

μελιάρμα⁰⁹

6^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ
ΚΑΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

26 - 29 ΜΑΡΤΙΟΥ 2009



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΓΕΩΠΟΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
(ΚΤΗΜΑ ΣΥΓΓΡΟΥ)
Λ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 182, ΜΑΡΟΥΣΙ

Π Ρ Α Κ Τ Ι Κ Α Σ Υ Ν Ε Δ Ρ Ι Ο Υ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



International Federation of
Beekeepers' Associations



ΕΔΟΜ

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΕΕΟΙ

ΦΙΛΟΞΕΝΙΑ



ΙΓΕ

ΟΡΓΑΝΩΤΗΣ



ΕΚΕΜ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ



VITAL LINKS
INTERNATIONAL

ΜΕΓΑΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

meli
terra

Api Pharm
apitherapy • μελισσοθεραπεία

ΧΟΡΗΓΟΙ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



μελιαμα⁰⁹

6ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ & ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΗΜΕΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Συνέδριο 29 Μαρτίου, 2009 • Σεμινάρια 26-28 Μαρτίου, 2009

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ

Επιστημονικό Κέντρο Μελισσοθεραπείας (Ε.ΚΕ.Μ)
Χρυσών 7, 136 74 Αχαρνά, Τηλ.:210 2465021, E-mail: info@ekem.org.gr

ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Vital Links
Τεπελενίου 42, 166 73 Βούλα, Τηλ./Fax: 210 8957600, E-mail: info@vitallinks.gr
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: Έλενα Χατζουλάκη, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ: Σίλα Παπαδοπούλου

ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟΣ ΚΑΙ ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

Ινστιτούτο Γεωπονικών Επιστημών (Ι.Γ.Ε), Κηφισίας 182, Μαρούσι, Τηλ: 210 8085217-243

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πρόεδρος

ΣΕΛΙΑΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ - Πρόεδρος Δ.Σ ΕΚΕΜ, Μέλος Apitherapy Commission, Arimondia

Μέλη

ΜΑΝΙΚΗΣ ΙΩΣΗΦ - Χημικός, Πρόεδρος Εθνικής Διεπαγγελματικής Οργάνωσης Μελιού (ΕΔΟΜ)

ΚΑΣΑΡΤΖΙΑΝ ΠΕΤΡΟΣ - Φαρμακοποιός, Πρόεδρος Med. Health Forum

ΔΑΒΙΑΣ ΟΡΕΣΤΗΣ - Βιολόγος, Μέλος Δ.Σ. Ε.ΚΕ.Μ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΩΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - Φαρμακοποιός, Μέλος Δ.Σ. Ε.ΚΕ.Μ

ΤΖΑΛΟΚΩΣΤΑΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ - Γεωπόνος, Μέλος Δ.Σ. Ε.ΚΕ.Μ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Πρόεδρος

Dr. THEODOR CHERBULLIEZ - Ph.D,MD, Πρόεδρος Apitherapy Commission, Arimondia

Μέλη

Prof. ROCH DOMEREGO - Βιολόγος, Πρόεδρος Ευρωπαϊκής Εταιρείας Μελισσοθεραπείας, Αντιπρόεδρος της Apitherapy Commission, Arimondia

Dr. ΧΗΝΟΥ ΙΩΑΝΝΑ - Φαρμακοποιός, Καθηγήτρια Φαρμακογνωσίας Τμήμα Φαρμακευτικής ΕΚΠΑ

Dr. ΜΟΥΤΣΑΤΣΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ - Κλινικός Βιοχημικός, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Τμήμα Ιατρικής ΕΚΠΑ

Dr. ΝΑΟΥΜ ΧΡΗΣΤΟΣ - Ιατρός Δερματολόγος, Αναπληρωτής Διευθυντής Ευαγγελισμού

ΠΑΠΑΜΕΘΟΔΙΟΥ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ - Ιατρός Νευρολόγος, Ομοιοπαθητικός

ΚΑΜΠΟΥΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ, Φαρμακοποιός, Πρόεδρος Δ.Σ. Ε.Ε.Ε.

ΤΡΙΤΑΚΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ - Ιατρός

ΖΟΥΜΠΙΑΝΕΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ - M.Sc Διατροφολόγος/Διατολόγος, Αντιπρόεδρος Δ.Σ. ΕΚΕΜ

ΚΑΚΑΓΙΑΝΝΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ - Φαρμακοποιός, Αντιπρόεδρος Ελληνικής Εταιρείας Εθνοφαρμακολογίας

μελιαμα⁰⁹

ΧΑΙΡΕΤΙΣΤΗΡΙΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Ήδη από τα προηγούμενα χρόνια μέσα από τα συνέδρια και τα σεμινάρια του επιστημονικού κέντρου πάρα πολλοί επιστήμονες του χώρου της υγείας ενημερώθηκαν και εκπαιδεύτηκαν στην χρήση των προϊόντων της μέλισσας για θεραπευτικούς και διατροφικούς λόγους.

Τελευταία μάλιστα έχουμε προχωρήσει και εξειδικευτεί ακόμη περισσότερο σε συγκεκριμένους τομείς της υγείας με την βοήθεια τόσο των ξένων συνεργατών εισηγητών μας όσο και των ελλήνων συναδέλφων τους.

Στόχος όλων μας είναι και φέτος η έγκυρη επιστημονική ενημέρωση και η χρήσιμη πληροφορία να γίνει κτήμα των ενδιαφερομένων βελτιώνοντας το βιοτικό επίπεδο όλων μας.

Φέτος η εκδήλωση τελεί υπό την Αιγίδα του Διεθνούς Οργανισμού Apimondia, της Εθνικής Διεπαγγελματικής Οργάνωσης Μελιού και λοιπών Προϊόντων Κυψέλης (ΕΔΟΜ) και την υποστήριξη της Ελληνικής Εταιρείας Ομοιοπαθητικής Ιατρικής (ΕΕΟΙ).

Με την συμμετοχή και την υποστήριξη σας είμαστε βέβαιοι ότι και φέτος θα ανεβάσουμε ακόμη υψηλότερα τον πήχη και θα τοποθετήσουμε την μέλισσα στο σημείο που της αξίζει στην αντίληψη του καταναλωτή.

ΣΕΛΙΑΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Πρόεδρος Δ.Σ ΕΚΕΜ, Μέλος Apitherapy, Commission, Apimondia

Η μελισσοκομία είναι ένας μικρός κλάδος με ξεχωριστή σημασία, τόσο για τα προϊόντα, τα οποία παράγονται από αυτή, όσο και για τη συμβολή της στην ισορροπία του οικοσυστήματος. Το μέλι είναι ένα προϊόν απόλυτα φυσικό, με τεράστια αξία για τον ανθρώπινο οργανισμό και ευρύ φάσμα χρήσεων σε πολλούς τομείς της ανθρώπινης ζωής.

Οι μορφολογικές και κλιματολογικές συνθήκες της χώρας μας, με τη μεγάλη ηλιοφάνεια, ευνοούν την ανάπτυξη μιας ποικιλόμορφης κλωρίδας, με πολλά διαφορετικά είδη φυτών, συνθέτοντας ένα μοναδικό φυσικό περιβάλλον, όπου οργανώνεται και δρα η κοινωνία των μελισσών.

Το ελληνικό μέλι είναι από τα λίγα προϊόντα, που, στη σύγχρονη εμπορική εποχή, συνδυάζουν την ποιότητα με την παράδοση. Παράγεται από ανθρώπους, που ασχολούνται με τη μελισσοκομία με αγάπη, συνέπεια και μεράκι. Σε πολύ μεγάλο ποσοστό η ελληνική μελισσοκομία ασκείται από οικογενειακή παράδοση και η «τέχνη» της μεταδίδεται από γενιά σε γενιά.

Το μέλι είναι από τα πιο ασφαλή προϊόντα. Ο έλεγχός του είναι συνεχής, τόσο από την πλευρά των ελεγκτικών αρχών όσο και από την πλευρά του μελισσοκομικού κόσμου. Ευθύνη όλων μας είναι να διασφαλίσουμε με κάθε τρόπο την ποιότητά του και να διαθέτουμε στον καταναλωτή προϊόντα υψηλής ποιότητας.

Προσπάθειά μας είναι να στηρίξουμε το εθνικό αυτό προϊόν με κάθε τρόπο και να το διαφημίσουμε στην Ελλάδα και την παγκόσμια αγορά.

Ευχόμαστε η διοργάνωση του ΜΕΛΙΑΜΑ 2009 να βοηθήσει στην προβολή των ξεχωριστών χαρακτηριστικών του ελληνικού μελιού και να αποτελέσει σημαντικό βήμα για την προώθησή του.

ΙΩΣΗΦ ΜΑΝΙΚΗΣ

Πρόεδρος Εθνικής Διεπαγγελματικής Οργάνωσης Μελιού Και Λοιπών Προϊόντων Κυψέλης



Η ΚΡΙΣΗ ΔΕΝ ΣΤΑΜΑΤΑ ΤΗ ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΛΙΣΣΙ

Είμαι πεισμένος ότι η κοινωνία της μέλισσας, δηλαδή το μελίσι, αγγίζει το «τέλειο» στην πορεία της ζωής, γεγονός το οποίο προσωπικά αμφιβάλω αν ποτέ θα φθάσει η ανθρωπότητα.

Καμία κρίση δεν σταματά τη μέλισσα γιατί:

Εργάζεται με συνέπεια και δεν τεμπελιάζει, όπως οι περισσότεροι από εμάς χάνοντας έτσι το τραίνο της προόδου. Δεν στοχεύει στον υπερκαταναλωτικό ευδαιμονισμό με δανεικά.

Δεν την αγγίζει η χρηματοπιστωτική κρίση διότι στον κοινωνικό της ιστό δεν ευδοκούν αρρωστημένα φαινόμενα.

Διδάσκει ότι η εργασία είναι «αρετή» και δεν αναρωτιέται ποτέ πως θα πάρει σύνταξη να «αράξει» όπως συμβαίνει στην ανθρώπινη κοινωνία μας.

Δεν υποβαθμίζει και δεν παραβαίνει τους κανόνες χαμηλότερης ποιότητας από την αναμενόμενη. Δείτε πόσες νοθείες τροφίμων, υποβάθμιση υπηρεσιών έχουμε κάθε μέρα.

Ο απολογισμός της κάθε χρόνο είναι θετικός και πλεονασματικός γιατί ποτέ δεν παρατάει την εργασία της για χάρη των κοινωνικών εκδηλώσεων με τα ίδια και πάλι με τα ίδια πρόσωπα και την ίδια κατάληξη και τα συμπεράσματα, που ακούμε χρόνια.

Δημιουργεί ατμόσφαιρα γαλήνης και αρμονίας προκαλώντας τον θαυμασμό του ανθρώπου χωρίς επιχειρηματικές εκδηλώσεις που αγγίζουν τα όρια της υπερβολής.

Δεν κυοφορείται από καιροσκοπική διάθεση διότι δεν έχει κορηγούς και Μ.Μ.Ε. που αλληθωρίζουν.

Διαθέτει εγκράτεια και δεν χρειάζεται οδηγίες παρατεταμένης λιτότητας για την επιβίωσή της.

Γνωρίζει πολύ καλά τι κάνει και τι υποχρεώσεις έχει για τη δική της κοινωνία και ποτέ δεν θα ξυπνήσει ναρκωμένη από το μεγάλο φαγοπότη.

Δεν έχει προβλήματα ηθικής, νεοπλουτισμού, χαριεντισμούς με την εξουσία, δεν ανταλλάσσει χειραψίες με δολοπλόκους.

Ασχολείται με την εκτέλεση του έργου της με φιλότητα και συνέπεια χωρίς προμήθειες και ανταλλάγματα.

Γνωρίζει ότι τα λούσα και η ευημερία δεν αποκτώνται όταν δανείζεσαι από τα ενεχυροδανειστήριο.

Μπαίνουμε στη δίνη μιας οικονομικής κρίσης. Είναι καιρός να κάνουμε τον απολογισμό μας και να πάρουμε σκληρές αποφάσεις. Πρέπει να μπούμε στο δρόμο με άλλες βάσεις, αναδιαρθρώσεις, αναδιατάξεις, προτιμήσεις, τρόπο ζωής, που μπορεί να αποτελέσουν μια διέξοδο στην κρίση.

Δυστυχώς για πολλούς θα υπάρξει ανώμαλη προσγγείωση στο κόσμο της πραγματικής οικονομίας. Όμως και στην κρίση παρουσιάζονται ευκαιρίες απασχόλησης και δραστηριότητας αρκεί να δούμε άλλες λύσεις.

Σε καιρούς ύφεσης οι εργαζόμενοι ως πολίτες - καταναλωτές πρέπει να λάβουν τα μέτρα τους.

Έχουμε ζήσει στο παρελθόν χειρότερες καταστάσεις και δεν καθήκαμε. Η ανθρώπινη ιστορία και η ζωή ήταν ένας αγώνας με τραγωδίες, απογοητεύσεις, πίκρες για τους πολλούς και λιγότερο με επιτυχίες για τους λίγους.

Μην ξεχνάτε ότι για τους περισσότερους από εμάς τα μικρά πράγματα είναι εκείνα που κάνουν τη ζωή γλυκιά και ένα από αυτά είναι το μέλι της μέλισσας. Αν μην το ξεχνάμε.

ΤΣΕΚΕΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Πρόεδρος του ΝΕΟΥ ΙΝΚΑ



μελιμα⁰⁹

Η Ελληνική Γαστρονομία και Ζαχαροπλαστική δεν είναι μόνο ένα σύνολο συνταγών που εγγυάται νόστιμα και καλομαγειρεμένα εδέσματα και γλυκίσματα, αλλά κάτι πολύ πιο σημαντικό.

Η Ελληνική Γαστρονομία και Ζαχαροπλαστική αποτελεί ένα σύστημα κανόνων, προτύπων και αξιών μέσα από το οποίο η Ελληνική κοινωνία επαληθεύει καθημερινά τη συλλογική της ταυτότητα.

Έτσι η Ελληνική κοινότητα εισάγει και ενσωματώνει στη βασικότερη για την ανθρώπινη επιβίωση λειτουργία, τη γαστρονομία, στοιχεία του πολιτισμού της, θρησκευτικές διατολογικές και παραδοσιακές αντιλήψεις, συμβολικές αναπαραστάσεις και κυρίως τη φιλοσοφία που έχει διαμορφώσει για τη ζωή και τον κόσμο γύρω της. Στην ανάπτυξη της Ελληνικής Γαστρονομίας και Ζαχαροπλαστικής συνέβαλαν ένας ευλογημένος τόπος που παράγει σχεδόν τα πάντα, μια πλούσια παράδοση που μεταλαμπαδεύεται αναλλοίωτη από γενιά σε γενιά από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα και μια δυναμική συνεχούς ανανέωσης.

Η μοναδικότητα όμως της Ελληνικής Γαστρονομίας και Ζαχαροπλαστικής δεν είναι ο περίτεχνος και εκλεπτυσμένος χαρακτήρας των εδεσμάτων, των κρασιών και των αποσταγμάτων, ούτε η εξελιγμένη τεχνική της, ούτε η ποικιλία της, όσο η συνεχής αλληλεπίδρασή της με τη φύση, την αισθητική και τις παραδόσεις.

Στην Ελληνική Γαστρονομία και Ζαχαροπλαστική όπου συμπορεύονται η δημιουργικότητα με την παράδοση, η σύνθεση με την απλότητα, τα ήθη με τα έθιμα, διαμορφώνουν μια κατ' εξοχή Ελληνική αντίληψη για την ευζωία ένα ιδιότυπο κράμα κοινωνικότητας, ευδαιμονισμού και απλότητας.

Η Ελληνική Γαστρονομία και Ζαχαροπλαστική που βασίζεται στο ΜΕΛΙ το ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ και την ΦΕΤΑ αποτελούν την άυλη πολιτιστική μας κληρονομιά και θα μπορούσε να εγγραφεί από την UNESCO στον κατάλογο της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της ανθρωπότητας.

Η Γαστρονομική Διπλωματία είναι μια αποτελεσματική μορφή διπλωματίας. Η γαστρονομία βοηθάει δύο λαούς να νοιώσουν πόσο κοντά μπορούν να βρεθούν. Ένα γεύμα συμπυκνώνει γεωγραφία, ιστορία, οικονομία, κλίμα, πολιτισμό, θρησκεία, ανθρώπους, παραδόσεις, ήθη και έθιμα.

Πριν από ένα χρόνο δημιουργήθηκε επιτροπή πρωτοβουλίας που εξελίχθηκε σε Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρία με την ονομασία «ΕΣΤΙΑ». Ο Αρχέστρατος έλεγε στο έργο του «Γαστρονομία», «αυτά τα γράφω για να μάθουν αυτά τα εδέσματα όλοι οι Έλληνες». Οι πρωταγωνιστές της «ΕΣΤΙΑΣ» λέμε «αυτό το κάνουμε για να μάθει όλη η οικουμένη την άυλη πολιτιστική μας κληρονομιά, την Ελληνική Γαστρονομία και Ζαχαροπλαστική». Συνιδρυτές του συνδέσμου «ΕΣΤΙΑ» είναι: η Πανελλήνια Ομοσπονδία Εσπιατορικών & Συναφών Επαγγελματιών (Π.Ο.Ε.Σ.Ε.), η Ομοσπονδία Επαγγελματοβιοτεχνών Ζαχαροπλαστών Ελλάδος (Ο.Ε.Ζ.Ε.), η Ομοσπονδία Αρτοποιών Ελλάδος (Ο.Α.Ε.), η Ομοσπονδία Τυροπαραγωγών Ελλάδος (Ο.Τ.Ε.), η Λέσχη Αρχιμαγείρων (Chef's Club), η Ένωση Βιοτεχνών Βιομηχανιών Ζαχαρωδών Ελλάδος (Ε.Β.Β.Ζ.Ε.), ο Σύνδεσμος Ελλήνων Τυποποιτών Συσκευαστών Εξαγωγέων Μελιού (Σ.Ε.Τ.Σ.Ε.Μ.), ο Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Τυποποίησης Ελαιολάδου (Σ.Ε.Β.Ι.Τ.Ε.Α.), η Πανελλήνια Συνομοσπονδία Ενώσεων Αγροτικών Συνεταιρισμών (ΠΑΣΕΓΕΣ), η Γενική Συνομοσπονδία Επαγγελματιών Βιοτεχνών Εμπόρων Ελλάδος (Γ.Σ.Ε.Β.Ε.Ε.), και η Διεπαγγελματική Οργάνωση Αμπέλου & Οίνου (ΔΟΑΟ) με συντονιστή τον Επιστημονικό Συνεργάτη του Ε.Κ.Ε. Φ.Ε. «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» Δρ. Νικόλαο Κατσαρό.

Ο Σύνδεσμος λειτουργεί ως ανεξάρτητο όργανο, που αποτελείται από τους δημιουργούς της Ελληνικής Διατροφής και Γαστρονομίας και έχει κύριο σκοπό την προώθηση της παραδοσιακής Ελληνικής Διατροφής και Κουζίνας.

Δρ. ΚΑΤΣΑΡΟΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

Πρώην πρόεδρος ΕΦΕΤ - Επιστημονικός Συνεργάτης του Ε.Κ.Ε.Φ.Ε. «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ»



Το Μεσογειακό Forum για την υγεία έχει ήδη κλείσει 6 χρόνια επιτυχούς παρουσίας αφού έχουν διοργανωθεί πάνω από οκτώ Διεθνή συνέδρια και περισσότερα από 30 επιστημονικές εκδηλώσεις σε εθνικόεπίπεδο (Καπή, Νοσοκομεία, Πανεπιστήμια).

Οι σκοποί του Forum διευρύνονται διαρκώς και πρόσφατα κατατέθηκε πρόταση στο Υπουργείο εξωτερικών για να γίνει ΜΚΟ Οργάνωση.

Α. Προώθηση Υγείας Κοινωνικού Συνόλου

- Επισκέψεις σε παραμεθόριες περιοχές
- Κλινικές και εργαστηριακές εξετάσεις
- Φαρμακευτικές παροχές-θεραπείες (και δωρεάν φαρμακευτικές παροχές)
- Ενημέρωση
- Εκπαίδευση
- Παροχή υπηρεσιών υγείας
- Συμμετοχή με παροχή βοήθειας σε καταστάσεις εκτάκτου ανάγκης
- Αρωγή σε ομάδες πληθυσμούς, σχετικά με Υπηρεσίες Υγείας και Προϊόντα (φάρμακα κλπ)
- Παροχή βοήθειας σε περιπτώσεις Φυσικών Καταστροφών κλπ (σε είδος κυρίως)
- Υποστήριξη Κοινωνικά Ευαίσθητων ομάδων και Ατόμων με Αναπηρίες
- Τηλεϊατρική / Φροντίδα / Πρόληψη

Β. Αναβάθμιση Ιατρικής και Φαρμακευτικής Επικοινωνίας

- Προαγωγή Γνώσεων
- Ενημέρωση σχετικά με Νέες Τάσεις
- Επαγγελματική Κατάρτιση Υγειονομικών (επαγγελματική αποκατάσταση, εξέλιξη)
- Ενημέρωση Νέων Επιστημόνων
- Διάδοση υποκράτειου πνεύματος
- Δημιουργία προϋποθέσεων για ανάπτυξη επιστημόνων και δομών υγείας
- Συμμετοχή σε συνέδρια
- Διοργάνωση συνεδρίων
- Ενημέρωση
- Εκπαίδευση
- Παροχή υπηρεσιών υγείας

Γ. Ανάπτυξη Διοικητικών Υπηρεσιών Υγείας

- Διαβαλκανικές μεσογειακές και με υπό ανάπτυξη χώρες συνεργασίες
- Προαγωγή επικοινωνίας (και διαδραστικής) μεταξύ των μεσογειακών κρατών (π.χ. Υπουργεία Υγείας, Ιατρικοί Σύλλογοι, Φαρμακοποιοί, φαρμακεμπορία κλπ)

Η σχέση του μελιού και των παραγώγων του με τις μεσογειακές χώρες είναι γνωστές από την αρχαιότητα. Λόγω Βιοποικιλότητας “παράγει” μέλια που μεν η δράση τους ποικίλει, π.χ. Ελλάδα – Θυμάρι / Γαλλία – Φασκόμυλο – Λεβάντα, αλλά είναι δραστικά
Από την Λεκάνη της Μεσογείου στα χέρια του Θεραπευτή...!!!

ΚΑΣΑΡΤΖΙΑΝ ΠΕΤΡΟΣ

Φαρμακοποιός, Πρόεδρος Med. Health Forum

ΟΜΙΛΙΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Η «ΨΥΧΗ» ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΣΕΛΙΑΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

Πρόεδρος Δ.Σ ΕΚΕΜ, Μέλος Apitherapy Commission, Arimondia

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

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

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

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

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

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

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

Έτσι, η έννοια της φροντίδας, υπάρχει συμπερασματικά 2 φορές μέσα στη λέξη μελισσοθεραπεία. Υπάρχει και στα δύο συνθετικά της δίνοντας την μια άπειρη έμφαση στο ενδιαφέρον τη μέριμνα και τη φροντίδα για τον ασθενή. Θεραπεύω σημαίνει φροντίζω και η μέλισσα είναι η ίδια η φροντίδα!

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

ΑΠΩΛΕΙΕΣ ΜΕΛΙΣΣΟΣΜΗΝΩΝ: ΕΝΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΖΗΤΑ ΕΞΗΓΗΣΗ & ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΡΑΤΑΣΟΥ

Κτηνίατρος Ο.Μ.Σ.Ε.

Η μέλισσα μας τρέφει. Το μέλι, η γύρη κι ο βασιλικός πολτός είναι μόνο το επιδόρπιο στο τραπέζι που στρώνουν για μας οι μέλισσες. Το 80% των τροφίμων που παράγονται στον πλανήτη χρειάζονται τις επικονιαστικές υπηρεσίες της μέλισσας για να παραχθούν. Χωρίς αυτές μπορούμε να ξεχάσουμε τα φρούτα και τα λαχανικά, ακόμα και τον καφέ και τη σοκολάτα.

Η μέλισσα ανακυρήχθηκε πρόσφατα το πολυτιμότερο είδος για την επιβίωση του κόσμου μας όπως είναι σήμερα και άρα και του ανθρώπου. Ωστόσο οι μέλισσες κινδυνεύουν. Σε όλον τον πλανήτη, από τις ΗΠΑ ως την Ιαπωνία και από την Αργεντινή ως το Λίβανο, οι πληθυσμοί των μελισσών μειώνονται. Κάποιοι κάνουν λόγο για διατροφικό εφιάλτη. Κυβερνήσεις και εταιρείες και το Ευρωκοινοβούλιο αγωνίζονται να προστατέψουν τις μέλισσες.

Δεν γνωρίζουμε τι φταίει. Έχουν προταθεί ως πιθανά αίτια η αλλαγή του κλίματος, η χρήση των νεονικοτινοειδών φυτοφαρμάκων (Γκάουτσο, Πόντσο κ.α.), η μονοκαλλιέργεια, κάποια παράσιτα των μελισσών, οι κεραίες κινητής τηλεφωνίας, η καλλιέργεια γενετικά τροποποιημένων φυτών. Οι ερευνητές που ασχολούνται παγκόσμια δεν έχουν δώσει τελικό πόρισμα.

Η χώρα μας υπέστη σημαντικές απώλειες κατά τα έτη 2007 και 2008 που αποδόθηκαν κυρίως στα ακραία καιρικά φαινόμενα που σημειώθηκαν σ' αυτά τα έτη. Ωστόσο λείπει ένα επιστημονικό σύστημα συστηματικής καταγραφής των απωλειών σε ζωϊκό κεφάλαιο και παραγωγή καθώς και μία επιστημονική έρευνα γύρω από την επίδραση συγκεκριμένων βλαπτικών παραγόντων ή τη διασπορά ασθενειών.

Η μέλισσα και η μελισσοκομία αποτελούν θεμέλιο λίθο της αγροτικής παραγωγής και του φυσικού οικοσυστήματος. Η ανάγκη λήψης άμεσων μέτρων είναι επιτακτική.

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΛΙ-ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΧΗΜΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ

Π. ΜΟΥΤΣΑΤΣΟΥ - ΛΑΔΙΚΟΥ

Αναπληρώτρια καθηγήτρια Εργαστήριο βιολογικής χημείας, Ιατρική Σχολή, Αθήνα



Το μέλι παίζει σημαντικό ρόλο στην Ελληνική διατροφή από την αρχαιότητα. Η πλούσια Ελληνική Χλωρίδα παρέχει την δυνατότητα παραγωγής μιας ευρείας ποικιλίας από μέλια, όπως μέλι από θυμάρι, έλατο και πεύκο. Στο εργαστήριο μας, σε συνεργασία με άλλους επιστημονικούς φορείς, διεξάγεται έρευνα σχετικά με την χημική σύσταση και τις βιολογικές δράσεις ελληνικών μελιών από θυμάρι, έλατο και πεύκο. Για την μελέτη της χημικής σύστασης χρησιμοποιήθηκαν οι τεχνικές HPLC, NMR, GC/MSD και φωτομετρία. Τα αποτελέσματα υποστηρίζουν ότι όλα τα εξετασθέντα μέλια είναι πλούσια σε φαινολικές ενώσεις, με το θυμαρίσιο μέλι να εμφανίζει τα υψηλότερα επίπεδα. Όσον αφορά τα φαινολικά οξέα, τα μέλια από έλατο και πεύκο περιέχουν κυρίως πρωτοκατεχουϊκό οξύ, ενώ το θυμαρίσιο μέλι εμφανίζει υψηλότερα ποσά η-υδροξυβενζοϊκού οξέος και βανιλλικού οξέος σε σχέση με τις άλλες κατηγορίες μελιών. Κερκετίνη και μυρικετίνη δεν ανιχνεύθηκαν. Η GC/MS ανάλυση έδειξε ότι οι κυριότερες ενώσεις είναι η 1,3-διυδροξυπροπανόνη και υδροξυμεθυλοφουρφουράλη, ενώ λιπαρά δεν ανιχνεύθηκαν. Όλα τα μέλια περιέχουν σάκχαρα, όπως σουκρόζη, γλυκόζη και φρουκτόζη στα ίδια ποσοστά. Οι μελέτες που αφορούν την βιολογική δράση αποκαλύπτουν ότι τα μέλια από θυμάρι και πεύκο εμφανίζουν σημαντική αντιοιστρογονική δράση στο μαστό, ενώ το μέλι από έλατο εξασκεί οιστρογονική δράση. Το μέλι από έλατο εξασκεί ευεργετική δράση σε κύτταρα οστών. Το θυμαρίσιο μέλι εμφανίζει σημαντική αναστολή του κυτταρικού πολλαπλασιασμού σε κύτταρα καρκίνου προστάτη και μαστού.

μελιαμα⁰⁹

Η απομόνωση / ταυτοποίηση μιας τριόλης από το θυμαρίσιο μέλι, και ο έλεγχος της βιολογικής της δράσης αποκαλύπτει ότι εξασκεί σημαντική αναστολή στον πολλαπλασιασμό κυττάρων καρκίνου προστάτη και καρκίνου μαστού, γεγονός που υποδηλώνει την συμμετοχή του συστατικού αυτού στις ευεργετικές δράσεις του θυμαρίσιου μελιού. Συμπερασματικά, τα Ελληνικά μέλια είναι πλούσια σε χημικές ενώσεις όπως πολυφαινόλες, φαινολικά οξέα και μονοτερπένια, οι οποίες είναι γνωστές για τις χημειοπροστατευτικές τους δράσεις. Η εισαγωγή του μελιού στην καθημερινή διατροφή μπορεί να προάγει την υγεία των καταναλωτών.

ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΝΕΩΤΕΡΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ.

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΒΛΕΤΣΗ

Ειδικός Πνευμονολόγος-Ομοιοπαθητικός

Τα τελευταία χρόνια οι μελέτες σχετικά με τα προϊόντα μέλισσας συνεχώς πληθαίνουν.

Ουσίες όπως το CAPE (caffeic acid phenethyl ester) συστατικό της πρόπολης, η πρόπολη, το δηλητήριο της μέλισσας καθώς και η γύρη με το μέλι αποτελούν τον τελευταίο καιρό το αντικείμενο έρευνας για πολλούς ερευνητές τόσο σε επίπεδο μοριακής βιολογίας όσο και σε επίπεδο θεραπευτικής.

Σημαντικοί τομείς έρευνας αποτελούν οι κυτταροπροστατευτικές αντικαρκινικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητες των παραπάνω ουσιών καθώς και η αντιφλεγμονώδης και αντιαλλεργική δράση τους σε διάφορα επίπεδα.

APIS MELLIFICA: Η ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΣΤΗΝ ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΔΗΜΟΣΘΕΝΗΣ ΠΑΠΑΜΕΘΟΔΙΟΥ

Ιατρός Νευρολόγος, Ομοιοπαθητικός

Η ομοιοπαθητική ιατρική είναι ένα ολοκληρωμένο θεραπευτικό σύστημα, αναγνωρισμένη από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, που αντιμετωπίζει ολιστικά τον ανθρώπινο οργανισμό. Εκμεταλλεύεται τις θεραπευτικές δυνατότητες της φύσης για να επαναφέρει ήπια και μόνιμα την υγεία στον ασθενή. Οι καλές συνθήκες υγιεινής, η σωστή διατροφή και η αποφυγή γενικά καταστάσεων που πνέζουν τον οργανισμό είτε σωματικά είτε ψυχοδιαγνωστικά συντελούν αποφασιστικά στο μακροχρόνιο του θεραπευτικού αποτελέσματος.

Σημαντικό ρόλο στη θεραπευτική της φαρέτρα καταλαμβάνει το Apis mellifica, που παρασκευάζεται από ολόκληρη τη μέλισσα. Το Apisinum είναι το ομοιοπαθητικό φάρμακο από το δηλητήριο της μέλισσας. Η χρήση του Apis στην ομοιοπαθητική χρονολογείται από 1852 οπότε δημοσίευσε την «απόδειξη» του ο Dr F. Humphreys στη Νέα Υόρκη ενώ η «απόδειξη» του Apisinum είναι παλιότερη και πραγματοποιήθηκε από τον Dr C. Herring. Οι ενδείξεις του Apis περιλαμβάνουν παθήσεις όπως αλλεργίες (επιπεφυκίτιδα, ρινίτιδα, κνίδωση και εξανθήματα, αλλεργικό shock), νεφρικές νόσους που συνοδεύονται από οιδήματα, επίθεση ούρων, κυστίτιδες, κύστεις ωοθηκών, ρευματικές νόσους, οξείες φλεγμονές με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά συμπτώματα ενώ συχνά ενδείκνυται σε δάγματα εντόμων.

Η δράση των ομοιοπαθητικών φαρμάκων μπορεί να αντιδοτηθεί από πολλούς παράγοντες. Τα προϊόντα που προέρχονται από τη μέλισσα είναι συμβατά με την ομοιοπαθητική αγωγή. Παραμένει παρθένο πεδίο εισέτι, η έρευνα για την πιθανολογούμενη συνεργική δράση ομοιοπαθητικής και μελισσοθεραπείας.

ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Dr. THEODORE CHERBULLIEZ, MD

Πρόεδρος Apitherapy Commission, Apimondia

Η χρήση του δηλητηρίου της μέλισσας για την θεραπεία της αρθρίτιδας έχει ιστορία 3000 ετών στη Κίνα, την Ιαπωνία και την Κορέα. Στην Ευρώπη, στα μέσα του 1800, Γερμανοί ομοιοπαθητικοί χρησιμοποίησαν το τοίμημα της μέλισσας για την θεραπεία αρκετών προβλημάτων υγείας.



Στην Αμερική, η θεραπεία με δηλητήριο μέλισσας χρησιμοποιήθηκε πρώτη φορά το 1847. Οι εργασίες για τη χρήση του δηλητηρίου μελισσών ή εκχυλίσματος αυτού, χρονολογούνται από τη δεκαετία του 1920.

Η αρθρίτιδα θεωρείται μία γενική φλεγμονώδης κατάσταση με τοπικές εξάρσεις. Τα συστατικά του δηλητηρίου αν και δημιουργούν τοπική φλεγμονή, έχουν παράλληλα και αντιφλεγμονώδη δράση. Αυτή η ιδιαιτερότητα καθορίζει την τεχνική του τοιπήματος αλλά και την περιοχή.

Θα παρουσιαστεί μια ανασκόπηση των κυριότερων συστατικών του δηλητηρίου, των μεμονωμένων τους επιδράσεων αλλά και την δράση τους συνεργιστικά, θα παρουσιαστεί η χρήση των ίδιων των μελισσών (εφαρμογή του δηλητηρίου με το τοίμημα της μέλισσας) και η εφαρμογή του σαν εκχύλισμα θα αναθεωρηθεί. Τέλος, μερικά κλινικά δεδομένα θα επεξηγήσουν αυτήν την προσέγγιση.

ΒΟΥΛΙΜΙΑ-ΠΟΛΥΦΑΓΙΑ & ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΕ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ **ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΖΟΥΜΠΑΝΕΑΣ**

Διαιτολόγος / Διατροφολόγος M.Sc., Αντιπρόεδρος Δ.Σ. ΕΚΕΜ

Δυο μήνες είναι κατά μέσο όρο η μέγιστη αντοχή σε υποθερμικό πρόγραμμα διατροφής του ανθρώπου που πάσχει από διατροφική διαταραχή. Αυτό που ακολουθεί στη συνέχεια είναι η διακοπή της δίαιτας και η ταχεία επαναφορά του ατόμου στο ίδιο ή και σε μεγαλύτερο βάρος από αυτό που είχε πριν ξεκινήσει τη συγκεκριμένη δίαιτα. Με την τακτική αυτή ανά δύο μήνες διακόπτει τη δίαιτα, ή καταπάνεται και πάλι με κάποια νέα μαγική μέθοδο αδυνατίσματος

Πολύ συχνά διαπιστώνουμε ότι δεν είναι πάντοτε όλοι έτοιμοι να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα για να χάσουν βάρος γι' αυτό και πάντοτε τους εξηγούμε ότι πριν τη δίαιτα είναι πολύ σημαντικό να περάσει ένα χρονικό διάστημα όπου θα χρειασθεί να επαναφέρουμε σε ισορροπία τους φυσιολογικούς μηχανισμούς πείνας και κορεσμού.

Αν δεν αντιμετωπίσουμε εξ αρχής τους μηχανισμούς πείνας και κορεσμού και περάσουμε απευθείας σε μια αυστηρά υποθερμική ή μια χημική δίαιτα τότε μπορεί μεν να υπάρξουν κάποια θεαματικά αποτελέσματα στην αρχή στην πραγματικότητα όμως θα είναι εντελώς προσωρινά και γρήγορα η δίαιτα θα διακοπεί είτε από εξάντληση του οργανισμού είτε από την σταδιακή επάνοδο του βάρους λόγω της πρόωρης αφυδάτωσης που παρουσιάζεται κατά τις πρώτες μέρες μιας αυστηρής δίαιτας.

Ο στόχος είναι λοιπόν να ενημερώσουμε κάθε άνθρωπο ότι δεν έχει νόημα να εφαρμόζει αυστηρές δίαιτες αλλά το ιδανικό είναι μια ελαφριά υποθερμική διατροφή κατά προτίμηση συνδυασμένη με ελαφριά φυσική δραστηριότητα.

Σημαντικές συμβουλές που μπορούμε να δώσουμε είναι η λήψη ενός καλού πρωινού και οι σωστοί συνδυασμοί γευμάτων που σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει να βασίζονται στο κλασικό σαλάτα σκέτη με ψάρι ή κοτόπουλο ή μπιφτέκι καθότι ο συνδυασμός αυτός που αποκλείει την παρουσία μικρών ποσοτήτων αμύλου αναστέλλει το σχηματισμό σεροτονίνης στον εγκέφαλο μιας ουσίας που είναι υπεύθυνη τόσο για τη σηματοδότηση διακοπής της λήψης φαγητού αλλά και για την αίσθηση ικανοποίησης που αποφέρει στον ίδιο τον εγκέφαλο. Αυτή η διασφάλιση της αίσθησης της ικανοποίησης μέσω της σωστά συνδυασμένης υποθερμικής διατροφής είναι και το κύριο μέσο για τη διατήρηση της δίαιτας για μακρύ χρονικό διάστημα σε αντίθεση με κάθε άλλη μορφή δίαιτας όπου ο μέγιστος χρόνος τήρησης του διαιτολογίου σχεδόν ποτέ δεν ξεπερνά τους δυο μήνες εφαρμογής.

Η διασφάλιση σωστά επιλεγμένης διατροφής βοηθά τον κάθε άνθρωπο ώστε να λειτουργεί ο μηχανισμός της σεροτονίνης, ο μηχανισμός δηλαδή που θα εξασφαλίσει τη διάρκεια τήρησης της δίαιτας. Στη συνέχεια η διάρκεια της δίαιτας θα εξασφαλίσει με τη σειρά της τα επιθυμητά αποτελέσματα του αδυνατίσματος.

μελιαμα⁰⁹

Η ισορροπία μεταξύ του Ενεργειακού Ισοζυγίου είναι σημαντική για τη διασφάλιση του σωστού Σωματικού Βάρους διαφορετικά παίρνουμε κιλά με τη μορφή περιττού σωματικού λίπους.

Η Διατροφή μέσω της Ενεργειακής Πρόσληψης έχει στόχο : 1ον)να συνθέσει τις απαραίτητες ουσίες στα κύτταρα και 2ον)να καλύψει τις ενεργειακές μας ανάγκες. Οι βασικές κατηγορίες θρεπτικών συστατικών που πρέπει να υπάρχουν στο καθημερινό διατολόγιό μας είναι οι Πρωτεΐνες οι Σύνθετοι Υδατάνθρακες, τα Λίπη τα οποία με τη σειρά τους περιλαμβάνουν και άλλα σημαντικά μικροθρεπτικά στοιχεία όπως οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία. Κάθε περίσσια από τις καθημερινές αυτές ανάγκες τελικά αποθηκεύεται σε λίπος. Η καθημερινή ισορροπία της διατροφής είναι ιδιαίτερα σημαντική διαφορετικά το σώμα είναι χορτάτο, ενώ το μυαλό ακόμη πεινάει, τρώμε δηλαδή χωρίς έλεγχο.

Τα σωστά συνδυασμένα γεύματα που επιβάλλεται να τρώμε θα εξασφαλίσουν την απαραίτητη Ενεργειακή Κατανάλωση, την διασφάλιση του Σωστού Μεταβολικού Ρυθμού και σε συνδυασμό πάντα με τακτική Σωματική Άσκηση.

Κάθε Ανορθόδοξη δίαιτα οδηγεί σε Απώλεια μυϊκής μάζας και αυτό σημαίνει επιβράδυνση του μεταβολισμού! Ποιοτικό και μόνιμο αδυνάτισμα σημαίνει σωστός μεταβολισμός, καύση λίπους και όχι μυϊκής μάζας, και κατανάλωση λιγότερων θερμίδων!

Κάθε υποθερμидική διατροφή που δεν θα πρέπει να είναι ποτέ μικρότερη από 1200 kcalς πολύ συχνά απαιτεί και ένα συμπλήρωμα από θρεπτικά συστατικά που εμπλέκονται στη διαδικασία της ισορροπίας μεταξύ του και σώματος (σεροτονίνη) αλλά και του μεταβολισμού όπως είναι οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη C, Απαραίτητα λιπαρά οξέα, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που υποστηρίζουν τον οργανισμό και τον βοηθούν αν αντεπεξέρχεται στις καθημερινές του ανάγκες.

Συμπληρώματα Διατροφής

Πέρα από το πρόγραμμα διατροφής που θα προτείνουμε ανάλογα με την κάθε περίπτωση θα χρειασθεί και μια σειρά από συμπληρώματα διατροφής που θα βοηθήσουν να επανακάμψει η σωματική και ψυχική υπόσταση του ασθενούς.

Ενδεικτικά κάποια από αυτά είναι:

Ένα συμπλήρωμα βιταμινών του συμπλέγματος Β κυρίως τις πρωινές ώρες (που να περιέχει ικανοποιητική ποσότητα Θειαμίνης).

Το συμπλήρωμα βιταμινών Β βοηθά στην βελτίωση των επιπέδων σεροτονίνης και κατ' επέκταση στη μείωση των ανεξέλεγκτων βουλιμικών επεισοδίων (eliminating bingeing ή binge-eating), της ψυχαναγκαστικής συμπεριφοράς (obsessive), των αρνητικών σκέψεων (thinking negativity), της οξυθυμίας (irritability), στην αϋπνία (insomnia) και στη βελτίωση της κακής διάθεσης (mood swing). Καλές πηγές βιταμινών Β θα βρούμε σε φυσικά συμπληρώματα όπως είναι η Γύρη των Μελισσών, καθώς και σε όλα τα συστατικά που απαρτίζουν στο spread μελιού Λιακάδα

Ένα συμπλήρωμα Ψευδαργύρου (Zinc), ώστε να ελεγχθούν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και οι τάσεις για υπερφαγικά επεισόδια (cravings).

Ένα συμπλήρωμα απαραίτητων λιπαρών οξέων κυρίως μετά από γεύμα ή η κατανάλωση 1 κουταλιά της σούπας spread μελιού Λιακάδα θα βοηθήσει επίσης για υπερφαγικά επεισόδια αλλά και στα συμπτώματα κατάθλιψης.

Τα αφεψήματα με μέλι είναι εξίσου σημαντικά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας καθότι λειτουργούν άλλοτε ευεργετικά τονωτικά και κυρίως 'σε καμία περίπτωση εθιστικά και άλλοτε ηρεμώντας το νευρικό σύστημα και καταπραΰνοντας την έντονη επιθυμία για φαγητό

Είναι σημαντικό πριν την χορήγηση συμπληρωμάτων να προηγηθεί ή ορθή εκτίμηση έπειτα από ένα αιματολογικό και βιοχημικό έλεγχο ώστε να γνωρίζουμε με ακρίβεια τη φυσιολογική κατάσταση του ασθενούς.

Στην αγορά υπάρχουν πολλά συμπληρώματα διατροφής που θα μπορούσαν να λειτουργήσουν συνδυαστικά καθώς θα ήταν ιδιαίτερα δύσκολο για έναν ασθενή να λαμβάνει ένα σωρό διαφορετικά σκευάσματα σε μια μέρα. Επίσης ένας ορμονολογικός έλεγχος θα έδινε σημαντικά στοιχεία για θέματα όπως τη λειτουργία του θυρεοειδή ή των επιπέδων άλλων ορμονών όπως η τεστοστερόνη, προγεστερόνη, έλεγχος πολυκυστικών ωοθηκών κτλ που ο διατολόγος θα πρέπει να προτείνει πάντοτε με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού του ασθενούς.

Περισσότερα στοιχεία για τους κατάλληλους συνδυασμούς τροφών που θα εξασφαλίσουν ισορροπία μεταξύ εγκεφάλου και σώματος ώστε το αδυνάτισμα να έχει διάρκεια και μόνιμα αποτελέσματα μπορείτε να βρείτε στο νέο βιβλίο του Διατολόγου Διατροφολόγου Βαγγέλη Ζουμπανέα «ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ, η απάντηση στη βουλιμία, την πολυφαγία και την παχυσαρκία» από τις εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

ΜΕΛΙ, ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ **ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ**

Διατολόγος Διατροφολόγος, m.sc., Επιστημονικός Συνεργάτης του portal Διατροφής Mednutrition.Gr



Αν και η κλινική εκδήλωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, συμβαίνει στη μέση ηλικία, η αθηροσκλήρυνση ξεκινά από την παιδική και εφηβική ηλικία. Τα παιδιά που βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν αθηροσκλήρυνση κατά την ενήλικη ζωή, είναι εκείνα που εμφανίζουν μη φυσιολογικά επίπεδα λιπιδίων, και ιδιαίτερα στην περίπτωση που είναι παχύσαρκα.

Είναι γεγονός, ότι μέχρι πριν από λίγα χρόνια οι περισσότεροι επιστήμονες στο χώρο της υγείας περιέγραφαν την αθηρωμάτωση ως μειωμένη άρδευση των αρτηριών. Με την πάροδο του χρόνου αθροίζονται λιπίδια στο τοίχωμα των αγγείων και στενεύει η διάμετρος. Αποτέλεσμα τούτου, όταν μειωθεί σε σημαντικό βαθμό η αιμάτωση σε μια περιοχή της καρδιάς ή του εγκεφάλου, αρχίζει η νέκρωση με εικόνα εμφράγματος ή εγκεφαλικού επεισοδίου.

Έρευνες, τα τελευταία χρόνια έχουν δείξει ότι ο εσωτερικός χιτώνας (ενδοθήλιο) των αγγείων είναι ένα ανεξάρτητο όργανο, τα κύτταρα του οποίου συμμετέχουν στη δημιουργία αθηρωμάτων, ενώ ταυτόχρονα διαθέτουν και προστατευτικούς μηχανισμούς. Αυτό που όμως έχει ιδιαίτερη σημασία είναι ότι οι συνέπειες της αθηρωμάτωσης σπάνια οφείλονται στην ολική ή σχεδόν ολική απόφραξη των αρτηριών, και κατά συνέπεια τη δραστική μείωση της αιμάτωσης. Αυτές συνήθως οφείλονται σε απόσπαση τμημάτων από ασταθείς αθηρωματικές πλάκες και σε περαιτέρω εμβολισμό σε αγγεία μικρότερης διαμέτρου, ή σε θρομβογένεση (πήξη αίματος λόγω μειωμένης ροής).

Τελευταίες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η LDL χολοστερόλη παίζει βλαπτικό ρόλο. Φαίνεται επίσης ότι η LDL είναι επιβλαβής μόνο αφού υποστεί κάποιου είδους τροποποίηση. Μια θεωρία υποστηρίζει ότι η LDL χολοστερόλη βομβαρδίζεται από ελεύθερες ρίζες και μετατρέπεται σε οξειδωμένη LDL, η οποία ουσιαστικά προκαλεί τη φλεγμονώδη βλάβη και προάγει την αθηροσκλήρυνση.

Τα αποτελέσματα μελετών, έδειξαν ότι η συστηματική, μέτρια κατανάλωση μελιού συμβάλει στην αναστολή της οξειδωσης των λιποπρωτεϊνών και πιθανόν και στην πρόληψη καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σε συνθήκες πειράματός στο εργαστήριο Βιολογικής Χημείας, στην Ιατρική Σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, το μέλι έδειξε ήπια καθυστέρηση της οξειδωσης με μικρές συγκεντρώσεις μελιού και ισχυρή αντιοξειδωτική δράση με υψηλότερες συγκεντρώσεις μελιού, μετά την προσθήκη του τόσο στις λιποπρωτεϊνες ορού, όσο και στις απομονωμένες LDL.

Είναι σαφές ότι μια ισορροπημένη διατροφή που είναι πλούσια τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά αποτελεί ασπίδα προστασίας κατά των καρδιαγγειακών παθήσεων.

μελιαμα⁰⁹

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΒΑΡΔΗΣ ΝΤΙΛΗΣ

Εργαστήριο υγιεινής και επιδημιολογίας, Ιατρική σχολή Αθηνών

Η δυνατότητα της χώρας μας, για παραγωγή αγροτικών προϊόντων σε μεγάλη κλίμακα, σε σύγκριση με άλλες ανεπτυγμένες χώρες είναι περιορισμένη. Τα τοπικά προϊόντα, όμως, μπορεί να αξιοποιηθούν ως παραδοσιακά προϊόντα γεγονός το οποίο μπορεί να προσδώσει σε αυτά προστιθέμενη αξία. Στη προσέγγιση αυτή συμβάλει και η παραδοχή ότι η παραδοσιακή Ελληνική Μεσογειακή διατροφή έχει αναγνωριστεί ως ένα διατροφικό πρότυπο το οποίο προάγει την υγεία. Η ερευνητική μας ομάδα έχει συντονίσει σειρά ερευνητικών έργων τα οποία αποσκοπούν στη καταγραφή και μελέτη της διατροφικής αξίας των Ελληνικών παραδοσιακών τροφίμων και τοπικών πρώτων υλών τα οποία χρησιμοποιούνται στην παρασκευή τους. Η προσέγγιση αυτή, αναφέρεται τόσο στη καταγραφή των προϊόντων αυτών όσο στη χημική τους ανάλυση και την λαογραφική τους ιστορία. Τέλος, η τεχνολογική μελέτη διερευνά τη δυνατότητα παραγωγής της παραδοσιακής συνταγής σε μεγαλύτερη κλίμακα. Στο πλαίσιο αυτό, έχουν μελετηθεί τα τελευταία 15 χρόνια περισσότερες από 35 παραδοσιακές Ελληνικές συνταγές, καθώς και οι πρώτες ύλες τους. Η μελέτη Ελληνικών παραδοσιακών τροφίμων εκφράζει σημαντικές πτυχές της διατροφικής και πολιτιστικής μας ταυτότητας.

ΤΟ «ΑΚΑΠΝΟΝ ΜΕΛΙ»

ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΥΡΟΦΥΔΗΣ

Αρχαιολόγος, Μελισσοκόμος



Σύγχρονη έρευνα απέδειξε πως το μέλι απορροφά ουσίες από τον καπνό που χρησιμοποιεί ο μελισσοκόμος κατά τη διάρκεια του τρύγου. Οι ουσίες αυτές επηρεάζουν αρνητικά το μέλι υποβαθμίζοντας την ποιότητά του.

Το γεγονός αυτό φαίνεται πως έπεσε στην αντίληψη των Αρχαίων Αθηναίων, η χώρα των οποίων, η Αττική, παρήγαγε σε μεγάλες ποσότητες και εξήγαγε το πλέον φημισμένο μέλι της αρχαιότητας. Αρκετοί είναι οι αρχαίοι συγγραφείς που αναφέρονται στο «ακάπνιστον» ή «άκαπνον» μέλι της Αττικής που ετυμολογικά παραπέμπει σε μέλι που τρυγήθηκε χωρίς τη χρήση καπνού.

Η αρχαιολογική σκαπάνη έφερε στο φως στην Αττική έναν μεγάλο αριθμό προεκταμάτων οριζόντιων πάλινων κυψελών, με μήκος που κυμαίνεται μεταξύ 6,0 και 10,4 εκ. στις πλείστες όμως των περιπτώσεων στα ~7,5 εκ. Αυτό σημαίνει πως οι μέλισσες μπορούσαν να κτίσουν δύο κηρήθρες σε κάθε προέκταμα, και σε ελάχιστες περιπτώσεις (στα προεκτάματα με μήκος 10,2 – 10,4 εκ.) τρεις. Σημαίνει επίσης πως οι αρχαίοι μελισσοκόμοι της Αττικής είχαν σαφή γνώση του «διαστήματος της μέλισσας».

Η ύπαρξη τόσο στενών προεκταμάτων φαίνεται πως ήταν συνειδητή επιλογή για να μπορούν με σχετική ευκολία να τρυγηθούν χωρίς τη χρήση καπνού. Σε αντίθεση με τα προεκτάματα, το μέλι της κυρίως κυψέλης θα πρέπει να τρυγιόταν με τον παραδοσιακό τρόπο και τη βοήθεια του καπνού.

Όλα δείχνουν πως οι Αρχαίοι Αθηναίοι δημιούργησαν μια νέα εξαιρετική ποιότητα του φημισμένου τους μελιού, το οποίο διατηρούσε το υπέροχο άρωμα που του χάριζαν το θυμάρι και τα άλλα αρωματικά φυτά και βότανα της Αττικής γης και ιδιαίτερα του Υμηττού, χωρίς την αλλοίωση που επιφέρουν ουσίες προερχόμενες από τον καπνό του μελισσοκόμου. Η ποιότητα αυτή του μελιού θα έχαιρε ασφαλώς υψηλότερης τιμής από την ήδη υψηλή τιμή που πωλούνταν στις αγορές της εποχής το αττικό μέλι.

Η πρακτική αυτή των αρχαίων πιστεύουμε πως θα μπορούσε να εφαρμοστεί και από τον σύγχρονο μελισσοκόμο, ο οποίος μπορεί να δημιουργήσει μια αντίστοιχη ποιότητα μελιού, τρυγημένου χωρίς τη χρήση καπνού, η οποία να διατίθεται σε υψηλότερη τιμή.