

Περιοδική Έκδοση του Επιστημονικού Κέντρου Μελισσοθεραπείας



www.ekem.org.gr

ΑΝΟΙΞΗ – ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2018

μελίαμα

Τεύχος 28



Η πρόπολη και η
άμεση και έμμεση
υπογλυκαιμική
της δράση

15^ο πανελλήνιο
συνέδριο
Μελισσοθεραπείας
ΜΕΛΙΑΜΑ

Η ιστορία
της Μέλισσας



περιεχόμενα

EDITORIAL

Αντι-editorial.

4

Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ

Μέλι και μέλισσα στην ελληνική μυθολογία

6

ΑΡΘΡΟ

Η ιστορία της Μέλισσας

10

ΕΡΕΥΝΑ

Η πρόπολη και η άμεση και έμμεση υπογλυκαιμική της δράση

12

ΑΡΘΡΟ

Η θεραπευτική Πρόπολη στο Δέρμα μας!

18

ΣΥΝΕΔΡΙΟ

15^ο πανελλήνιο συνέδριο Μελισσοθεραπείας ΜΕΛΙΑΜΑ

22

Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΗΝ ΤΕΧΝΗ

Το μέλι στην νεοελληνική ποίηση

28

ΓΥΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΟΥΤΑΛΑ

Καρπουζένια

32

ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΟΥ;

Εξειδικευμένα σημεία για μελισσοθεραπεία

34



ΤΕΥΧΟΣ 28
ΑΝΟΙΞΗ - ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2018

ΕΚΔΟΤΗΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
Λακράτους 3 Αμπελόκηποι Αθήνα

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

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

Dr Domerego Roch, Βιολόγος, αντιπρόεδρος της
Arimondia Apitherapy standing
committee

Dr Stangaciu Stefan, MD -apitherapist
Τζαλοκώστας Αναστάσιος, Γεωπόνος
Τσούγκου Χριστίνα, Φαρμακοποιός
Τσούτσος Βασίλης, Ιατρός πνευμονολόγος, ομοιοπαθητικός

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

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Σοφία Αντωνοπούλου

όκοπός μας

η παροχή θεραπευτικών

λύσεων μέσω καινοτόμων

ιατροτεχνολογικών

προϊόντων & φαρμάκων

για την υποστήριξη

των λειτουργιών Υγείας



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



“Μέγας” βασιλικός πολτός AπiPharm!

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

Ανακαλύψτε την πλήρη σειρά βασιλικού πολτού AπiPharm στα φαρμακεία.



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



Ο πτερωτός Αρισταίος, λεπτομέρεια από μελανόμορφο αμφορέα (540 π.Χ.)

ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

Η μυθολογία κάθε λαού αποτυπώνει τη συλλογική του μνήμη πολύ πριν έρθει η ιστορία να καταγράψει γεγονότα με τρόπο επιστημονικό. Έτσι, η ελληνική μυθολογία με τις πολυάριθμες αναφορές της στο μέλι και τη μέλισσα μας επιτρέπει να συμπεράνουμε ότι σε πρώιμα στάδια της ελληνικής ιστορίας η αξία του μελιού στην ανθρώπινη διατροφή είχε δεόντως εκτιμηθεί, ενώ η μέλισσα είχε κερδίσει τον ανθρώπινο θαυμασμό για το πολύπλοκο και πολύτιμο έργο της. Είναι λοιπόν τυχαία η μυθολογική αναφορά στη χρήση μελιού για την ανατροφή του βασιλιά των θεών, Δία;

Σύμφωνα με γνωστό μύθο, η Ρέα, για να προστατέψει το Δία από τον πατέρα του Κρόνο, ο οποίος είχε καταβροχθίσει τα πέντε προηγούμενα παιδιά τους, τον γέννησε μακριά από τον Όλυμπο, στο Δικταίο Άντρο, στην Κρήτη. Ανέθεσε την ανατροφή του στους Κουρήτες (χθόνιοι δαίμονες) και τις Δικταίες Νύμφες. Οι νύμφες Αμάλθεια και Μέλισσα τάιζαν το Δία με γάλα και μέλι. Η Μέλισσα ανέθρεψε το Δία με ιδιαίτερη φροντίδα και ταΐζοντας τον μέλι, ώστε να μεγαλώσει γρηγορότερα και

να διεκδικήσει την θέση του ανάμεσα στους Θεούς. Ο Δίας αγάπησε το μέλι και μάλιστα ένα από τα ονόματά του είναι «Μελιττεύς». Όταν ο Κρόνος αντιλήφθηκε το ρόλο της Μέλισσας στη διάσωση του Δία εξοργίστηκε και τη μεταμόρφωσε σε γαιοσκώληκα. Ο Δίας, δείχνοντας ευγνωμοσύνη στην τροφή του, τη μεταμόρφωσε στο γνωστό μας έντομο. Μέσα από την παραπάνω μυθολογική προσέγγιση δηλώνεται η αναγνώριση της μεγάλης διατροφικής αξίας του μελιού ήδη από την

αρχαιότητα.

Τη μελισσοκομία, σύμφωνα με τη μυθολογία, τη δίδαξε ο Αρισταίος, μια από τις πλέον αινιγματικές μορφές της αρχαιότητας, καρπός της ένωσης του Απόλλωνα με τη νύμφη Κυρήνη. Κατά άλλη εκδοχή και ο Αρισταίος ήταν προελληνική θεότητα, η οποία δίδαξε τα περί γεωργίας, μεταξύ άλλων, τη μελισσοκομία. Η παράδοση μάλιστα αναφέρει ότι προερχόταν από τη Θεσσαλία και τα δώρα που πρόσφερε στους ανθρώπους ήταν το μέλι, το τυρί, το λάδι και η υφαντική τέχνη. Λατρευόταν σε πολλές περιοχές. Στη Θράκη παρουσιάζεται ως ακόλουθος του Διονύσου, κάτι που μας κάνει να σκεφτούμε ότι πρέπει να συνδέεται και με την οινοποιητική τέχνη.

ΤΑ ΦΤΕΡΑ ΠΟΥ ΕΦΤΙΑΞΕ Ο ΔΑΙΔΑΛΟΣ ΉΤΑΝ ΑΠΟ ΚΕΡΙ ΚΗΡΗΘΡΑΣ ΜΕΛΙΣΣΩΝ

Επί πολλούς αιώνες άλλωστε, το μέλι ήταν η μόνη γνωστή γλυκαντική ουσία. Από τους προϊστορικούς χρόνους οι άνθρωποι ήξεραν να παίρνουν το μέλι και να το χρησιμοποιούν στη διατροφή τους.

ΤΟ ΜΕΛΙ ΩΣ ΠΟΛΥΤΙΜΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Οι δύο πρωιμότερες απεικονίσεις συλλογής μελιού προέρχονται από δύο σπήλαια της Ισπανίας (Arana και Βαλένσια). Νεολιθική εποχή 6η χιλιετία π.Χ. Η διατροφική αξία του μελιού ήταν αναγνωρισμένη όχι μόνο στην Ελλάδα, και μάλιστα από τη πρώιμη αρχαιότητα, αλλά και στη Μεσοποταμία, όπου έχουμε σχετικές καταγραφές από το 2700 π.Χ. και στην Αίγυπτο. Σε παπύρους αναφέρεται ότι χρησιμοποιούσαν το μέλι για θεραπευτικούς σκοπούς. Ας δούμε πόσο σημαντική θέση είχε το μέλι σ' αυτό τον τόσο μεγάλο πολιτισμό της Μεσογείου. Και πάλι η μυθολογία θα μας διαφωτίσει.

ΑΙΓΥΠΤΙΑΚΟΣ ΜΥΘΟΣ

Όταν ο (αιγυπτιακός) Θεός Ρα έκλαιγε για τα κρίματα και τις αμαρτίες των ανθρώπων και τα δάκρυα του πέφτοντας άγγιζαν την γη μεταμορφώνονταν σε μέλισσες οι οποίες άρχιζαν αμέσως να κτίζουν κηρήθρες και να επισκέπτονται τα λουλούδια και τα γένη όλων των λουλουδιών του φυτικού βασιλείου. Με αυτόν τον τρόπο έγιναν οι πρώτες μέλισσες. Με αυτόν τον τρόπο έγινε

η πρώτη κηρήθρα. Με αυτό τον τρόπο έγινε το πρώτο μέλι, από τα δάκρυα του Θεού Ρα.

Το ειδικό χώμα ή πυρόχωμα το εισήγαγαν από την Ελλάδα από το 400 π.Χ. μέχρι και το 600 μ.Χ. Οι κυψέλες τους ήταν καλοφτιαγμένες, πολύ γερές και τις τοποθετούσαν σε οριζόντια θέση. Τις κατασκεύαζαν σε καλούπια από πηλό ή πυρόχωμα και τις ψήνανε σε φούρνους. Η αφαίρεση τμήματος ή ολόκληρης κηρήθρας γινότανε από το πίσω μέρος της κυψέλης που επίσης άνοιγε. Η βασική κυψέλη των Αιγυπτίων είχε σχήμα κυλινδρικό με μια τρύπα στο μπροστινό μέρος για να μπαينوβγαίνουν οι μέλισσες.

Κατά τους χρόνους της βασιλείας των Πτολεμαίων στην Αίγυπτο οι μελισσοκόμοι περιόδευαν κατά μήκος του ποταμού Νείλου αφού πρώτα τοποθετούσαν και στερέωναν τις κυψέλες τους καλά πάνω σε πλοία της εποχής. Με την έλευση της άνοιξης ακολουθούσαν τις ανθοφορίες και, ανεβαίνοντας, έφταναν στην Πάνω Αίγυπτο. Αναφορές ιστορικών, αρχαιολόγων και ερευνητών λένε πως ακολουθούσαν την ίδια διαδρομή μέχρι και το τέλος του 1800.

Μελισσοκομικές δραστηριότητες απεικονίζονται σε τοιχογραφίες σε αιγυπτιακούς τάφους. Το μέλι ίσως να χρησιμοποιούνταν και στη μουμιοποίηση. Αρχικά πάντως ήταν βασιλικό προνόμιο, ενώ η χρήση και εμπορία του γενικεύεται από τη 2η χιλιετία π.Χ..

Στον Ελλαδικό χώρο οι πρώτες γραπτές μαρτυρίες για το μέλι ανιχνεύονται σε μυκηναϊκές πινακίδες της Γραμμικής Β' γραφής της Κνωσού, των Μυκηνών και της Πύλου (14ος αι. π.Χ.). Από αυτές αντλούμε πολύτιμες πληροφορίες για τη διακίνηση μελιού, χωρίς όμως να αναφέρονται στοιχεία για συστηματική μελισσοκομία. Στους ιστορικούς χρόνους οι μαρτυρίες για τη χρήση του μελιού είτε στην καθημερινή διατροφή ως γλυκαντική ουσία είτε ως φάρμακο είτε στις θρησκευτικές τελετουργίες, πληθαίνουν.

ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ

• Στην Οδύσσεια (κ 519) προσφέρεται σπονδή από μέλι-κράτον ή μελίκρητον, εκλεκτό ποτό από μέλι και γάλα. Και σε άλλα χωρία της Οδύσσειας γίνεται αναφορά στη χρήση του μελιού. Τόσο ο Όμηρος όσο και ο Ησίοδος αναφέρουν άγρια μέλισσα σε σπηλιές και



Ο Δίας και οι τροφοί του, Nic. Poussin, 1638

Βελανιδιές.

- Ο μέγας νομοθέτης των Αθηναίων Σόλων (640-558 π.Χ.) θέσπισε διάφορα νομοθετικά μέτρα για την μελισσοκομία της εποχής εκείνης
- Ο Πυθαγόρας και όλοι όσοι ακολουθούσαν τη διδασκαλία του είχαν το μέλι ως κύρια τροφή, ενώ ο Ιπποκράτης, πατέρας της Ιατρικής (462-352 π.Χ.), το συνιστούσε σε όλους τους ανθρώπους, αλλά ιδιαίτερα στους ασθενείς. Ο Θεόφραστος αναφέρει: «Για να μη γεράσω πίνω γάλα και μέλι».

Ο Αθήναιος, στο έργο του Δειπνοσοφιστής, αναφέρει το εξής: Ο Δημόκριτος, όταν είχε γεράσει, ήθελε να πεθάνει και μείωνε καθημερινά την τροφή του. Είχε φτάσει όμως η εποχή που θα γίνονταν τα Θεσμοφόρια και οι γυναίκες τον παρακάλεσαν να μην πεθάνει στη διάρκεια της γιορτής. Ζήτησε τότε να του τοποθετήσουν κοντά του ένα δοχείο με μέλι. Έζησε έτσι αρκετές ημέρες και, όταν τελείωσε το μέλι, πέθανε. Κάποτε ρώτησαν τον Δημόκριτο πώς μπορούν οι άνθρωποι να διατηρηθούν άνοσοι και μακρόβιοι και αποκρίθηκε: «Εξωτερικά να χρησιμοποιούν ελαιόλαδο στο σώμα, και εσωτερικά μέλι». Ο Αριστοτέλης αναφέρει με επιστημονικό τρόπο

πο πολλές πληροφορίες για τις μέλισσες και το μέλι. Τα συγγράμματά του (322 π.Χ.) αποτέλεσαν σπουδαίο σταθμό για τη μελισσοκομία τόσο της αρχαίας Ελλάδας όσο και όλου του τότε πολιτισμένου κόσμου. Η κυψέλη της εποχής αυτής ονομαζόταν ανάστομο κοφίνι.

- Η παράδοση αναφέρει πως, όταν πέθανε ο Μέγας Αλέξανδρος, τον τοποθέτησαν σε μέλι για να διατηρηθεί πολύ καιρό.
- Η Κλεοπάτρα, Ελληνίδα βασίλισσα της Αιγύπτου, χρησιμοποιούσε το μέλι ως βασικό καλλυντικό της.

ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Στις θυσίες ετοίμαζαν κι ένα είδος πλακούντος. Ο Αριστοφάνης στους «Ιππής» αναφέρει τον «κάνδυλο», ένα ανακάτεμα από μέλι, γάλα, τυρί και λάδι και τον «μυπυτό», ένα είδος σκορδαλιάς με πράσα, σκόρδα, τυρί και μέλι. Εκτός από γλυκαντική ουσία για την παρασκευή γλυκισμάτων, το μέλι χρησιμοποιούνταν και στην μαγειρική, μια τάση, που ενώ είχε υποχωρήσει, επανέρχεται στις μέρες μας. Αναφέρουμε ενδεικτικά τις ακόλουθες περιπτώσεις: Περίφημες ήταν οι πί-

τες της Αθήνας, καύχημα της πόλης. Γίνονταν με μέλι, τυρί και λάδι και διάφορα καρυκεύματα. Στον «Εκχυτο», που αναφέρεται σ' ένα επίγραμμα της Παλατινής Ανθολογίας (βιβλ. 9), έχουμε μείγμα από αλεύρι και ψημένο τυρί, που το 'ρχιναν σε ειδικά καλούπια και τα γέμιζαν με κρασί μελωμένο. Κάτι δηλαδή σαν πίτα, που το 'λεγαν «πελανό». Ήταν ένα παχύρρευστο κράμα από αλεύρι, μέλι και λάδι.

ΆΛΛΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΜΕ ΜΕΛΙ

Μηλόμελο, μήλα σε μέλι: έμεναν μέσα στο μέλι για μεγάλο χρονικό διάστημα και του έδιναν ιδιαίτερη γεύση
Μελίκρατο: μέλι με γάλα, ιδανικό ρόφημα για παιδιά
Οξύμελο: μέλι με ξύδι για την αντιμετώπιση του πυρετού

Υδρόμελο: ηδύποτο που προέρχεται από την αλκοολική ζύμωση του μελιού

Οινόμελο: κρασί με μέλι. Αναφέρεται ότι ο Δημόκριτος έζησε ως τα βαθιά γεράματα, επειδή κατανάλωνε καθημερινά οινόμελο με ψωμί.

Μέλισσα και μελισσοκομία στην αρχαιολογία και τέχνη
Η μελισσοκομία στην αρχαιότητα τεκμηριώνεται από πλήθος αρχαιολογικά ευρήματα και η ιδιαίτερη εκτίμηση προς το μικρό, αλλά θαυματοργό έντομο της μέλισσας αποδεικνύεται, μεταξύ άλλων, από την παρουσία της μέλισσας στην αρχαία τέχνη.

- Πήλινο σκεύος για το κάπνισμα μελισσών από το Σέσκλο (Θεσσαλία), 4500-3300 π.Χ. Εθν. Αρχ. Μουσείο Αθηνών
- Χρυσό κόσμημα εξαιρετικής τέχνης. Βρέθηκε στο ανάκτορο των Μαλλίων Κρήτης, 2100-1700 π.Χ.. Αρχαιολογικό Μουσείο Ηρακλείου
- Χρυσό κόσμημα, 1,9 εκ., 17 γρ., τεχνική διακόσμησης με κόκκους (κοκκιδωτή). • 8ος, 7ος αι. π.Χ., Κρητικό εργαστήριο (Βρετανικό μουσείο)
- Η «Βασίλισσα Μέλισσα» από την Ελεύθερνα της Κρήτης, ηλικίας 2700 ετών
- Παραστάσεις μέλισσας ως θεάς σε χρυσά πλακίδια από Ρόδο, Μήλο, Θήρα (7ος αι. π.Χ.)
- Στην αρχαϊκή συλλογή του Βρετανικού Μουσείου εκτίθεται χρυσό κόσμημα με παράσταση της «θεάς μέλισσας» που βρέθηκε στην Ρόδο και αγοράστηκε το 1860. 7ος αι. π.Χ. (3 εκ., 14 γρ. βάρος)



Το μέλι στην κουζίνα των αρχαίων Ελλήνων

- Σκηνή κλοπής μελιού από μελανόμορφο αμφορέα, 540-520 π.Χ., Βασιλεία (Ελβετία), Μουσείο Αρχαιοτήτων

Συχνή είναι η απεικόνιση μέλισσας σε νομίσματα. Βλέπουμε αργυρό τετράδραχμο Εφέσου, με παράσταση μέλισσας στη μία όψη, 4ος αι. π. Χ. Η νομισματοκοπία της Εφέσου συνδέεται με τη λατρεία της Αρτέμιδος, της θεάς που κατεχοκνή λατρευόταν στην πόλη. Η μέλισσα, συχνή απεικόνιση στην πρόσθια όψη των εφesiaκών νομισμάτων, ήταν σύμβολο της αρχαίας ασιατικής θεότητας της φύσης, την οποία οι Ίωνες ταύτισαν με την Άρτεμη. Μέλισσες ονομάζονταν και οι ιέρειες της θεάς. Έμβλημα της θεάς του κυνηγιού επίσης αποτελεί το ελάφι, που εικονίζεται συνήθως στην άλλη όψη, ενώ ο φοίνικας δηλώνει το δέντρο κάτω από το οποίο σύμφωνα με τον μύθο γεννήθηκε η θεά. Μέλισσα απεικονίζεται στη μια όψη νομισμάτων από την Πραισό της Κρήτης (4ος αι. π.Χ.) και Ιουλίδα της Κέας (3ος αι. π.Χ.) Γιατί το μέλι γίνεται τροφή θεών και προστατευομένων τους και αποκτά περίοπτη θέση στα λατρευτικά έθιμα; Γιατί οι μέλισσες αποτελούν έμβλημα πόλεων και απεικονίζονται σε τόσα νομίσματα; Γιατί οι ιέρειες θηλυκών θεοτήτων ονομάζονται Μέλισσες; Γιατί ονομάζεται Μέλισσα η μύσσης της Δήμητρας, που κατασπαράσσεται επειδή δεν αποκαλύπτει τα ιερά μυστικά; Ήταν θεότητα η Μέλισσα πριν την επιβολή του δωδεκάθεου;



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

Διεθνής ερευνητική κοινοπραξία δημοσίευσε την πλήρη γενετική αλληλουχία της μέλισσας, ενώ ανεξάρτητη ομάδα. Αμερικανών εντομολόγων παρουσίασε την αρχαιότερη γνωστή μέλισσα, παγιδευμένη σε ένα κομμάτι κεχριμπαριού 100 εκατ. ετών.

Η προϊστορική μέλισσα είναι 35-40 εκατ. χρόνια παλαιότερη από το αμέσως νεότερο γνωστό απολίθωμα, και παρουσιάζει ανάμικτα χαρακτηριστικά των σύγχρονων μελισσών και των προγόνων τους, σαρκοφάγων σφηκών από την Αφρική.

Η πρωτόγονη μέλισσα, σε μέγεθος κουνουπιού, βρέθηκε στη Μιανμάρ (πρώην Βιρμανία) και κατατάσσεται στο είδος *Melittosphex burmensis*, αναφέρουν στο περιοδικό *Science* οι ερευνητές του Πανεπιστημίου Κορνέλ και του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Όρεγκον στο Κορβάλις.

Πρόκειται για το αρχαιότερο γνωστό είδος μέλισσας που γονιμοποιούσε με γύρη τα μικροσκοπικά άνθη που υπήρχαν πριν από 100 εκατ. χρόνια.

Η γνωστή μας μέλισσα, *Apis mellifera*, γίνεται έτσι το πέμπτο έντομο του οποίου γίνεται γνωστή η γενετική αλληλουχία.

«Το πρόγραμμα του γονιδιώματος της μέλισσας μας ει-
σάγει σε μια λαμπρή εποχή για τη μελέτη της μέλισσας

προς όφελος της γεωργίας, της αγροτικής έρευνας και της ανθρώπινης υγείας» δήλωσε στο Reuters ο Τζον Ρόμπερτσον, επικεφαλής των ερευνών στο Πανεπιστήμιο του Ιλινόι.

Η ανάλυση του DNA αποκαλύπτει ότι η σύγχρονη μέλισσα πρωτοεμφανίστηκε στην Αφρική και μετακινήθηκε προς την Ευρώπη σε δύο ξεχωριστά μεταναστευτικά κύματα.

Οι έρευνες έδειξαν επίσης ότι η μέλισσα διαθέτει πολύ περισσότερα γονίδια που ελέγχουν την όσφρηση, σε σχέση με τα κουνούπια ή τις μύγες, αλλά πολύ λιγότερα γονίδια που σχετίζονται με τη γεύση.

Η συνεχιζόμενη ανάλυση ίσως αποκαλύψει στο μέλλον και γονίδια που σχετίζονται με την κοινωνική οργάνωση.

Προς το παρόν παραμένουν άγνωστοι οι γενετικοί παράγοντες που ρυθμίζουν την κατανομή εργασιών στην κυψέλη και επιτρέπουν στη βασίλισσα να ζει δέκα φορές περισσότερο από τις εργάτριες.



Η ΠΡΟΠΟΛΗ ΚΑΙ Η ΑΜΕΣΗ ΚΑΙ ΕΜΜΕΣΗ ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΚΗ ΤΗΣ ΔΡΑΣΗ

επιμέλεια: Δανάη Γεράρδου, Βιολόγος, σύμβουλος μελισσοθεραπείας

Η πρόπολη είναι μία ρητινώδης ουσία που συλλέγουν οι μέλισσες από διάφορα φυτά. Είναι έντονα επικολλητική ουσία, η οποία συλλέγεται, μετασχηματίζεται και χρησιμοποιείται από τις μέλισσες για να σφραγίζουν τρύπες στις κυψέλες τους, να εξομαλύνουν τα εσωτερικά τοιχώματα, καθώς και για να καλύψουν τα «πτώματα» των εισβολέων που πέθαναν από τα κεντρίσματα μέσα στην κυψέλη ώστε να αποφύγουν την αποσύνθεσή τους.



Η πρόπολη προστατεύει επίσης την αποικία από ασθένειες λόγω της αντισηπτικής της δράσης και των αντιμικροβιακών της ιδιοτήτων. Έχει επίσης αναφερθεί ότι διαθέτει και διάφορες άλλες δράσεις, όπως αντικαρκινικές, αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιβακτηριακές, αντιμυκητιακές και υπολιπιδαιμικές.

Σκοπός αυτής της μελέτης είναι η αξιολόγηση της υπογλυκαιμικής δράσης της πρόπολης, καθώς ένας μικρός αριθμός ερευνών μελέτησε αυτή της την ιδιότητα σε σύγκριση με τον τεράστιο αριθμό των μελετών που αναφέρουν πολλές άλλες της δράσεις. Όπως αναφέρει το Κοράνι, για τις μέλισσες στο Surat Al-Nahl: "Και ο Κύριος σας ενέπνευσε τη μέλισσα λέγοντας της: Σας προσφέρουμε κατοικίες στα βουνά και στα δέντρα. Φάτε από όλα τα φρούτα, και ακολουθήστε τις οδούς του Κυρίου σας, που έγιναν εύκολες [για σας]. Έρχονται τα ποτά από τις κοιλιές τους, με διαφορετικά χρώματα που είναι η

θεραπεία για την ανθρωπότητα. Αληθώς, αυτό είναι πράγματι ένα σημάδι για τους ανθρώπους που σκέφτονται." Η πρόπολη έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον των ερευνητών τις τελευταίες δεκαετίες λόγω των πολλών βιολογικών και φαρμακολογικών της ιδιοτήτων. Εκτός αυτού, τα προϊόντα που περιέχουν πρόπολη έχουν προωθηθεί έντονα από τη φαρμακοβιομηχανία και τα καταστήματα υγιεινής διατροφής.

ΧΗΜΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΛΗΣ

Η ακριβής σύνθεση της ακατέργαστης πρόπολης ποικίλλει ανάλογα με την προέλευση. Γενικά, αποτελείται από 50% ρητίνη και φυτικό βάλαμο, 30% κερί, 10% βασικά και αρωματικά έλαια, 5% γύρη και 5% διάφορες άλλες ουσίες, συμπεριλαμβανομένων των οργανικών υπολειμμάτων. Το κερί και τα οργανικά υπολείμματα αφαιρούνται κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας, φτιάχνοντας το βάμμα της πρόπολης.

Η χημική σύνθεση της πρόπολης είναι αρκετά περίπλοκη. Έχουν αναγνωριστεί περισσότερα από 160 συστατικά σε διαφορετικά δείγματα πρόπολης, ενώ άλλοι ανέφεραν ότι περισσότερες από 300 ενώσεις όπως πολυφαινόλες, φαινολικές αλδεΐδες, κινιτίνες, sequiterpene, κουμαρίνες, αμινοξέα, στεροειδή και ανόργανες ενώσεις έχουν αναγνωριστεί σε δείγματα προπολών.

Παρά τις μεγάλες διαφορές στη χημική σύνθεση της πρόπολης από διαφορετικές γεωγραφικές θέσεις, όλα τα δείγματα εμφάνισαν σημαντική αντιβακτηριαδική και αντιμυκητιασική δράση και τα περισσότερα από αυτά αντιική. Αυτό υποδηλώνει ότι σε διαφορετικά δείγματα, οι διαφορετικοί συνδυασμοί ουσιών είναι ουσιώδεις για τη βιολογική δραστηριότητα της «κόλλας των μελισσών». Επιπλέον, παρατηρήθηκε ότι οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες χαρτογραφήθηκαν αρκετά καλά ανάλογα με τη γεωγραφική προέλευση.

ΥΠΟΓΛΥΚΑΙΜΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΛΗΣ

Όλοι οι τύποι του διαβήτη χαρακτηρίζονται από χρόνια υπεργλυκαιμία και την ανάπτυξη, της ειδικής για το διαβήτη, μικροαγγειακής παθολογίας στον αμφιβληστροειδή, το νεφρικό σπείραμα και το περιφερικό νεύρο. Ως συνέπεια της μικροαγγειακής αυτής παθολογίας, ο διαβήτης είναι η κύρια αιτία τύφλωσης, νεφρικής νόσου τελικού σταδίου και μιας ποικιλίας εξουθενωτικών νευροπαθειών. Όταν η λειτουργία των β-κυττάρων είναι μειωμένη, η έκκριση ινσουλίνης είναι ανεπαρκής, οδηγώντας σε υπερπαραγωγή γλυκόζης από το ήπαρ και σε υπολειτουργία γλυκόζης στο περιφερικό ιστό.

Υπό φυσιολογικές συνθήκες, ένα ευρέως διαδεδομένο αντιοξειδωτικό αμυντικό σύστημα προστατεύει το σώμα από τις δυσμενείς επιδράσεις της

παραγωγής ελεύθερων ριζών. Το αντιοξειδωτικό αμυντικό σύστημα αντιπροσωπεύει ένα περίπλοκο δίκτυο με αλληλεπιδράσεις, συνέργιες και συγκεκριμένα καθήκοντα για ένα δεδομένο αντιοξειδωτικό. Η αποτελεσματικότητα αυτού του αμυντικού μηχανισμού μεταβάλλεται στον διαβήτη και συνεπώς η αναποτελεσματική δέσμευση των ελεύθερων ριζών μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στον προσδιορισμό της βλάβης.

Το εκχύλισμα πρόπολης-αιθανόλης έχει ευεργετική δράση στη μείωση των επιπέδων σακχάρου του αίματος σε διαβητικά κουνέλια προκαλούμενα από αλλοξάνη. Επιπλέον, η πρόπολη παρουσίασε αντιυπεργλυκαιμική δράση σε ασθενείς με διαβήτη τύπου 2.

Πολλές μελέτες έδειξαν επίσης ότι η πρόπολη και/ή ένα από τα ενεργά συστατικά της μείωσαν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σε διαβητικά πειραματόζωα και τροποποίησαν το μεταβολισμό των λιπιδίων του αίματος οδηγώντας σε μειωμένη υπεροξειδωση τους καθαρίζοντας τις ελεύθερες ρίζες. Αυτό κάνει τη πρόπολη έναν πολλά υποσχόμενο παράγοντα στη διαχείριση του σακχαρώδους διαβήτη και των επιπλοκών του, διότι στον σακχα-

ρώδη διαβήτη, η χρόνια υπεργλυκαιμία προκαλεί πολλαπλά βιοχημικά επακόλουθα και το οξειδωτικό στρες που προκαλείται από το διαβήτη μπορεί να διαδραματίσει ρόλο στα συμπτώματα και την εξέλιξη της νόσου. Η απειλή της μη ελεγχόμενης οξειδωσης των βιομορίων (Οξειδωτικό στρες) στα κύτταρα και στους ιστούς προέρχεται κατά μεγάλο μέρος από αυτό που διεθνώς καλείται reactive oxygen species (ROS) και/ή από μείωση του αντιοξειδωτικού αμυντικού δυναμικού.

Από την άλλη πλευρά, αξιολογήθηκε η προστατευτική ιδιότητα της πρόπολης έναντι της τοξικότητας της στρεπτοζοτοκίνης (STZ) σε αρουραίους. Διαπι-





στάθηκε ότι το εκχύλισμα νερού πρόπολης μπορεί να αποτρέψει την καταστροφή των β-κυττάρων. Οι επιστήμονες πίστευαν ότι η δραστηριότητα δέσμευσης ελευθέρων ριζών, μαζί με τις ανασταλτικές δράσεις στη συνθετάση της IL-1 β και στη συνθετάση νιτρικού οξειδίου (NO), θα μπορούσαν να είναι οι πρωταρχικοί παράγοντες για την προστατευτική δράση του εκχυλίσματος νερού πρόπολης έναντι της τοξικότητας STZ.

Το υδατοδιαλυτό κλάσμα της βραζιλιάνικης πρόπολης και του βιοδραστικού συστατικού της έδειξε ισχυρό αντιυπεργλυκαιμικό αποτέλεσμα, μέσω αναστολής της δράσης της εντερικής μαλτάσης, αυτό το αποτέλεσμα ήταν πιο ευεργετικό στη ρύθμιση του μεταγευματικού επίπεδου γλυκόζης στο αίμα μετά τη λήψη διαιτητικών υδατανθράκων. Η πρόπολη θα μπορούσε να είναι μια αποτελεσματική συμπληρωματική τροφή αποτρέποντας την ανάπτυξη αντοχής στην ινσουλίνη όπως διαπιστώθηκε από αρουραίους που κατανάλωσαν διάλυμα φρουκτόζης 15% σε πόσιμο νερό για 8 εβδομάδες.

Ερευνήθηκαν οι αντιδιαβητικές, υπολιπιδαιμικές και αντιοξειδωτικές δράσεις του εκχυλίσματος

πρόπολης σε αιθανόλη (EEP) σε αρουραίους που έλαβαν STZ. Μετά από 5 εβδομάδες έγχυσης STZ παρατηρήθηκε ότι υπήρξαν σημαντικές αυξήσεις της γλυκόζης του ορού του αίματος, των τριγλυκεριδίων, της ολικής χοληστερόλης και της λιποπρωτεΐνης-χοληστερόλης χαμηλής πυκνότητας, με ταυτόχρονη μείωση της λιποπρωτεΐνης-χοληστερόλης υψηλής πυκνότητας του ορού, σε σύγκριση με τη φυσιολογική ομάδα ελέγχου.

Επιπρόσθετα, βρέθηκε μια σημαντική αύξηση στα υπεροξειδία των παγκρεατικών λιπιδίων που μετρήθηκαν ως μηλονοδιαλδεύδη (MDA) και νιτρικά οξειδία (NO) του ορού με σημαντική μείωση της γλουταθειόνης (GSH), της καταλάσης (CAT) και της δισμουτάσης του παγκρεατικού υπεροξειδίου (SOD). Εν τω μεταξύ, η από του στόματος καθημερινή χορήγηση εκχυλίσματος πρόπολης σε αιθανόλη (EEP) βελτίωσε τις προκαλούμενες από το STZ μεταβολές στο σωματικό βάρος του ζώου καθώς και στις γλυκόζη, στα λιπίδια, στις λιποπρωτεΐνες, στο NO, στη GSH και στη CAT καθώς και στην παγκρεατική MDA και στο SOD στον ορό του αίματος. Αυτό μπορεί να καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το

EEP προσφέρει μια υποσχόμενη θεραπευτική αξία στην πρόληψη του διαβήτη και του δυσλιπιδαιμικού προφύλ. Πιο πρόσφατα, αναφέρθηκε ότι η συμπληρωματική χορήγηση της πρόπολης στον διαβήτη που προκαλείται από STZ συσχετίζεται με σημαντική μείωση της γλυκόζης στο αίμα. Επιπλέον, η

ίδια μελέτη έδειξε ότι η θεραπεία των διαβητικών αρουραίων πρόπολης με ινσουλίνη προκάλεσε σημαντική μείωση των επιπέδων γλυκογόνου και βελτίωση της αναλογίας ινσουλίνης / γλυκογόνου ώστε να φτάσει κοντά σε εκείνη της (αρνητικής) ομάδας ελέγχου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Al-Hilali MT, Khan MM. Riyadh: Maktaba Dr Us-salam; 1993. Interpretation of the meanings of the noble Quran 16:68-69.
2. Bankova V, De Castro SL, Marcucci MC. Propolis: Recent advances in chemistry and plant origin. *Apidologie*. 2000;31:3-15.
3. Banskota AH, Tezuka Y, Kadota SH. Recent progress in pharmacological research of propolis. *Phytother Res*. 2000;15:561-71. [PubMed]
4. Ghisalberti EL. Propolis: A review. *Bee World*. 1979;60:59-84.
5. Salatino A, Teixeira EW, Negri G, Message D. Origin and chemical variation of Brazilian propolis. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2005;2:33-8. [PMC free article] [PubMed]
6. Bergman RN. Lilly lecture: Toward physiological understanding of glucose 1989 tolerance. Minimal model approach. *Diabetes*. 1989;38:1512-27. [PubMed]
7. Burdock GA. Review of the biological properties and toxicity of bee propolis (propolis) *Food Chem Toxicol*. 1998;36:347-63. [PubMed]
8. Greenaway W, May J, Scaysbrook T, Whitley F. Identification by gas chromatography-mass spectrometry of 150 compounds in propolis. *Zeitschrift fur Naturforschung*. 1991;46c:111-21.
9. Marcucci MC. Propolis: Chemical composition biological properties and therapeutic activity. *Apidologia*. 1995;26:83-99.
10. Khalil ML. Biological activity of bee propolis in health and disease. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2006;7:22-31. [PubMed]
11. Kujumgiev A, Tsvetkova I, Serkedjieva Y, Bankova V, Christov R, Popov S. Antibacterial, antifungal and antiviral activity of propolis of different geographic origin. *Journal of Ethnopharmacology*. 1999;64:235-40. [PubMed]
12. Watson DG, Peyfoon E, Zheng L, Lu D, Seidel V, Johnston B, et al. Application of principal components analysis to 1H-NMR data obtained from propolis samples of different geographical origin. *Phytochem Anal*. 2006;17:323-31. [PubMed]
13. Wohaieb SA, Godin DV. Alterations in free radical tissue defense mechanism in streptozotocin-induced diabetes in rats. effects of insulin treatment. *Diabetes*. 1987;36:1014-8. [PubMed]
14. Lane TA, Lamkin GE, Wanciewicz EV. Protein kinase C inhibitors block the enhanced expression of intercellular adhesion molecule-1 of endothelial cells activated by interleukin-1, lipopolysaccharide and tumor necrosis factor. *Biochem Biophys Res Commun*. 1990;103:172-7. [PubMed]
15. Wang NZ, Li D. Effect of combined propolis-ethanol-extract and Shaoyao-Gancao-tang on blood sugar Levels in rabbits with alloxan induced experimental diabetes. *Asia Pac J Clin Nutr*. 2004;13:S66.
16. Murata K, Yatsunami K, Fukuda E, Onodera S, Mizukami O, Hoshino G, et al. Antihyperglycemic effects of propolis mixed with mulberry leaf extract on patients with type 2 diabetes. *Altern Ther Health Med*. 2004;10:78-9. [PubMed]
17. Tiwari AK, Rao JM. Diabetes mellitus and multiple therapeutic approaches of phytochemical: Present status and future prospects. *Curr Sci*. 2002;83:30-8.
18. Fuliang HU, Hepburn HR, Xuan H, Chen M, Daya S, Radloff SE. Effects of propolis on blood glucose, blood lipid and free radicals in Rats with diabetes mellitus. *Pharmacol Res*. 2005;51:147-52. [PubMed]
19. EL-Sayed ME, Abo-Salem OM, Aly HA, Mansour AM. Potential Antidiabetic and Hypolipidemic effects of propolis extract in STZ-induced diabetic Rats. *Pak j Pharm Sci*. 2009;22:168-74. [PubMed]
20. Gumieniczek A, Hopkala H, Wojtowicz Z, Nikolajuk J. Changes in antioxidant status of heart muscle tissue in experimental diabetes in rabbits. *Acta Biochim Pol*. 2002;49:529-35. [PubMed]
21. Baynes JW. Role of oxidative stress in development of complication in diabetes. *Diabetes*. 1991;40:405-12. [PubMed]
22. Matsushige K, Basnet P, Hase K, Kadota S, Tanaka K, Namba T. Propolis protects pancreatic-cells against toxicity of streptozotocin (STZ) *J Phytomedicine*. 1996;3:203-9. [PubMed]
23. Matsui T, Ebuchi S, Fujise T, Abesundara KJ, Doi S, Yamada H, et al. Strong Antihyperglycemic effects of water-soluble fraction of Brazilian propolis and its bioactive constituent, 3,4,5-Tri-O-caffeoylquinic Acid. *Biol Pharm Bull*. 2004;27:1797-803. [PubMed]
24. Zamami Y, Takatori S, Koyama T, Goda M, Iwatani Y, Doi S. Effect of propolis on insulin resistance in fructose-drinking Rats. *Yakugaku Zasshi*. 2007;127:2065-73. [PubMed]
25. AL-Hariri M, Gamal Eldin T, Abdelrahman A, Abou-Hozafa B. Effect of propolis on nephropathy and osteopathy in rats with streptozotocin-induced diabetes. *Ph D Thesis College of Medicine, University of Dammam*. 2010



Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΛΗ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ ΜΑΣ!

ΔΗΜΗΤΡΑ ΤΣΑΝΤΙΔΟΥ - ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ

Απ' τους αρχαίους χρόνους, η χρήση της πρόπολης, όπως και όλων των προϊόντων της μέλισσας υπήρξε διαδεδομένη και άρρηκτα συνδεδεμένη με την καθημερινότητα των ανθρώπων, είτε δια του στόματος για την υγεία και ευεξία τους, είτε ως επίθεμα για την ίαση διαφόρων δερματικών καταστάσεων και ασθενειών.

Λαοί όπως οι Έλληνες, οι Πέρσες, οι Ρωμαίοι, οι Αιγύπτιοι, οι Άραβες και οι Ίνκας τη χρησιμοποιούσαν για τις βιολογικές της ιδιότητες. Οι Αιγύπτιοι για θεραπείες μεγάλης ποικιλίας ασθενειών, καθώς επίσης και στην ταρίχευση πτωμάτων. Οι γυναίκες της βασιλικής ακολουθίας χρησιμοποιούσαν την πρόπολη ανακατεύοντας την με γάλα, για την παρασκευή διαλυμάτων ομορφιάς. Ο Ιπποκράτης συνιστά την επάλειψη της πρόπολης για την επούλωση των πληγών. Ο Δημόκριτος ισχυρίζεται ότι η μακροζωία και η υγεία οφείλονται στην κατανάλωση της πρόπολης και όλων γενικότερα των προϊόντων της μέλισσας. Ο Αριστοτέλης στο σύγγραμμά του «περί ζώων μορίων» υμνεί τη ποιότητα των προϊόντων της μέλισσας.

Ο ιατροφιλόσοφος Αβικέννας παρατήρησε ότι η πρόπολη δρα αποτελεσματικά στους τραυματισμούς από βέλη τόξων. Οι Πέρσες τη χρησιμοποιούσαν επίσης για τον ίδιο λόγο,

παράλληλα και στην εξαγωγή αγκαθιών. Παρόμοιες περιγραφές βρίσκουμε και κατά τους βυζαντινούς χρόνους αλλά και κατά το μεσαίωνα όπου η πρόπολη απολύμαινε τον ομφαλό των νεογέννητων και αποτελούσε φάρμακο κατά των στοματικών προσβολών. Στη Γαλλία συναντούμε τη χρήση της πρόπολης για τη θεραπεία των πληγών μέχρι τον 18ο αιώνα. Στις αρχές του 19ου αιώνα χρησιμοποιείται η πρόπολη ευρέως στα στρατιωτικά νοσοκομεία, κατά τη διάρκεια των πολέμων στη Ν. Αφρική ως απολυμαντικό και θεραπευτικό των πληγών. Στο Β' Παγκόσμιο πόλεμο, τα ρωσικά στρατεύματα τη χρησιμοποιούσαν σε αλκοολούχο διάλυμα για την απολύμανση των πληγών.

ΠΡΟ-ΤΗΣ-ΠΟΛΗΣ

Πρόκειται για τη ρητινώδη κολλητική ουσία που συλλέγουν οι μέλισσες από διάφορα φυτά, την εμπλουτίζουν με κερί, γύρη, ένζυμα και άλλες ουσίες και τη χρησιμοποιούν για να στεγανοποιήσουν και να απολυμάνουν το εσωτερικό της φωλιάς τους. Η ονομασία της προκύπτει απ' το γεγονός ότι οι μέλισσες την τοποθετούν μπροστά στην είσοδο της κυψέλης ώστε να τη στενέψουν και να εμποδίσουν την είσοδο στη φωλιά διαφόρων εχθρών, αλλά και μικροοργανισμών, διατηρώντας την παράλληλα καθαρή.

ΕΙΔΗ, ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΗ

Η πρόπολη συλλέγεται κυρίως από φυτά, δέντρα και μπουμπούκια. Τα είδη της κατηγοριοποιούνται με βάση τη γεωγραφική προέλευση, το υψόμετρο και τα χαρακτηριστικά της. Οι θεραπευτικές της ιδιότητες εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από τα χαρακτηριστικά και τη σύνθεσή της : δομή, περιεκτικότητα, χρώμα, pH. Ανάλογα της βοτανικής προέλευσής της υπάρχουν διάφοροι τύποι πρόπολης με μικρές διακυμάνσεις στη σύστασή της.

Αποτελείται κυρίως από ρητίνες και βάλασμα, κερί, πτηνικά έλαια, γύρη και λιπαρά οξέα. Τα υπόλοιπα συστατικά της είναι αρωματικές ουσίες (παράγωγα βενζοϊκού οξέος), σάκχαρα, τερπένεια, αλειφατικά οξέα (παλμιτικό, στεαρικό, ελαϊκό οξύ) και οι εστέρες τους, φλαβόνες, ανόργανες ουσίες, ένζυμα, πρωτεΐνες βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.α. Για παράδειγμα, πλούσια σε

ρητινώδεις ουσίες είναι η λεύκα, η σήμυδα, η κασταλιά, η ιτιά, το έλατο, το πεύκο κ.α.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΔΡΑΣΗ

Η πρόπολη διατηρεί εξαιρετικά αντισηπτικές, αντιμικροβιακές, αντιμυκητιακές, αντιβακτηριακές, αναπλαστικές, αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Αναστέλλει τον πολλαπλασιασμό μεγάλου αριθμού βακτηρίων (σταφυλόκοκκος κ.α), μυκητών (πχ. candida), παρασίτων και ιών (πχ έρπης). Αυξάνει τη θεραπευτική ικανότητα του δέρματος στην καταπολέμηση της ακμής (προπιονικό βακτηρίδιο) και μειώνει αποτελεσματικά τις φλεγμονές. Δρα κατά του χρόνιου κνησμού, καταπραΰνει το ερύθημα και τον ερεθισμό, βελτιώνει διάφορες διαταραχές του δέρματος (πχ έκζεμα, ψωρίαση κ.α.), ενεργοποιώντας το ανοσοποιητικό μας σύστημα να παράξει αντισώματα. Λόγω της ισχυρά αναπλαστικής της δράσης διεγείρει το σχηματισμό νέων κυττάρων με αποτέλεσμα να θεωρείται σύμμαχος στην επούλωση της λύσης της συνέχειας του δέρματος, πληγών, εγκαυμάτων, τραυμάτων και στη βελτίωση των ουλών. Τα μεταλλικά της στοιχεία (μαγνήσιο, ασβέστιο, ψευδάργυρος κ.α.) βοηθούν στην αναδόμηση των κατεστραμμένων κυττάρων, χαρίζοντας στο δέρμα, ελαστικότητα, απαλότητα και υγιή εμφάνιση. Μάχεται τις ελεύθερες ρίζες που καταστρέφουν τα κύτταρα και τη δομή του DNA, προκαλώντας κυτταρικό θάνατο, γήρανση και καρκινογένεση. Παράλληλα έχει φωτοπροστατευτική δράση ενάντια στην υπερύωδη ακτινοβολία UVA & UVB. Χάρη στα φυσικά της φλαβονοειδή, χρησιμοποιείται στα καλλυντικά για τις φλεβοτονικές και αγγειοσυσταλτικές της ιδιότητες και σε προϊόντα (κρέμες, λοσιόν, σαμπουάν) για την περιποίηση των προβληματικών καταστάσεων του δέρματος. Στο εμπόριο τη συναντάμε ακατέργαστη και σε διάφορες μορφές όπως βάμμα πρόπολης (εκχυλίσματα σε αιθυλική αλκοόλη), σε κρέμες και αλοιφές, σε λοσιόν, σπρέι, σαμπούνια, σαμπουάν κλπ. Για να είναι κατάλληλη προς χρήση, χρειάζεται να φυλάσσεται σε ερμητικά κλειστά δοχεία, μακριά απ' το φως και την υψηλή θερμοκρασία και να μη μένει για διάστημα μεγαλύτερο των δύο ετών. Σε περίπτωση αλλεργικής αντίδρασης διακόπτουμε τη χρήση και συμβουλευόμαστε γιατρό.

Wish bars

WITH HONEY

100% Φυσικό Προϊόν

Μέλι: Το θαυματουργό!

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

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

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



ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΣΕ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ & ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

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



ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ
PRODUCT OF GREECE



15^ο

πανελλήνιο
συνέδριο
Μελισσοθεραπείας
ΜΕΛΙΑΜΑ
7.5.2018

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

16.00 - Γενική Συνέλευση ΕΚΕΜ

Δημήτρης Σελιανάκης

Πρόεδρος ΕΚΕΜ

Όσα πρέπει να γνωρίζετε για τη μέλισσα
και τα προϊόντα της

Αθανάσιος Τσιούδας

Διαιτολόγος Διατροφολόγος

Τα προϊόντα της μέλισσας στη διατροφή

Δανάη Γεράρδου

Βιολόγος - Σύμβουλος Μελισσοθεραπείας

Νέα δεδομένα πάνω στη δράση των
προϊόντων της μέλισσας

Βασίλειος Τσούτσος

Ιατρός Πνευμονολόγος Ομοιοπαθητικός

Η ιατρική των μελισσών

ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΣΕΛΙΑΝΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
Πρόεδρος ΔΣ ΕΚΕΜ

ΔΑΒΙΑΣ ΟΡΕΣΤΗΣ
Βιολόγος Μέλος ΔΣ ΕΚΕΜ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ
Φαρμακοποιός Γραμματέας ΔΣ ΕΚΕΜ

ΚΑΣΑΡΤΖΙΑΝ ΠΕΤΡΟΣ
Φαρμακοποιός

ΖΟΥΜΠΑΝΕΑΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ
Διαιτολόγος Διατροφολόγος
Αντιπρόεδρος ΔΣ ΕΚΕΜ

ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ
Ιατρός Πνευμονολόγος Ομοιοπαθητικός

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΚΕΜ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ ΤΗΣ



Apimondia

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΕΣ



ApiPharm



VitaPharm



Dr. Plus



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

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

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

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

Δ.Α.ΣΕΛΙΑΝΑΚΗΣ
πρόεδρος Δ.Σ. ΕΚΕΜ

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ ΠΟΛΤΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ ΤΣΙΟΥΔΑΣ, ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ

Ο βασιλικός πολτός χαρακτηρίζεται από λευκό- κίτρινο χρώμα, ζελατινώδη-παχύρρευστη μορφή, ξινή γεύση και ελαφριά οσμή φαινόλης. Είναι ένα συμπλήρωμα διατροφής που βοηθά στην καταπολέμηση χρόνιων παθήσεων. Έχει χρησιμοποιηθεί τόσο στην παραδοσιακή όσο και στη σύγχρονη ιατρική. Παρέχει μία σειρά από θρεπτικά, ενεργητικά και μεταβολικά οφέλη. Η μεγάλη περιεκτικότητα του σε νερό είναι το κύριο συστατικό του βασιλικού πολτού. Η ξηρή ουσία αποτελείται από υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, αμινοξέα και λίπος. Υπάρχουν επίσης σε μικρότερες ποσότητες μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες. Οι ιδιότητες του βασιλικού πολτού είναι πολλές όπως αντιβακτηριακή, αντινεοπλασματική, αντιαλλεργική, αντιφλεγμονώδη, ανοσορρυθμιστική, αντιοξειδωτική, αντιμικροβιακή, αντι-ιική, αντιμυκητιασική, καρδιοπροστατευτική, αγγειοδιασταλτική, αντιϋπερχοληστερολαιμική, υπογλυκαιμική, ηπατοπροστατευτική και αντικαρκινική. Τα οφέλη στην υγεία των ανθρώπων που καταναλώνουν βασιλικό πολτό είναι πολλά, με κυριότερα την ενίσχυση της δράσης της ινσουλίνης, την υποτασική δράση και γενική ρύθμιση της πίεσης, βοηθάει στην αναιμία, στις φλεγμονές, στον καρκίνο, στην επούλωση, στις αλλεργίες και σε πολλές άλλες παθήσεις.



ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΣΤΙΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

ΔΑΝΑΗ ΓΕΡΑΡΔΟΥ – ΒΙΟΛΟΓΟΣ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

- Με βάση πρόσφατες επιστημονικές μελέτες τα προϊόντα της μέλισσας υπόσχονται πολλές νέες θεραπευτικές δράσεις.
- Σε *in vitro* μελέτες φαίνεται πως ο βασιλικός πολτός μειώνει τα επίπεδα του σακχάρου του αίματος σε ινσουλίνο-εξαρτώμενους ασθενείς, και το 1OH2DA, φαίνεται να βελτιώνει την υπεργλυκαιμία και την αντίσταση στην ινσουλίνη σε παχύσαρκα / διαβητικά ποντίκια. Άλλες μελέτες, διερευνούν τις επιπτώσεις του βασιλικού πολτού στις αναπαραγωγικές παραμέτρους της παραγωγής τεστοστερόνης και μαλονιοδιαλδεΐδης (MDA).
 - Ο Βασιλικός πολτός μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των εποχιακών συμπτωμάτων αλλεργίας σύμφωνα με μελέτες.
 - Βάσει επιστημονικών μελετών φαίνεται πως ο Βασιλικός Πολτός παίζει σημαντικό ρόλο στις νευρικές λειτουργίες και έτσι βελτιώνει τη βραχυπρόθεσμη μνήμη. Άλλες, δείχνουν πως οι αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται στο βασιλικό πολτό μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη και τη θεραπεία νευροεκφυλιστικών ασθενειών. Αυτό περιλαμβάνει αρκετές εργασίες και μελέτες ως πιθανή φυσική θεραπεία του Αλτσχάιμερ.
 - Ο Βασιλικός Πολτός είναι σε θέση να μπλοκάρει το «φλεγμονώδες σήμα» στα κύτταρα που έχουν προσβληθεί από ρευματοειδή αρθρίτιδα και ενδεχομένως να οδηγεί σε μικρότερη βλάβη των αρθρώσεων, λιγότερο πόνο και να αποφεύγεται η αναπηρία.
 - Έρευνες αποδεικνύουν την υπόλιπιδαιμική και αντίαθηροσκληρωματική δράση του βασιλικού πολτού.
 - Τα λιπαρά οξέα του Βασιλικού Πολτού «ρίχνουν» την HDL κακή χοληστερίνη και ανεβάζουν την καλή LDL, σε πάρα πολύ καλό βαθμό.
 - Μελετάται η συμπληρωματική δράση της πρόπολης σε διαβητικούς ασθενείς λόγω ισχυρής αντί υπεργλυκαιμικής δράσης αλλά και της ικανότητας της να μην αναπτύσσει ανθεκτικότητα στην ινσουλίνη.
 - Σύμφωνα με Αμερικάνικες και Βραζιλιάνικες *in vitro* έρευνες, τα τριτερπενοειδή που περιέχονται στη πρόπολη καταστρέφουν τον ιό HIV καθώς και βακτήρια και μύκητες.

Η ΙΑΤΡΙΚΗ ΤΩΝ ΜΕΛΙΣΣΩΝ

ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΤΣΟΥΤΣΟΣ, ΙΑΤΡΟΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΣ, ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΟΣ

Μετά από ενασχόληση αρκετών χρόνων με την μελισσοθεραπεία, την εφαρμογή δηλ. των προϊόντων μέλισσας στη θεραπευτική, θεωρώ ότι ήρθε ο καιρός να καταγραφεί η εμπειρία μου από τη χρήση των προϊόντων αυτών στην καθημερινότητα του ιατρού.

Υπάρχει μια σειρά παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος, και όχι μόνο, στις οποίες η προσθήκη στη θεραπευτική τους αντιμετώπιση των προϊόντων της μέλισσας έδειξε πολύ καθαρά ότι αυτά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη των νοσημάτων, βελτιώνοντας τη συμπτωματολογία αλλά και ελαττώνοντας την ένταση των συμπτωμάτων με τελικό αποτέλεσμα αυτό που είναι ζητούμενο για κάθε πραγματικό θεραπευτή. Την βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.

Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος όπως το βρογχικό άσθμα, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, οι λοιμώξεις του αναπνευστικού (ανώτερου και κατώτερου) αλλά και παθήσεις άλλων συστημάτων όπως για παράδειγμα το έλκος από ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, η γαστρίτιδα, η αναιμία, διάφορες δερματίτιδες κ.ά. έχει αποδειχθεί από την καθημερινή πράξη ότι αντιμετωπίζονται πολύ καλύτερα με τη συνδρομή των προϊόντων της μέλισσας.

Πολύ σημαντικό είναι επίσης το γεγονός ότι η προσθήκη των προϊόντων αυτών στη θεραπευτική έχει οδηγήσει και στη μείωση της δοσολογίας των χορηγούμενων φαρμάκων. Πράγμα που αποτελεί ένα επιπλέον όφελος για τον ασθενή.

Προϊόντα όπως η πρόπολη, η γύρη, ο βασιλικός πολτός και το μέλι, το καθένα στη συγκεκριμένη δοσολογία και συγκεκριμένο τύπο βοηθούν σημαντικά στην αντιμετώπιση παθήσεων με φυσικό τρόπο, μειώνοντας τις συνέπειες για τον οργανισμό, των χημικών φαρμάκων.



ΤΟ ΜΕΛΙ ΣΤΗΝ ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΟΙΗΣΗ

Το μέλι υπήρξε ανέκαθεν αγαπημένο των ποιητών. Δεν είναι τυχαίο ότι στο αρχαιότερο ερωτικό ποίημα που έχει ανακαλυφθεί στον κόσμο γίνεται αναφορά στο μέλι.

Πρόκειται για ένα ερωτικό ποίημα που ανήκει στον πολιτισμό των Σουμερίων και χρονολογείται περίπου στο 2037 π.Χ. Το ποίημα ξεκινά ως εξής:

«Γαμπρέ, αγαπημένε της καρδιάς μου,
σαν το μέλι γλυκιά είναι η ομορφιά σου»

Ωστόσο, το μέλι έχει αποτελέσει σύνθετες κι αγαπημένο μοτίβο και της νεοελληνικής ποίησης. Οι ευεργετικές του ιδιότητες αλλά και η δυνατή γεύση του συνέβαλαν, ώστε να καταστεί για κάποιους ποιητές σύμβολο ερωτικής διάθεσης. Ο ηγέτης της Νέας Αθηναϊκής Σχολής, Κ. Παλαμάς το χρησιμοποιεί στο ιδιαίτερα τολμηρό ποίημά του «Ηδονισμός», από τη συλλογή «Βραδινή φωτιά Β», 1944:

Γυμνοί. Και σαν κισσός θα σκαρφαλώσω
Να φάω το κορμί σου που με τρώει.
Του λαγκαδιού σου την δροσάτη χλόη
Με το χέρι θρασά θα την πυρώσω.

Το κρασί που ξανάφτει και το γάλα
Που κοιμίζει, θα φέρω στάλα στάλα,
Μ' όλο μου το κορμί να σε ποτίσω
Και στα πόδια σου τ' ασπροσκαλισμένα,
Δυο βάζα που μου παίρνουνε τα φρένα,
Στερνή μανία το μέλι μου θα χύσω.

Ο Ναπολέων Λαπαθιώτης το χρησιμοποιεί στα ποιήματά του, για να καταδείξει πόσο πολύτιμο είναι το «αντικείμενο του πόθου του»:

Χρυσή μου αγάπη, αν ήξερες
τι μέλι είσαι για μένα...
Τα μπουμπουκάκια τα όμορφα,
τα μοσχομυρισμένα.
Και τα αγεράκια που φυσούν
Σα λιποθυμισμένα,
δεν έχουνε το βάλαμο
που `χεις εσύ για μένα...

Άλλοτε πάλι, για να δηλώσει τη «γλυκιά γεύση» της ερωτικής πράξης:

Έτσι, αγάπη μου, σε χόρτασα
κι έτσι, τη γλυκάδα σου ήπια
μέσα σ' άνομα αγκαλιάσματα
σ' άνομα τα καρδιοχτύπια,
κι απ' το μέλι ποθοπλάνταζε
το κορμί σου και το μάτι
κι οι μπερντέδες ήταν κόκκινοι
κι ήταν άσπρο το κρεβάτι (Ν.Λαπαθιώτης, κι οι μπερντέδες ήταν κόκκινοι)

ή για να αποδώσει τη γλύκα των ερωτόλογων:

Κλείσε μη μās βλέπουνε λοξά οι ματιές τοῦ κόσμου,
δῶσ' μου τὸ χειλάκι σου, ποῦναι ἀπαλό, νωπό.
Έχω κάτι ὀλόγλυκο γιὰ σένα ἀπόψε, φῶς μου,
ἔχω κάτι ὀλόγλυκο σὰ μέλι νὰ σοῦ πῶ. (Ν.Λαπαθιώτης, Κλείσε τα παράθυρα)



Ο Γ.Ρίτσος συγκρίνει τη γλύκα του μελιού με τα μάτια της αγαπημένης του:

«Γυναίκα μου, Μέλισσά μου με τη χρυσή καρδιά,
Μέλισσά μου με τα μάτια πιο γλυκά απ' το μέλι»
(Γιάννης Ρίτσος, Μονάκριβή μου).

Για τον Οδ. Ελύτη, το μέλι αποτελεί μέρος του ερωτικού σκηνικού
Χόρτο στρωτό κρεβάτι
Σπίνου αυτή, μελιού αλοιφή, ανάσας καλωσόρισμα
Το κύμα της στεριάς είναι κι αυτό μεγάλο
Το άγγιγμα του κορμιού είναι κι αυτό βαθύ
(Οδυσσέας Ελύτης, Παραλλαγές πάνω σε μίαν αχτίδα)

Άλλοτε το μέλι γίνεται σύμβολο και πηγή ζωής. Γράφει ο Αγγ. Σικελιανός στο ποίημά του «Θαλερό»:

Εκεί τ' αηδόνια ως άκουγα, τριγύρα μου, και τους καρπούς
γευόμουν απ' το δίσκο,
είχα τη γέψη του σταριού, του τραγουδιού και του μελιού
βαθιά στον ουρανίσκο...

Συχνά γίνεται συνώνυμο της ομορφιάς της φύσης και της ζωής:
Η μικρή κουκουβάγια ήτανε πάντα εκεί,
σκαρφαλωμένη σ' ανοιχτάρι τ' Άγιου Μάμα,
παραδομένη τυφλά στο μέλι του ήλιου
(Γ. Σεφέρης, ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ)

Για κάποιους άλλους συνδέεται και συμβολίζει τη δημιουργία:
«Δημιουργώ σαν τη μέλισσα εκεί που είχα ξεχάσει πως γίνεται το μέλι.»
(Μαρία Πολυδούρη, Μακριά σου).

«Μπορείς ποτέ τα όσα τρως, βρε άνθρωπε τεμπέλη,
να τα μασάς σαν μέλισσα και να τα βγάζεις μέλι;
Ου, να καθείς, κηφηνариό.....στων μελισσών το σμήνος
εσύ ζηλεύεις μοναχά την θέσιν του κηφήνος,
και θέλεις πάντα χάρισμα να τρώγεις στην κυψέλην,
οπότεν είσαι μάλιστα γιγαντομάχος Έλλην.»
(Γεώργιος Σουρής, Ο Φασουλής Φιλόσοφος).

Ή απλώς αποτελεί εμπορικό προϊόν, ευρέως διαδεδομένο ανά τον κόσμο:

Οι Γιαπωνέζες, τα κορίτσια στη Χιλή
κι οι μαύρες του Μαρόκου που πουλάνε μέλι,
έχουν σαν όλες τις γυναίκες τα ίδια σκέλη
και δίνουν με τον ίδιο τρόπο το φιλί.
Νίκος Καββαδίας, Καφάρ, 1933.

Του ταύρου ο Πικάσο ρουθούνιζε βαριά
και στα κουβέλια τότε σάπιζε το μέλι
τραβέρσο ανάποδο, πορεία προς το βοριά
τράβα μπροστά, ξοπίσω εμείς και μη σε μέλει
Νίκος Καββαδίας, Φρεντερικό Γκαρθία Λόρκα



Συνταγή από τη Φολέγανδρο, της Ε. Μπεχράκη, στο βιβλίο της Εύης Λ. Βουτσινά, Γεύση Ελληνική: Καλούδια, Εκδόσεις Καστανιώτη

Υλικά

2 βαθιά πιάτα καρπούζι κομμένο
2 φλιτζανάκια του καφέ ζάχαρη
1 φλιτζανάκι του καφέ λάδι ελιάς
5-6 κουταλιές αλεύρι άσπρο
λάδι και σουσάμι για το ταψάκι
4 κουταλιές μέλι
κανέλα

Καρπουζένια

Βάζετε το καρπούζι χωρίς σπόρια στο τρυπητό και το στύβετε με τα χέρια. Το αφήνετε περίπου 1.5 ώρα, ώστε να φύγει το 80% του υγρού του. Βάζετε τον πολτό του καρπουζιού σε μια λεκανίτσα και προσθέτετε τη ζάχαρη, το λάδι και το αλεύρι. Δοκιμάστε, γιατί, αν το καρπούζι είναι πολύ γλυκό, θα χρειαστεί λιγότερη ζάχαρη και το αντίστροφο. Προσέξτε να μην είναι το μείγμα γλιστερό ούτε και θεόξερο. Βάζετε λοιπόν προσεκτικά το αλεύρι.

Λαδώνετε το ταψάκι και πασπαλίζετε μπόλικο σουσάμι. Ρίχνετε το μείγμα, να είναι 2-2.5 εκ. παχύ – όχι περισσότερο. Ραντίζετε την επιφάνεια με λαδάκι και σκεπάζετε με σουσάμι. Το πατάτε να είναι ομοιόμορφα απλωμένο και το ψήνετε αμέσως σε προθερμασμένο φούρνο 200οC. Μόλις το ξεφουρνίσετε, όπως είναι καυτό, περιχύνετε με το μέλι και πασπαλίζετε με την κανέλα.

SESAMIS BAR

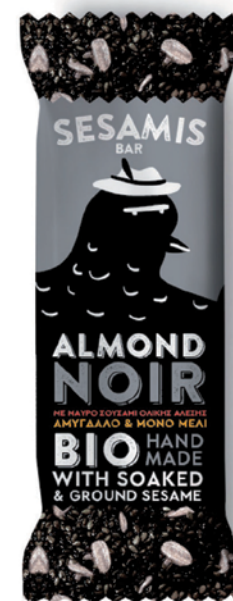
Οι χεροποίητες μπάρες **sesamis** παρασκευάζονται με άριστης ποιότητας, **βιολογικά** πιστοποιημένες πρώτες ύλες και με τρόπο τέτοιο που διατηρείται αναλλοίωτη η γευστική τους υπεροχή. Δεν περιέχουν συντηρητικά και καμία άλλη γλυκαντική ύλη παρά μόνο **μέλι**. Επίσης, το **αναποφλοιώτο** σουσάμι τους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



All great things are
SIMPLE BLISS



May the
PISTACHIO FORCE
be with you



ALMOND NOIR
is beautiful



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



Εξειδικευμένα σημεία για μελισσοθεραπεία

ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ΑΓΓΙΣΤΡΙΩΤΗ ΛΕΝΑ
ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΓΙΑΤΡΑΣ ΔΙΟΝΥΣΗΣ
ΓΙΑΝΝΙΤΣΗΣ ΠΕΤΡΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.
Μ. ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ Α. ΠΑΠΑΧΡΟΝΗ
ΓΟΥΖΟΥΑΝΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΗΜΗΤΡΑΚΑΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ
ΚΑΜΠΟΛΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΜΙΜΗ
ΚΟΥΤΡΟΥΛΙΑΣ Π. ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΑΝΩΛΗΣ
ΛΕΡΙΑΔΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΛΙΑΝΕΡΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΛΥΓΔΑ ΑΣΠΑΣΙΑ
ΜΑΓΙΑΤΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΜΑΓΙΑΤΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ & ΣΙΑ Ο.Ε.
ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ
ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΜΑΝΤΕΛΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΜΟΣΧΟΒΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ
ΜΟΥΤΣΑΤΣΟΥ ΜΑΡΙΑ
ΜΟΥΣΛΙΑΔΟΥ ΡΑΧΗΛ
ΠΑΤΛΙΤΣΙΑΝΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΠΑΤΣΙΛΙΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ & ΣΙΑ ΟΕ
ΠΟΛΥΞΕΝΗ ΣΟΥΡΕΛΗ
ΡΑΠΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΣΤΑΜΑΤΑΚΟΥ Σ. ΜΑΡΙΑ
ΣΚΑΡΛΑΤΙΝΗ ΑΘΗΝΑ
ΣΥΣΤ.ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ Γ.
ΤΣΟΥΤΣΙΑΣ ΓΙΑΝΝΗΣ
ΠΟΓΚΑ Ο.Ε.
ΣΧΟΛΕΙΑΔΗ -ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΥ
ΤΑΣΙΔΗΜΟΥ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ
ROSE ANDREINA

ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ

ΦΡΑΤΣΟΓΛΟΥ ΜΙΧΑΗΛ

ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΙ

ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ

ΓΚΟΒΑΣ ΑΡΙΣΤΑΡΧΟΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ

ΔΑΝΑΗ ΓΕΡΑΡΔΟΥ

ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΥΚΩΝ 10
ΚΑΝΑΡΗ 23, ΔΑΦΝΗ
ΨΥΧΙΚΟ 28ΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2
ΚΕΡΚΥΡΑΣ 31 ΚΥΨΕΛΗ
ΠΑΤΗΣΙΩΝ 294Β ΑΓ.ΛΟΥΚΑΣ
ΑΦΑΙΑΣ 5 ΑΙΓΙΝΑ
ΛΕΩΦ. ΑΦΕΝΤΟΥΛΗ ΓΕΩΡΓΙΟΥ 39 ΦΡΕΑΤΥΔΑ ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΛΑΣΚΑΡΑΤΟΥ 10 ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ
ΜΑΡΟΥΣΙ ΧΑΙΜΑΝΤΑ 7
ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΟΣ 35 ΑΧΑΡΝΕΣ
ΣΙΒΙΤΑΝΙΔΟΥ 34 ΚΑΛΛΙΘΕΑ
ΛΑΘΕΑΣ 56 ΑΧΑΡΝΕΣ
ΗΡΩΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ 40 ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ
25ΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 22 ΠΕΡΑΜΑ
ΚΟΙΛΗΣ 5-9 ΑΝΩ ΠΕΤΡΑΛΩΝΑ
ΑΙΑΝΤΕΙΟΥ 3 ΣΑΛΑΜΙΝΑ.
ΑΙΑΝΤΕΙΟΥ 218 ΣΑΛΑΜΙΝΑ.
ΜΙΑΟΥΛΗ 6 ΠΛΑΓΙΑΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΧΑΛΑΝΔΡΙ ΑΓ.ΓΕΩΡΓΙΟΥ 27 +ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ
ΠΑΛΑΜΗΔΙΟΥ 27 , ΑΓ. ΣΟΦΙΑ - ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ ΕΛΕΥΘ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 22
ΒΟΥΡΝΟΒΑ 34 ΝΙΚΑΙΑ
ΤΣΑΚΑΛΩΦ 32 ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ
ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ 83 ΠΕΡΑΜΑ.
ΣΟΦ.ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 14. ΠΕΡΑΜΑ
ΚΑΝΑΡΗ 8, ΚΟΛΩΝΑΚΙ-ΑΘΗΝΑ
ΛΕΩΦ.ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗΣ 91 ΣΑΛΑΜΙΝΑ.
ΠΛ.ΗΡΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ ΑΜΠΕΛΑΚΙΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ.
ΒΑΣ.ΤΑΒΑΚΗ 24, ΔΗΜΟΣ ΘΕΡΜΗΣ
ΛΕΩΦ.ΑΓΓΕΛΛΟΥ ΣΙΚΕΛΙΑΝΟΥ.
Ν. ΓΚΥΖΗ 4 ΑΘΗΝΑ
ΟΜΗΡΟΥ 1 ΠΑΡΑΡΕΜΑΤΙΟΣ ΒΡΗΛΗΣΣΙΑ
ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 96. ΚΟΡΥΔΑΛΟΣ
ΦΙΛΟΘΕΗ ΒΑΣ.ΓΕΩΡΓΙΟΥ Β 11
Λ.ΒΑΡΗΣ 8 ΠΗΓΑΔΑΚΙΑ ΒΟΥΛΑΣ
ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΕΥΚΩΝ 102

Α.ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΕΩΣ 85 ΙΛΙΟΝ

ΠΑΤΗΣΙΩΝ 235 ΠΛ. ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ ΑΘΗΝΑ

ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ 9, ΚΡΥΟΝΕΡΙ

ΒΙΟΛΟΓΟΣ - ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

210 2855123
210 9716491
210 6779490
210 8815039
210 2281380
22970 25594
210 4536715
210 2230852
210 8025279
210 2464226
210 9582653
210 2477556
210 7600210
210 4412348
210 3470600
210 4655524
210 4654025
23920 63693
210 6858555
210 4206244
210 2759464
210 4933483
210 4977150
210 4021112
210 4414682
210 3638840
210 4655462
210 4675954
2310 466575
210 4660218
210 6463049
210 8040981
210 5620925
210 6749827
210 8951132
210 2855684

210 5023102

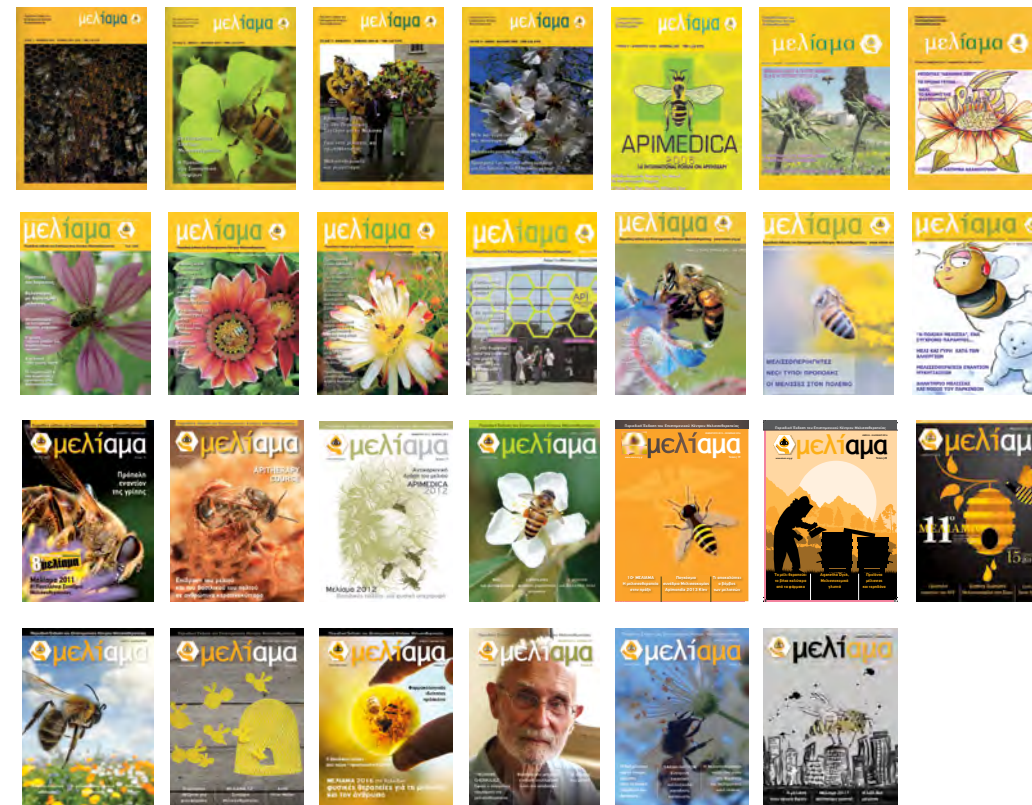
210 8663677

210 6221224

6985 122786



μελίμα



Προηγούμενα τεύχη

ΚΟΥΠΟΝΙ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλώ να με εγγράψετε συνδρομητή στο περιοδικό «μελίμα»

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

Όνοματεπώνυμο:

Διεύθυνση: Τ.Κ.:

Πόλη: Fax:

Τηλέφωνο: ΑΦΜ:

Επάγγελμα: email:

Τρόπος που επιθυμώ να πληρώσω:

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

Μέγας στη δύναμη Μέγας στην τόνωση Μέγας στα οφέλη!



“Μέγας” βασιλικός πολτός Αριpharm!

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

Ανακαλύψτε την πλήρη σειρά βασιλικού πολτού Αριpharm στα φαρμακεία.



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