιου, όπως είναι φυσικό επιπλέουν στην επιφάνειά του. Για να ενσωματωθούν απαιτείται ένας φυσικός γαλακτωματοποιητής όπως π.χ. το μέλι ή το γάλα.

Πρώτα ανακατέψτε το αιθέριο έλαιο της προτίμησής σας

σε 3 κουταλιές μέλι ή 250g γάλακτος. Μετά ρίξτε το μίγμα στο νερό. (Συνήθως χρησιμοποιεί κανείς 10 σταγ. αιθέριου ελαίου).

Μπάνιο ηρεμιστικό

5 σταγ. αιθέριο έλαιο Lavandula angustifolia, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο rose wood, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο petigrain, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Geranium, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Cananga odorata, 5 σταγ. αιθέριο έλαιο Sandal wood, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Chamaemelum, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο oliban.

Μπάνιο διεγερτικό

5 σταγ. αιθέριο έλαιο Rosmarinus officinalis, 3 σταγ. έλαιο Cuccumis melo, 5 σταγ. Lemongrass, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Lemon, 3 σταγ. έλαιο Zingiber officinalis, 2 σταγ. έλαιο Piper nigrum, 5 σταγ. αιθέριο έλαιο Orange, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Mandarine, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο φύλλων Cinnamomum ceylanicum.

Μπάνιο αναζωογονητικό

5 σταγ. αιθέριο έλαιο Junipers comunis, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Sandal wood, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Cypressus, 5 σταγ. αιθέριο έλαιο Salvia sclarea, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Cedar wood, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Thuja occidentalis, 5 σταγ. αιθέριο έλαιο Pinus silvestris, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Cedar wood, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο salvia sclarea.

Μπάνιο αφροδισιακό

5 σταγ. αιθέριο έλαιο αιθέριο έλαιο Ylang- ylang, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Gelsemium grandiflorum, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Pogostemon cablin, 5 σταγ. αιθέριο έλαιο Cananga odorata, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο vanillia, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Sandal wood, 5 σταγ. αιθέριο έλαιο Geranium, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Rose, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Rose wood.

Μπάνιο για τα νεύρα

4 σταγ. αιθέριο έλαιο Lavandula angustifolia, 4 σταγ. αιθέριο έλαιο Geranium, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Ocimum basilicum.

Μπάνιο για την κατάθλιψη

4 σταγ. αιθέριο έλαιο Lavandula angustifolia, 4 σταγ. αιθέριο έλαιο Ylang- ylang, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Gelsemium grandiflorum.

Μπάνιο αποτοξίνωσης

Τρεις σταγ. αιθέριο έλαιο Rosmarinus officinalis, 3 σταγ. αιθέριο έλαιο Geranium, 2 σταγ. αιθέριο έλαιο juniperus comunis και 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Lemon.

ΜΑΣΚΑ ΓΙΑ ΛΙΠΑΡΑ ΔΕΡΜΑΤΑ

Ανακατέψτε 2 κουταλιές λευκό αλεύρι, με 2 κουταλιές νερό με άνθη πορτοκαλιάς,

1 κουταλιά υγρό μέλι, 4 σταγόνες αιθέριο έλαιο Lavandula angustifolia και 2 σταγ. αιθέριο έλαιο Lemon. Τοποθετήστε τη στο δέρμα και αφήστε τη να δράσει για 10-15' και ξεβγάλετε με χλιαρό νερό.

ΒΑΣΣΑΜΟ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΙΑ

Λιώστε σε μπεν-μαρί μέχρι τους 70°C, 50ml Almond oil, 10g κηρού μελισσών και 5g βούτυρο του κακάο. Βάλτε το μίγμα σ' ένα τηγανάκι. Όταν το μίγμα φτάσει τους 37°C. Προσθέστε 10 σταγ. συνολικά αιθέριου ελαίου (προτιμούνται αιθέριο έλαιο Vanillia και μελιού).

ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

Τα αιθέρια έλαια που ενδείκνυνται είναι τα Illicium verum, Cajeput, Eucalyptus globulus, Foenicullum vulgaris, Mentha piperita, Salvia officinalis, Thymus vulgaris, Eugenia caryophyllus και φυσικά το εκχύλισμα πρόπολης.

ΚΡΕΜΑ ΓΙΑ ΤΑ ΧΕΡΙΑ (ΓΕΝΙΚΑ)

Σε μπεν-μαρί ζεστένετε στους 70°C, 50ml λάδι Jojoba 10g κηρό μελισσών και 5g βούτυρο κακάο μέχρις ότου λιώσουν. Πριν προσθέσετε το αιθέριο έλαιο στο μίγμα, αφήστε το να κρυώσει.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ 2005-06



Το Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας σε συνεργασία
με την DEUTSCHE API-PHYTOTHERAPY
(DR. MED STEFAN STANGACIU)
ΔΙΟΡΓΑΝΩΝΕΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Σε ποιούς απευθύνεται

Σε γιατρούς, φαρμακοποιούς, βιολόγους, χημικούς, γεωπόνους και σε άλλους επαγγελματίες του χώρου της υγείας.

Διάρκεια εκπαίδευσης

ΠΕΝΤΕ (5) ΣΑΒΒΑΤΟΚΥΡΙΑΚΑ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 90 ΩΡΩΝ Σαββάτο 09:00 - 19:00 Κυριακή 09:00 - 17:00

Διδάσκοντες

Έλληνες και Γερμανοί καθηγητές.

Περιεχόμενο εκπαίδευσης

1. Τι είναι η μελισσοθεραπεία
2. Ιστορία της μελισσοθεραπείας
3. Βιολογία της μέλισσας
4. Τα προϊόντα της μέλισσας
5. Χημική σύνθεση των προϊόντων της μέλισσας
6. Θεραπευτικές ιδιότητες των προϊόντων της μέλισσας
7. Ενδείξεις για τη χρήση των προϊόντων της μέλισσας
8. Αντενδείξεις για τη χρήση των προϊόντων της μέλισσας
9. Προετοιμασία των μελισσοκομικών προϊόντων για εφαρμογές μελισσοθεραπείας
10. Κλινικές εφαρμογές μελισσοθεραπείας σε 55 διαφορετικές ιατρικές εφαρμογές

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ στο Ε.ΚΕ.Μ.
ΤΗΛ: 210 2465021



Dürer, Albrecht (Ντίρερ Άλμπρεχτ)
(1471, Νυρεμβέργη - 1528, Νυρεμβέργη)
Cupid the Honey Thief

Έρωτας ο κλέφτης του μελιού - 1514
Μολύβι, μελάνι και υδροχρώμα σε χαρτί, 22 x 31 cm

Μουσείο Ιστορίας της Τέχνης
(Kunsthistorisches Museum), Βιέννη

Αυτή η ευχάριστη υδατογραφία απεικονίζει την ιστορία του Έρωτα, του Θεού της αγάπης, ο οποίος έτρεξε στη μητέρα του Αφροδίτη, προσπαθώντας μάταια να δραπετεύσει από ένα σμήνος μελισσών των οποίων είχε κλέψει την κηρήθρα. Στη βιασύνη του για να διαφύγει, ο Έρωτας έριξε άθελά του τα βέλη του. Σύμφωνα με το μύθο από τον ελληνικό ποιητή Θεόκριτο, στο έργο του «Ειδύλλια», η Αφροδίτη γελάει και λέει: «Δεν είσαι σαν τη μέλισσα - τόσο μικρός και όμως ικανός να επιβάλεις τόσο επίπονες πληγές;» Αυτό το έργο ήταν μέρος μιας σειράς υδατογραφιών μυθολογικών θεμάτων που ζωγράφησε ο Ντίρερ το 1514.

ΘΕΟΚΡΙΤΟΥ ΕΙΔΥΛΛΙΑ XIX. ΚΗΡΙΟΚΛΕΙΠΤΗΣ

Μετάφραση Ι. Πολέμη

Τὸν κλέπταν ποτ' Ἔρωτα κακά
κέντασε μέλισσα

κηρίον ἐκ σίμβλων συλεύμενον, ἄκρα
δέ χειρῶν
δάκτυλα πάνθ' ὑπένυξεν. Ὁ δ' ἄλγεε,
καί χ'ερ' εφύση,
καί τάν γᾶν ἐπάταξε, καί ἄλατα, ταῖ δ'
Ἄφροδίται
Ἐδείξεν τάν ὀδύναν, καί μέμφετο, ὅτι γε τυτθόν
θηρίον ἐντί μέλισσα καί ἀλικά
τραύματα ποιεῖ.
Χά μάτηρ γελάσασα· "Τύ δ' οὐκ ἴσσον
ἔσσι μελίσσαις;
χῶ τυτθός μὲν ἐης, τά δέ τραύματα
ἀλικά ποιεῖς."
Ἐκέντρωσε μιά μέλισσα τον έρωτα τον κλέφτη
ὅταν της έκλεβε κερὶ μέσ' ἀπὸ την κυψέλη, κι
ὅλα του τ' ακροδάχτυλα τα βρήκε το κεντρί της.
Κι αὐτός πονούσε ο δύστηχος κ' εφύσαγε τα
χέρια κ' εχτύπαγε τα πόδια του πηδώντας ἀπ'
τον πόνο· κ' έτρεξε στη μητέρα του την ὡμορφη
Αφροδίτη
κ' έδειξε τα χεράκια του και της
παραπονέθη
πῶς εἶν' η μέλισσα μικρή κι όμως
σκληρά πληγώνει.
Κ' εγέλασ' η μητέρα του και
στράφηκε και τούπε:
Γιατί απορείς; μήπως και συ της
μέλισσας δε μοιάζεις;
Ἔτσι μικρός είσαι και συ κ' έτσι
σκληρά πληγώνεις.

Επιμέλεια: Παραπαρέκη Μαρία





Boyer de
Belvefer
Maurice
Gautrelet
Πρώτη έκδοση:
Le gelée royale
des abeilles -
Parlons vrai

Guy Tredaniel,
Editions dela
Maisnie, 1989

Ιταλική έκδοση:
La pappa reale
- Proprietà
benefiche e
applicazioni in
diestetica e in

medicina

Μετάφραση: Donatella Garosi

Επιμέλεια: Mimmo Tringale

Εκδόσεις: Tecniche nuove, σελ. 162, 1999.

Η ονομασία «βασιλικός πολτός» δόθηκε το 1788 από τον διάσημο Ελβετό ζωολόγο François Hubert και προέρχεται από το γεγονός ότι οι προνύμφες που προορίζονται να γίνουν βασίλισσες τρέφονται αποκλειστικά με μεγάλη ποσότητα από την τροφή αυτή.

Αργότερα, σχετικές μελέτες και αναλύσεις έγιναν από τους επιστήμονες Hayday, Palmer στα 1938, αλλά στα πλαίσια της Βιολογικής έρευνας και θεραπευτικής αγωγής με βασιλικό πολτό το 1952, κυρίως με άρθρα που είχαν δημοσιευθεί στις μεγάλου κύρους ημερησίες Γαλλικές εφημερίδες από τον Belvefer, ο οποίος αφού εξακρίβωσε τον πλούτο των ωφέλιμων για τον ανθρώπινο οργανισμό στοιχείων που περιείχε ο βασιλικός πολτός, συνέλαβε τη ιδέα να του δώσει την πρώτη εμπορική ταυτότητα σε συσκευασία σε αμπούλες, με το όνομα arisegum, με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας που κυκλοφόρησε και στην Ελλάδα στα κεντρικά φαρμακεία της Αθήνας. Ο πάταγος, που δημιούργησε ο Γαλλικός τύπος, προκάλεσε τη συγκίνηση και το ενδιαφέρον του κόσμου.

Τα δημοσιεύματα «Belvefer» του Γαλλικού τύπου είχαν ανάλογη απήχηση και στην Ελλάδα και πρώτη η «Μελισσοκομική Ελλάς», το 1953 αναδημοσίευσε άρθρα του Belvefer και έδωσε το σύνθημα για τη δημιουργία και στην Ελλάδα κινήσεων γύρω από την παραγωγή και την εκμετάλλευση του Βασιλικού πολτού.

Ακολούθησαν σχετικά δημοσιεύματα στον ημερήσιο και περιοδικό τύπο, για να πραγματοποιηθεί και η έκδοση για το βασιλικό πολτό ειδικού εγχειριδίου από τον Ν. Νικολαΐδη και αργότερα από τη «Μελισσοκομική Ελλάδα». Αυτά για την ιστορία.

B. de Belvefer - Prof. Butenandi (RFT) βραβείο Νόμπελ 1968.

Στην παρούσα έκδοση η ύλη του θεματολογίου χωρίζεται σε δύο ενότητες.

Στην πρώτη ενότητα ο Belvefer παροτρύνει τους ερευνητές να διαπεράσουν τη πολλαπλότητα των σχετικών αναλύσεων ώστε να αναδείξουν μία και μοναδική κεντρική θέση, για τη διατύπωση και ανάπτυξη της οποίας αφιέρωσε όλη τη ζωή του ο ίδιος και η οποία διαπερνά όλο το έργο του, όπως ακριβώς η μέγιστη προσφορά της μέλισσας δια μέσου της επικονίασης.

Μια σκέψη που φέρνει κάτι καινούριο στον κόσμο της μελισσοθεραπείας, μια δίνη που συνιστά μια εριστική ιδέα στη δική μας εποχή.

Στην ενότητα 2 ο Gautrelant διαχωρίζει τη γνώση από την πεποίθηση δίνοντας επιστημονικές παρατηρήσεις, κλινικές αναφορές του μηχανισμού δράσης, δοσολογία του βασιλικού πολτού. Υπάρχουν πλούσιες εικόνες, διαγράμματα και πίνακες.

Μια για πάντα επίκαιρη κατάθεση σύγχρονου προβληματισμού.

Κ. Δημητριάδης
Φαρμακοποιός



Γαρίδες με μέλι

Τι βάζουμε:

1/2 κιλό γαρίδες μεγάλες
2 κουταλιές μέλι
1 ποτηράκι του κρασιού λάδι ελιάς
1/2 κουταλάκι θυμάρι
1 κουταλάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
2 κουταλιές κρεμμύδι τριμμένο
πιπέρι



Τι κάνουμε:

Σε ένα βαθύ σκεύος - τηγάνι τσιγαρίζουμε με το μισό λάδι το κρεμμύδι μας, το σκόρδο, το θυμάρι και το μαϊντανό και μόλις «μουδιάσουν» ρίχνουμε και τις γαρίδες μας. Τις ανακατεύουμε, κατεβάζουμε το σκεύος από τη φωτιά και τις αφήνουμε για 3-4 λεπτά. Σ' ένα άλλο τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι μας κι αφού ζεσταθεί ρίχνουμε μέσα το μέλι, και ανακατεύουμε για να δέσουν τα υλικά μας.

Μόλις αυτό γίνει, βάζουμε μία-μία τις γαρίδες και τις αφήνουμε να ψηθούν για 3-4 λεπτά και να ρουφήξουν από αυτά τα πεντανόστιμα υγρά. Τις πιπερώνουμε και στη συνέχεια τις βάζουμε σε μια πιατέλα.

Παίρνουμε τη σάλτσα των μυρωδικών από το πρώτο τηγάνι την προσθέτουμε στο τηγάνι με τη σάλτσα του μελιού ανακατεύουμε καλά και περιχύνουμε τις γαρίδες.



Από την Μαρία Λόη

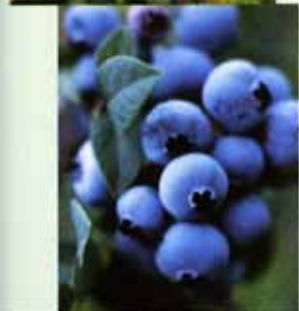


Φιλικά και αναγνωρίσιμα
από τον ανθρώπινο οργανισμό
100% Φυσικά προϊόντα
για την καθημερινή ευεξία
του σύγχρονου καταναλωτή.



Natura mix

Μέλι, γύρη, βασιλικός ποπτός, ginseng
για τόνωση & αναζωογόνηση



Mirtillo plus

για βελτίωση της όρασης &
της μικροκυκλοφορίας



Finocarbo plus

Μάραθος & φυτικός άνθρακας
για την ευεξία του πεπτικού
συστήματος



Ruscoven gel

με ρούσκο
για ξεκούραστα
πόδια



Propol pur

ασπίδα για το ανοσοποιητικό



Fisiodepur

για αποτοξίνωση



Grindtus plus

πρόπολη & βασιμικά βότανα
για την υγεία του αναπνευστικού



Αποκλειστικός αντιπρόσωπος για την Ελλάδα η εταιρεία **Kabo-natura OE**
Ιερέως Παύλου 3 Άνοιξη Αττικής, τηλ:210-8004866 fax:210-8004865
www.aboca.it

ΑριPharm

μελισσοθεραπεία



σε επιλεγμένα φαρμακεία και σημεία πώλησης

Η ΑριPharm εξειδικεύεται στη μελισσοθεραπεία, (aritherapy), με 100% φυσικά και ποιοτικά ελεγμένα προϊόντα.



ελληνικό μέλι

θυμαριού επιλεγμένο θυμαριού & ανθέων πορτοκαλιάς ελάτου βυτίνας ερείκης ανθέων καστανιάς πεύκου



βασιλικός πολτός

100% φυσικός φρέσκος ελληνικός κάψουλες



γύρη

φρέσκια ελληνική ελληνική σε ταμπλέτες ποικιλής ανθοφορίας ελαιοκράμβης τειόδεντρου αραβοσίτου ηλίανθου



πρόπολη

εκχύλισμα 10% στοματικό spray 100% φυσική



μελίτη*

*μίγματα μελισσοκομικών προϊόντων με φυτικά εκχυλίσματα. πεύκο & ευκάλυπτος βασιλικός πολτός ελευθερόκοκκος χαμομήλι ginseng αλόη