



τα προϊόντα της μέλισσας

μέλι | γύρη | βασιλικός πολτός | πρόπολη | κερί



ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ



Το μέλι

Τι είναι το μέλι;

Ο ορισμός του μελιού στον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών:

Μέλι είναι η φυσική γλυκιά ουσία που παράγουν οι μέλισσες του είδους *Apis mellifera* από το νέκταρ των φυτών ή από εκκρίσεις ζώντων μερών φυτών ή εκκρίματα εντόμων απομυζούντων φυτά ευρισκόμενα πάνω στα ζώντα μέρη των φυτών, τα οποία οι μέλισσες συλλέγουν, μετατρέπουν αναμειγνύοντας με ειδικές ύλες του σώματός τους, αποθέτουν, αφυδατώνουν, εναποθηκεύουν και φυλάσσουν στις κηρήθρες της κυψέλης, προκειμένου να ωριμάσουν.

Αυτή η λεπτομερέστατη περιγραφή εγγυάται ότι το μέλι είναι ένα φυσικό προϊόν χωρίς καμιά επεξεργασία από τον άνθρωπο και το προφυλάσσει από οποιαδήποτε προσθήκη ή αφαίρεση.

Γιατί το μέλι είναι ένα ξεχωριστό τρόφιμο;

- είναι το μοναδικό τρόφιμο του ανθρώπου που παράγεται από έντομα που σήμερα εκτρέφονται για το σκοπό αυτό.
- είναι το μοναδικό τρόφιμο που δεν χαλάει, ίσα-ίσα συντηρεί άλλα τρόφιμα
- έχει σπουδαίες βιολογικές ιδιότητες που το καθιστούν κάτι περισσότερο από τρόφιμο και σήμερα (ξανά) βρίσκει και ιατρικές χρήσεις
- έχει ξεχωριστή συμβολική σημασία σε όλες τις θρησκείες του πλανήτη, ακόμα και στην ψυχανάλυση
- σύγχρονη ανθρωπολογική μελέτη προτείνει ότι η κατανάλωση μελιού από τους προγόνους του ανθρώπου επιτάχυνε την εξέλιξη του εγκεφάλου τους και οδήγησε στο σύγχρονο άνθρωπο.

Τι περιέχει το μέλι;

Το μέλι είναι πολύ απλά ένα πολύ πυκνό σιρόπι που όμως δεν περιέχει μόνο σάκκαρα (κάπου 80%) και λίγο νερό (13-23%)

Εκτός από φρουκτόζη (38% κατά μέσο όρο), γλυκόζη (31% κατά μέσο όρο) και νερό το μέλι περιέχει :

- Ολιγοσακχαρίτες (σπουδαία πρεβιοτικά)
 - Προβιοτικά (λακτοβάκιλλοι)
 - Ένζυμα και αμινοξέα
 - Οργανικά οξέα
 - Βιταμίνες Β, C
 - Μέταλλα
 - Πολυφαινόλες, φαινολικά οξέα, μονοτερπένια, βιοφλαβονοειδή (αντιμικροβιακά και αντιοξειδωτικά)
 - Αντιμικροβιακές ουσίες (υπεροξειδιο του υδρογόνου, μεθυλγλυοξάλη, 3-φαινυλο-γαλακτικό οξύ)
 - Αντικαρκινικές ουσίες (τριβουτυρίνη, τρι-υδροξυκετόνη ελληνικού θυμαρίσιου μελιού κλπ)
 - p-κουμαρικό οξύ (ενεργοποιεί την αποτοξίνωση του οργανισμού ενεργοποιώντας τα γονίδια που εκφράζονται με τα ένζυμα του κυτοχρώματος P450)
- Περίπου 180 ουσίες έχουν βρεθεί στο μέλι και συνεχίζουμε να βρίσκουμε καινούργιες μιας και το μέλι «περιέχει τα φυτά» από τα οποία προέρχεται!

Ποιες είναι οι σπουδαιότερες ευεργετικές δράσεις του μελιού;

Αντιμικροβιακή δράση. Το μέλι χρησιμοποιείται σήμερα σε νοσοκομεία, σε τραύματα χειρουργικά και μη και σε εγκαύματα. Στα φαρμακεία πωλούνται επίδεσμοι εμποτισμένοι σε μέλι, παστίλιες και σιρόπια με μέλι και σκέτο μέλι σε βάζα.



Φυσικά έχει αντιμικροβιακή δράση και εσωτερικά πχ, στο έλκος στομάχου που προκαλείται από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, σε αναπνευστικά νοσήματα κλπ.

Το μέλι χρησιμοποιεί έναν συνδυασμό «όπλων», όπως το υπεροξειδίο του υδρογόνου, την οξύτητα, την οσμωτική επίδραση, τις πολυφαινόλες, δικές του αντιμικροβιακές ουσίες που το καθένα και όλα μαζί σκοτώνουν τα ενεργά βακτηριακά κύτταρα. Η οσμωτική επίδραση, η οποία είναι το αποτέλεσμα της υψηλής συγκέντρωσης σακχάρου στο μέλι, αντλεί το νερό από τα βακτηριακά κύτταρα, τα αφυδατώνει και τα σκοτώνει.

Επιπλέον, αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι το μέλι αναστέλλει το σχηματισμό βιομεμβρανών (μεγάλες δηλαδή αποικίες βακτηρίων), που προκαλούν ασθένειες. Το μέλι μπορεί επίσης να αποδιοργανώσει την «αίσθηση απαρτίας» των βακτηρίων, μειώνοντας τη λοιμογόνο τους δύναμη και καθιστώντας τα πιο επιρρεπή στα συμβατικά αντιβιοτικά.

Μελέτες δείχνουν ότι προστατεύει από τον καρκίνο και έχει και άμεση **αντικαρκινική δράση**. Ελληνική

Έρευνα από το Τμήμα Βιοχημείας της Ιατρικής Σχολής Αθηνών εντόπισε μια χημική ένωση, την τριϋδρόξυ - κετόνη, παρούσα μόνο στο μέλι θυμαριού, που αυξάνει τις χημειοπροφυλακτικές ιδιότητές του, ειδικά κατά του καρκίνου του μαστού, της μήτρας και του προστάτη.

Μέσω της **πρεβιοτικής και προβιοτικής του δράσης** προάγει την ωφέλιμη χλωρίδα στον πεπτικό μας σωλήνα, η καταστροφή της οποίας θεωρείται η βάση για πληθώρα ασθενειών.

Έχει **αντιφλεγμονώδη** δράση.

Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Είναι εξαιρετικό **αντιβηχικό**, καλύτερο από τα συνήθη σιρόπια και χωρίς παρενέργειες

Πολλές ακόμη ευεργετικές δράσεις όπως **τονωτική, καρδιοπροστατευτική, ηπατοπροστατευτική, υπακτική** (βοηθά τη λειτουργία του εντέρου), **επουλωτική** ακόμα και **καλλυντική!**

Να τονίσουμε ότι **για να ωφεληθούμε από το μέλι πρέπει να το τρώμε καθημερινά** όπως τα φρούτα και τα λαχανικά. Μια φορά την εβδομάδα δεν αρκεί!

Είναι όλα τα μέλια ίδια;

Όχι. Ορισμένα συστατικά υπάρχουν μόνο σε ορισμένα είδη μελιού, οι αναλογίες των συστατικών διαφέρουν και η γεύση και το άρωμα είναι χαρακτηριστικά για κάθε είδος μελιού ανάλογα τη βοτανική και γεωγραφική του προέλευση. Για παράδειγμα το θυμαρίσιο μέλι της Ελλάδας διαφέρει από το θυμαρίσιο της Ιταλίας.

Χονδρικά χωρίζουμε το μέλι σε δυο κατηγορίες:

Μέλι ανθέων (από το νέκταρ των ανθέων και εξωανθικές εκκρίσεις)

Μέλι μελιττωμάτων (από τις εκκρίσεις εντόμων που τρέφονται από τα φυτά)

Τα πρώτα έχουν πιο λεπτό άρωμα και γεύση, τα δεύτερα έχουν περισσότερα θρεπτικά στοιχεία. Τα πρώτα κρυσταλλώνουν σε διάστημα ανάλογο του είδους από 1 μήνα ως 18 μήνες, τα δεύτερα δεν κρυσταλλώνουν.

Μια άλλη διαίρεση είναι μονοανθικά και πολυανθικά μέλια και φυσικά μίγματα ανθέων -μελιττωμάτων.

Τα αμιγή μέλια που παράγονται σε μεγαλύτερη ποσότητα στην Ελλάδα είναι το πεύκο, το έλατο και το έλατο βανίλια Μαινάλου που είναι προϊόν Π.Ο.Π., το θυμάρι, η καστανιά, η βελανιδιά, το ρέικι, η κουμαριά, η πορτοκαλιά, το βαμβάκι, ο ηλίανθος κ.α. σε μικρότερη ποσότητα.

Ποιό είναι το καλύτερο μέλι;

Το καλύτερο μέλι είναι αυτό που μας αρέσει!

Το καλύτερο μέλι είναι σχετικό, θα έλεγε ένας Αϊνστάιν της γευσίγνωσίας. Καλύτερο για ποιο πράγμα; Για να φαγωθεί σκέτο; Σε γαλλικό καφέ; Σε πράσινο τσάι; Στο βουτυρωμένο ψωμί; Τι ψωμί και τι βούτυρο, θα ρωτούσε ένας ειδικός της γαστρίμαργίας. Και που να πάμε σε πιο ειδικές χρήσεις, όπως σε σάλτσες, μαρινάτες και ντρέσινγκ για σαλάτες, σε κρέατα, σε τυριά ή σε γλυκά, σε φρουτοσαλάτες ή να αρχίσουμε τους συνδυασμούς με ποτά...





Αφήνοντας τη γαστριμαργία στην άκρη, θα συμφωνήσουμε ότι κάθε μέλι είναι ωφέλιμο μιας και «περιέχει» το φυτό ή τα φυτά από τα οποία προήλθε. Ένας μελισσοθεραπευτής μπορεί να συστήσει διαφορετικό μέλι ανάλογα με την πάθηση. Αν όμως δεν έχουμε ιδιαίτερες ανάγκες, καλό είναι να τρώμε απ' όλα τα είδη ώστε να πάρουμε μεγαλύτερη ποικιλία ωφέλιμων συστατικών.

Πόσο μέλι να τρώω;

Τουλάχιστον δύο κουταλάκια του γλυκού καθημερινά. Εξαρτάται από τη διατροφή σας και το πόσο ασκείστε καθώς και από άλλους παράγοντες, π.χ. διαβήτη. Για να ωφεληθούμε πρέπει να είναι αθέρμαστο, όχι διαλυμένο μέσα σε καυτό τσάι ή ψημένο σε κέικ ή κουλουράκια.

Φτάνουν τα δύο κουταλάκια για να ωφεληθούμε; Απ' ότι φαίνεται ναι, αν τα τρώμε καθημερινά. Μάλιστα αντικαθιστώντας τη ζάχαρη με μέλι (παρέα πάντα με σωστή διατροφή και άσκηση) φαίνεται ότι προλαμβάνουμε το λεγόμενο μεταβολικό σύνδρομο, που είναι το προστάδιο του διαβήτη τύπου II και των καρδιοπαθειών. Ακόμα, σε διαβητικούς βελτιώνονται οι γλυκαιμικοί και λιπιδικοί δείκτες.

Πώς όμως γίνεται αυτό; Λοιπόν η τελευταία άποψη είναι ότι μεγάλο ρόλο παίζουν τα μικρόβια του εντέρου μας! Η σωστή διατροφή ευνοεί τον πολλαπλασιασμό των ωφέλιμων μικροβίων, όπως οι λακτοβάκιλλοι (*Lactobacillus* και *Bifidobacteria*), που βοηθούν στη σωστή απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών από το έντερο ενώ αντίθετα μειώνουν τα παθογόνα. Λάθος διατροφή αυξάνει τους μύκητες ή άλλα παθογόνα και έτσι αρχίζουν διάφορα προβλήματα στο μεταβολισμό. Τα καλά μικρόβια τα λέμε και προβιοτικά (υπέρμαχους της ζωής). Τα φαγητό που τα δυναμώνει το λέμε πρεβιοτικό. Λοιπόν το μέλι είναι πρεβιοτικό διότι περιέχει φρουκτο-ολιγοσακχαρίτες. Αν το φάμε πολύ φρέσκο, μέρες μετά τον τρύγο, έχει και προβιοτικά.



Επίσης, πρόσφατη έρευνα με επικεφαλής την κ. Ευαγγελία Χαρμανδάρη, Αν. Καθηγήτρια Παιδιατρικής και Εφηβικής Ενδοκρινολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Υπεύθυνη του Τμήματος Ενδοκρινολογίας, Μεταβολισμού της Α' Παιδιατρικής Κλινικής του Νοσοκομείου Παίδων «Η Αγία Σοφία», έδειξε ότι η καθημερινή κατανάλωση μελιού ίσως να καθυστερεί ή να προλαμβάνει την ανάπτυξη της αντίστασης στην ινσουλίνη, τη διαταραχή της ανοχής στη γλυκόζη και την ανάπτυξη σακχαρώδους διαβήτη τύπου II σε παχύσαρκα κορίτσια.

Και αν είμαι διαβητικός;

Συζητήστε το κατ' αρχάς με το γιατρό σας. Σύγχρονες μελέτες υποστηρίζουν ότι το μέλι βοηθάει να βελτιωθεί το γλυκαιμικό και λιπιδαιμικό προφίλ των διαβητικών και θεωρείται ότι ακόμα και οι διαβητικοί μπορούν να φάνε 2 κουταλάκια την ημέρα, παρέα με σύνθετους υδατάνθρακες όπως μια φέτα ψωμί ολικής άλεσης ή με άπαχο γιαούρτι και δημητριακά ολικής άλεσης.

Ποιοι δεν μπορούν να τρώνε μέλι;

Παιδιά μικρότερα του ενός έτους και όσοι έχουν αλλεργία στο μέλι.

Παχαίνει το μέλι;

Το μέλι είναι κυρίως υδατάνθρακες και φυσικά έχει θερμίδες. Αν προσέχετε το βάρος σας δεν πρέπει να τρώτε πάρα πολύ. Οσοδήποτε επειδή το μέλι ικανοποιεί την ανάγκη μας για γλυκό, παρέχοντας πολύ λιγότερες θερμίδες από ίση ποσότητα πχ σοκολάτας ή άλλου γλυκού με λιπαρά εκτός από υδατάνθρακες, προτείνεται σε όλες τις δίαιτες αδυνατίσματος. Μην ξεχνάμε ότι, εκτός από το να ικανοποιεί την ανάγκη για γλυκό, το μέλι μας δίνει σημαντικά θρεπτικά συστατικά και κάνει καλό στην υγεία μας.



Σε τι διαφέρει το μέλι από τη ζάχαρη;

Το μέλι είναι φυσικό προϊόν εντελώς ανεπεξέργαστο, ενώ η ζάχαρη είναι βιομηχανικό προϊόν επεξεργασίας των ζαχαρότευτλων ή των ζαχαροκάλαμων. Η ζάχαρη δίνει μόνο ενέργεια (θερμίδες) ενώ το μέλι δίνει εκτός από ενέργεια ένα πλήθος θρεπτικών ουσιών.

Το μέλι αποτελείται κυρίως από τους μονοσακχαρίτες φρουκτόζη και γλυκόζη. Η κοινή ζάχαρη, επίσης αποτελείται από φρουκτόζη και γλυκόζη αλλά ενωμένες σε ένα μόριο, γι' αυτό λέμε ότι είναι δισακχαρίτης. Η διαφορά είναι ότι, μετά την πέψη, οι μονοσακχαρίτες του μελιού μπαίνουν στο αίμα σε δύο στάδια και λιγότερο μαζικά απ' ότι της ζάχαρης, και δε διεγείρουν μια μεγάλη κι απότομη έκκριση ινσουλίνης. Μια μαζική είσοδος γλυκόζης στο αίμα (μετά από ένα ωραίο γλυκό) προκαλεί μαζική έκκριση ινσουλίνης και υπογλυκαιμία οπότε σε λίγο πεινάς ξανά. Αντίθετα με μια κουταλιά μέλι νιώθεις και ενέργεια και δεν πεινάς σύντομα.

Το μέλι έχει γενικά χαμηλότερο **γλυκαιμικό δείκτη** και **γλυκαιμικό φορτίο** από τη ζάχαρη, τόσο πιο χαμηλό όσο περισσότερη φρουκτόζη και λιγότερη γλυκόζη περιέχει.

Γιατί να προτιμώ το ελληνικό μέλι;

Πολύ απλά γιατί η ποικιλία φυτών που έχει η Ελλάδα είναι μοναδική και σε συνδυασμό με το ξηροθερμικό μας κλίμα δίνει μέλια πυκνά πλούσια σε άρωμα και γεύση! Γιατί συλλέγεται κατά 90% σε άγρια οικοσυστήματα κι όχι σε καλλιεργούμενα φυτά. Γιατί η Ελλάδα δεν έχει γενετικά τροποποιημένα φυτά. Τέλος, γιατί έτσι σπρίζετε το εισόδημα των Ελλήνων μελισσοκόμων και την ελληνική οικονομία.

Πώς ξεχωρίζω το μέλι;

Υπάρχουν διαφόρων ειδών νοθείες του μελιού. Μια πολύ απλή είναι να πουλιέται ένα είδος ως κάτι άλλο, π.χ. ένα ανθόμελο για θυμαρίσιο ή ένα εισαγόμενο για ελληνικό. Στη συνέχεια υπάρχουν νοθείες με ισογλυκόζη, γλυκόζη και άλλες γλυκαντικές ύλες, σε ποικίλα ποσοστά που φτάνουν ως το 100%... Τα κακά νέα είναι ότι δεν μπορούμε πάντα να το ξεχωρίσουμε οργανοληπτικά, με την όσφρηση και τη γεύση και την παρατήρηση.

Γενικά, το μέλι, στους 20°C, πρέπει να ρέει απ' το μαχαίρι σε «κλωστή» χωρίς να σχηματίζει χωριστές σταγόνες. Πέφτοντας σχηματίζει ευδιάκριτα στρώματα που ενώνονται σχετικά γρήγορα. Στο βάζο είναι διαυγές χωρίς διαστρωμάτωση. Ανάλογα με το είδος του κρυστάλλωνει σε μερικές ημέρες έως μερικά χρόνια. Η ταχύτητα κρυστάλλωσης εξαρτάται από την περιεκτικότητά του σε γλυκόζη και νερό καθώς και το καλό φίλτραρισμα (τα μικρά κομματάκια κεριού αποτελούν πυρήνες κρυστάλλωσης) και δεν αποτελεί ένδειξη για το αν είναι ή όχι νοθευμένο ένα μέλι.

Η συμβουλή της Ομοσπονδίας Μελισσοκομικών Συλλόγων Ελλάδος είναι να **μην αγοράζετε ποτέ από πλανόδιους που ισχυρίζονται ότι είναι μελισσοκόμοι.**

Οι Έλληνες μελισσοκόμοι είναι περήφανοι για το προϊόν τους και έχουν πάντα τα στοιχεία τους επάνω στο βάζο, όπως απαιτεί και η νομοθεσία. Αν δεν γνωρίζετε μελισσοκόμο, υπάρχουν σε όλα τα καταστήματα τροφίμων συσκευασμένα μέλια από τους μελισσοκομικούς συνεταιρισμούς και τους τυποποιητές μελιού, των οποίων το μέλι τυποποιείται σύμφωνα με τη νομοθεσία και ελέγχεται.

Και **δοκιμάστε μέλι!** Γνωρίστε και μάθετε τις γεύσεις των ελληνικών μελιών σε κάθε ευκαιρία! Αξίζει να το ψάξετε γιατί τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει το μέλι!





Η γύρη

Τι είναι η γύρη:

Για τις μέλισσες, που μεταφέρουν τη γύρη από λουλούδι σε λουλούδι γονιμοποιώντας τα φυτά κι εξασφαλίζοντας για μας το 80% των τροφίμων, η γύρη είναι τροφή. Συγκεκριμένα είναι πηγή κυρίως πρωτεϊνών, αλλά και λιπιδίων, βιταμινών και μετάλλων. Όμως η γύρη ενός είδους φυτού και μόνο, δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και συστατικά που χρειάζονται οι μέλισσες, γι' αυτό είναι αναγκαίο να τρέφονται με γύρη από όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποικιλία φυτών. Το ίδιο ισχύει και για τον άνθρωπο που χρησιμοποιεί τη γύρη στη διατροφή του.

Πώς φτάνει σε μας:

Οι κόκκοι της γύρης από τα λουλούδια, μαζεύονται σε μπαλάκι από τη μέλισσα που προσθέτει λίγο νέκταρ για καλύτερη συνοχή (και μαζί του προβιοτικούς μικροοργανισμούς) και το τοποθετεί στο «καλαθάκι» της γύρης στο τρίτο ζεύγος ποδιών της. Όταν γεμίσει το «καλαθάκι» της η μέλισσα το πηγαίνει στην κυψέλη όπου θα αποθηκευτεί στην κηρήθρα, εκτός κι αν της το «κλέψει» ο μελισσοκόμος που έχει τοποθετήσει στην είσοδο της κυψέλης ειδική γυρεοπαγίδα.

Η γύρη που συλλέγεται με τη γυρεοπαγίδα στη συνέχεια κοσκινίζεται με ειδικό διαλογέα για να αφαιρεθούν τυχόν ξένα σώματα και καταψύχεται απευθείας στους -18 °C, ή αποξηραίνεται μερικώς και συντηρείται σε ψύξη (+4 °C).



Γιατί να τρώω γύρη:

Η γύρη είναι το πληρέστερο διατροφικό συμπλήρωμα και παράλληλα πηγή αντιοξειδωτικών, πρεβιοτικών και προβιοτικών.

Η γύρη περιέχει:

- πρωτεΐνες (όλα τα απαραίτητα αμινοξέα και στην ιδανική αναλογία)
- σάκχαρα (αλλά όχι θερμίδες καθώς η ποσότητα που παίρνουμε ημερησίως είναι πολύ μικρή, μια γεμάτη κουταλιά της σούπας περιέχει 45 θερμίδες)
- λιπίδια
- λεκιθίνη (σημαντική για το μεταβολισμό των λιπών)
- μακροστοιχεία και ιχνοστοιχεία
- βιταμίνες C, E, B
- φλαβονοειδή (εξαιρετικά αντιοξειδωτικά και αντι-μικροβιακά), μεταξύ αυτών τη ρουτίνη, γνωστή και ως βιταμίνη P.
 - καροτενοειδή
 - νουκλεϊκά οξέα και νουκλεοτίδια
 - ένζυμα
 - αυξητικούς παράγοντες
 - ωφέλιμους μικροοργανισμούς (προβιοτικά)
 - Ρ-κουμαρικό οξύ (ενεργοποιεί το σύστημα αποτοξίνωσης του οργανισμού)

Τι προσφέρει η γύρη στην υγεία:

- Βελτιώνει τη σωματική και διανοητική λειτουργία, αυξάνει την ικανότητα για εργασία, καταπραΰνει τα νεύρα και καταπολεμά την αϋπνία, ακόμα και την κατάθλιψη
- Η ρουτίνη (γνωστή και ως βιταμίνη P), που περιέχει προστατεύει τα τοιχώματα των αγγείων. Προστατεύει επίσης τον προστάτη από φλεγμονές, υπερπλασίες και κακοήθεις νεοπλασίες.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και προάγει την αποτοξίνωση του οργανισμού.
- Βελτιώνει την πεπτικότητα άλλων τροφών και ρυθμίζει την εντερική λειτουργία. Προάγει τα ωφέλιμα μικρόβια του εντέρου (προβιοτικά) και καταπολεμά τα



παθογόνα που προκαλούν διαταραχές της θρέψης και μεταβολικό σύνδρομο.

- Μειώνει την κακή (LDL) και αυξάνει την καλή (HDL) χοληστερόλη. Μειώνει την αυξημένη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια.
- Χρησιμοποιείται με επιτυχία και κατά της παχυσαρκίας (αυξάνει το μεταβολισμό, δίνει αίσθημα κορεσμού, παρέχει απαραίτητα θρεπτικά συστατικά) και κατά της νευρικής ανορεξίας (τονώνει τον καταπονημένο οργανισμό, αναπληρώνει τα θρεπτικά συστατικά).
- Χρησιμοποιείται κατά της αναιμίας
- Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση και τους ενδοκρινείς αδένες
- Χρησιμοποιείται κατά της αλλεργίας στην εισπνεόμενη γύρη και άλλων αλλεργιών.

- Χρησιμοποιείται κατά των συμπτωμάτων της εμμηνοπαύσης μόνη ή σε συνδυασμό με βασιλικό πολτό
- Τονώνει τη λίμπιντο (την ερωτική διάθεση) και αυξάνει τη γονιμότητα
- Από το 1948 επιστημονικές μελέτες αναφέρουν ότι προστατεύει από την εμφάνιση καρκίνου κι έχει θετική επίδραση στη μακροζωία και την ευζωία
- Απαραίτητη στους αθλητές για καλές επιδόσεις

Αντενδείξεις:

Μόνο μία. Η αλλεργία στην κατανάλωση γύρης, που ευτυχώς αφορά μόνο ένα στα 2000 άτομα. Αν εμφανιστούν δυσάρεστα συμπτώματα μετά την κατανάλωση γύρης (φαγούρα στο στόμα, εξανθήματα, ναυτία, διάρροια) σταματάμε τη λήψη γύρης και συμβουλευόμαστε αλλεργιολόγο.

Δοσολογία:

Μία γεμάτη κουταλιά της σούπας γύρη, όσο πιο πολύχρωμη γίνεται. Η κουταλιά αυτή, που ζυγίζει περίπου 35 γρ., καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία ενός μέσου ενήλικα, ενώ αποδίδει μόλις 45 θερμίδες.

Τρώμε γύρη καθημερινά, το πρωί, σκέτη ή με μέλι ή με μέλι και λίγο γιαούρτι ή μέσα σε λίγο χυμό πορτοκάλι και τουλάχιστον μισή ώρα πριν από κάποιο γεύμα.

Για αθλητές με έντονη προπόνηση η δόση μπορεί να τριπλασιαστεί, το ίδιο και σε άτομα με συγκεκριμένες παθήσεις μετά από συμβουλή γιατρού (αρκετοί γιατροί στην Ελλάδα προτείνουν γύρη στους ασθενείς τους).

Λαμβάνουμε γύρη καθημερινά για τουλάχιστον 4 μήνες ως διατροφικό συμπλήρωμα ή για όσο απαιτείται ανάλογα με τις ανάγκες μας.





Ο βασιλικός πολτός

Τι είναι και τι περιέχει ο βασιλικός πολτός:

Ο βασιλικός πολτός είναι το αντίστοιχο του μητρικού γάλακτος για τις μέλισσες. Παράγεται από τους υποφάρυγγικούς αδένες που βρίσκονται στο κεφάλι των εργατριών μελισσών και τις πρώτες τρεις μέρες της ζωής τους, στο στάδιο του αυγού, είναι η μοναδική τροφή όλων των μελισσών. Στη συνέχεια οι εργάτριες τρέφονται με μίγμα βασιλικού πολτού, γύρης και μελιού ενώ η βασίλισσα θα συνεχίσει να τρέφεται μόνο με βασιλικό πολτό σε όλη τη διάρκεια της ζωής της.

Ο βασιλικός πολτός είναι που καθορίζει, σε πολύ πρώιμο στάδιο ανάπτυξης, αν η μικροσκοπική προνύμφη θα γίνει βασίλισσα ικανή να γεννά την ημέρα ως και 2000 αυγά (2,5 φορές το βάρος της!) ή στείρα εργάτρια. Επίσης η βασίλισσα που τρέφεται όλη της τη ζωή μόνο με βασιλικό πολτό ζει έως και 7 χρόνια ενώ η ενήλικη εργάτρια 26 ημέρες ως 4 μήνες.

Ο βασιλικός πολτός, που όπως είδαμε είναι μια πλήρης τροφή για τη βασίλισσα μέλισσα, είναι μια σύνθετη ουσία. Αποτελείται από 60-70% νερό, 12-15% πρωτεΐνη, 10-16% ζάχαρη (φρουκτόζη, γλυκόζη, σουκρόζη κ.α.), 2-8 % λιπίδια με σπουδαιότερο το 10-υδροξυ-δεκενοϊκό οξύ, ανόργανα άλατα, ένζυμα, ορμόνες (τεστοστερόνη, προγεστερόνη, οιστραδιόλη), 29 αμινοξέα, αντιμικροβιακές ουσίες, βιταμίνες (A,D,E,K και ιδίως βιταμίνες B), ακετυλοχολίνη και χοληστερόλη αλλά και μια άλλη στεροειδή ουσία, η δράση της οποίας δεν είναι ακόμη καλά γνωστή.

Όλα τα συστατικά του βασιλικού πολτού δρουν συνεργικά κι εμφανίζουν πληθώρα βιοχημικών ιδιοτήτων και δράσεων.

Πώς φτάνει σε μας:

Η παραγωγή βασιλικού πολτού είναι εύκολη υπόθεση για τη μέλισσα αλλά δύσκολη για τον μελισσο-

κόμο. Απαιτεί κάποια εκπαίδευση και είναι μια ιδιαίτερα επίπονη διαδικασία με μικρή απόδοση σε προϊόν και μεγάλο κόστος σε ώρες εργασίας και εξοπλισμό. Η διακίνηση του βασιλικού πολτού από το μελισσοκόμο προς τον πελάτη πρέπει να γίνεται με ισοθερμικά δοχεία με παγοκύστες ώστε να διασφαλίζεται η συνεχής ψύξη του.

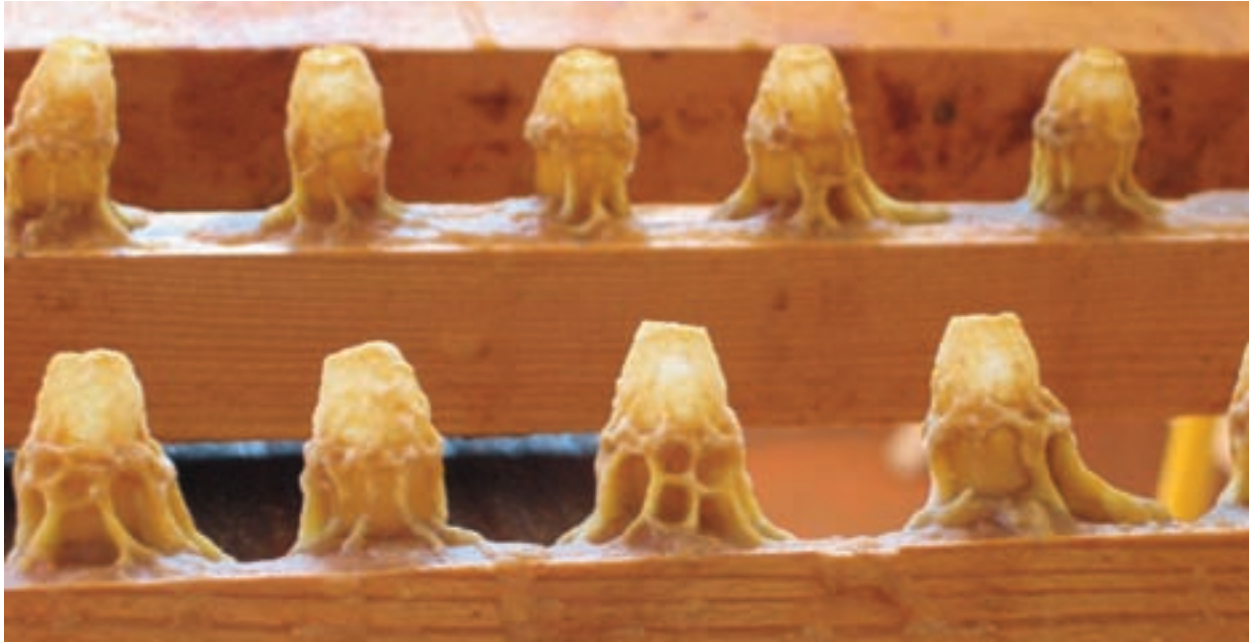
Γιατί να πάρω βασιλικό πολτό:

Χωρίς να αποτελεί μαγικό ελιξίριο, ο βασιλικός πολτός δεν είναι ένα απλό διατροφικό συμπλήρωμα. Ο βασιλικός πολτός έχει θεαματικά αποτελέσματα στην άμυνα (ανοσοποιητικό σύστημα) του οργανισμού του, στη διανοητική και σωματική του τόνωση και ευεξία αλλά και στη λίμπιντο. Αυτά τα οφέλη παρατηρούνται σε έναν υγιή άνθρωπο μετά τις πρώτες 20 ημέρες καθημερινής λήψης βασιλικού πολτού.

Ο βασιλικός πολτός πρωταγωνιστεί σε μια ολοένα και αυξανόμενη σειρά επιστημονικών μελετών για μια πληθώρα παθήσεων.

Σημαντικότερη ευεργετική επίδραση έχει:

- Στο λεγόμενο μεταβολικό σύνδρομο (διαβήτης τύπου II, υψηλή χοληστερόλη και λιπίδια, καρδιοπάθειες-αγγειοπάθειες, υψηλή αρτηριακή πίεση κλπ) και σε ενδοκρινικές διαταραχές γενικότερα
- Σε αυτοάνοσα νοσήματα (ρευματοπάθειες, σκλήρυνση κατά πλάκας, αρθρίτιδες, ψωρίαση, υποθυρεοειδισμός κλπ) και σε αλλεργίες.
- Στην εμμηνόπαυση όπου μειώνει τα δυσμενή συμπτώματα λόγω και των ορμονών που περιέχει και προστατεύει από οστεοπόρωση λόγω της παραγωγής κολλαγόνου την οποία προάγει, μαζί πάντα με σωστή διατροφή.



- Δίνει υγεία και νεανική όψη στο δέρμα (αύξηση παραγωγής κολλαγόνου).
- Σε νευροεκφυλιστικές και νευρολογικές παθήσεις ακόμα και τραυματισμούς γιατί προάγει την αναγέννηση των νευρικών κυττάρων και τα προστατεύει.

Ενδεικτικά αναφέρουμε μία αλφαβητική λίστα με ασθένειες ή δυσμενείς καταστάσεις στις οποίες έχει ανακοινωθεί επιστημονικά ότι έχει ευεργετική δράση ή ακόμα και θεραπευτική αξία:

αλλεργίες, αναιμία, ανικανότητα, άσθμα, αρθρίτιδες, αρτηριοσκλήρυνση, ασθένειες του ήπατος, ασθενική μνήμη, αϋπνία, αυτοάνοσα νοσήματα, διαβήτης και γενικότερα διαταραχές του ενδοκρινικού συστήματος και ορμονικές δυσλειτουργίες, διανοητική κόπωση, διάφορα είδη καρκίνου, έλεγχος βάρους (παχυσαρκία), έκζεμα, εκφυλιστικές νόσοι, έλκη, εμμηνόπαυση, ιογενείς και βακτηριακές μολύνσεις, καθυστέρηση ανάπτυξης,

κατάθλιψη, κηλίδες και ρυτίδες δέρματος κρίσεις πανικού ή ανησυχίας, νεφρική ανεπάρκεια, νευροεκφυλιστικές νόσοι και τραυματισμοί του κεντρικού νευρικού συστήματος και των νεύρων, μολύνσεις της κύστης μονοπυρήνωση, οστεοπόρωση, ουλίτιδα, στειρότητα, στεφανιαία νόσος, υπογονιμότητα, υποσιτισμός, υψηλή χοληστερόλη και λιπίδια αίματος, φλεγμονές, χρόνια δυσκοιλιότητα, χαμηλή πίεση αίματος αλλά και υπέρταση, χρόνια κόπωση.

Αντενδείξεις:

Εκτός από την περίπτωση που κάποιος εμφανίζει αλλεργία στον βασιλικό πολτό, δεν έχουν καταγραφεί ανεπιθύμητες επιδράσεις για τη συνιστώμενη δόση. Αν εμφανιστούν δυσάρεστα συμπτώματα μετά την κατανάλωση βασιλικού πολτού (φαγούρα στο στόμα, εξανθήματα, ναυτία, διάρροια) σταματάμε τη λήψη βασιλικού πολτού και συμβουλευόμαστε αλλεργιολόγο.

Η χρήση του σε εγκύους και θηλάζουσες μπτέρες και σε βρέφη και νήπια κάτω των τριών ετών, καλό είναι να γίνεται με τη σύμφωνη γνώμη γιατρού. Τέλος, από ορισμένους συνιστάται να αποφεύγεται η χρήση του σε ορμονοεξαρτώμενους καρκίνους.

Τρόπος χρήσης -Δοσολογία:

Ο βασιλικός πολτός έχει χρώμα υπόλευκο ως υποκίτρινο, όψη υγρή και λαμπερή και ελαφρά κρεμώδη σύσταση. Η γεύση του είναι έντονα ξινή και καίει στο φάρυγγα.

Συντηρούμε τον πολτό στην κατάψυξη (-18 °C) και διατηρούμε στο ψυγείο το βαζάκι (συνήθως 10 γραμμαρίων) που καταναλώνουμε.

Δεν χρησιμοποιούμε μεταλλικό κουτάλι αλλά πλαστικό. Υπάρχουν ειδικά κουταλάκια για βασιλικό πολτό, που παρέχονται μαζί με το βαζάκι και δρουν και δοσομετρικά. Ρωτήστε αν είναι των 250 ή των 500 mg (1/4 ή 1/2 του γραμμαρίου).

Η συννηθισμένη δόση κυμαίνεται από 1/4 του γραμμαρίου ως 1 γραμμάριο, ανάλογα με το σωματικό βάρος και τις ανάγκες του ενήλικα και η λήψη του πολτού πρέπει να είναι καθημερινή για 3-4 μήνες. Σε ορισμένες περιπτώσεις ο γιατρός μπορεί να συστήσει μεγαλύτερη δόση. Ένα παιδί πέντε χρονών καλύπτεται με το παραπάνω με 1/8 του γραμμαρίου (125 mg), εκτός αν ο γιατρός συστήσει περισσότερο.

Παίρνουμε τον πολτό το πρωί νηστικοί. Μπορούμε, αν δε μας αρέσει η γεύση του, να τον προσθέσουμε σε ένα κουταλάκι με μέλι.

Αποφεύγουμε να αγοράζουμε μίγματα μελιού με βασιλικό πολτό. Το σωστό είναι να κάνουμε εμείς την ανάμιξη και να ξέρουμε τι και πόσο έχουμε βάλει.





Η πρόπολη

Τι είναι η πρόπολη

Η πρόπολη δεν είναι τροφή για τις μέλισσες. Τη συλλέγει η μέλισσα από τους οφθαλμούς των φυτών και την επεξεργάζεται, προσθέτοντας κερί και κάποιες ουσίες που εκκρίνει η ίδια. Οι μέλισσες συλλέγουν πρόπολη εδώ κι εκατομμύρια χρόνια για τη χρησιμοποιήσουν ως «σιλικόνη» ή «στόκο» καλύπτοντας ρωγμές και τρύπες, λειαίνοντας επιφάνειες και μειώνοντας τα ανοίγματα στη φωλιά τους ώστε να εμποδίσουν την είσοδο εχθρών ή του υπερβολικού κρύου. Τη χρησιμοποιούν επίσης για να απολυμάνουν τα κελιά της κηρήθρας όπου θα μεγαλώσει ο γόνος (τα μωρά τους) και θα αποθηκευτούν το μέλι και η γύρη και στο σφράγισμα των κελιών.

Η λέξη πρόπολη (πρό+πόλις), σημαίνει το μέσο υπεράσπισης της πόλης των μελισσών.

Πώς φτάνει σε μας:

Η πρώτη ύλη της πρόπολης είναι ρητινώδεις εκκρίσεις από τους οφθαλμούς των φυτών κυρίως δέντρων και του φλοιού ορισμένων δέντρων. Οι συλλέκτριες πρόπολης με τα σαγόνια τους μαζεύουν τις εκκρίσεις αυτές και με τη βοήθεια των δύο πρώτων ζευγών των ποδιών τους τα μεταφέρουν εναλλάξ στα «καλαθάκια» της γύρης στο τρίτο ζεύγος ποδιών. Επιστρέφοντας στην κυψέλη άλλες μέλισσες θα παραλάβουν την πρόπολη και θα προσθέσουν κερί και δικές τους εκκρίσεις και το έτοιμο προϊόν χρησιμοποιείται άμεσα. Ο μελισσοκόμος τοποθετεί ειδική σήτα και αναγκάζει τις μέλισσες να την προπολάρουν ώστε να πάρει καθαρή πρόπολη, την οποία θα διαθέσει είτε ακατέργαστη, είτε σε βάμμα (εκχύλιση σε αιθυλική αλκοόλη).

Τι περιέχει η πρόπολη:

Περισσότερες από 300 διαφορετικές ουσίες ! Η σύνθεσή της ποικίλλει ανάλογα με τη χλωρίδα της πε-

ριοχής από την οποία τη συλλέγουν οι μέλισσες. Γενικά η ευρωπαϊκή πρόπολη περιέχει τις παρακάτω κατηγορίες ουσιών:

- Ρητίνες 45-55% (φλαβονοειδή, φαινολικά οξέα, τερπένια, κ.α.)
- Κερί και λιπαρά οξέα 25-35%
- Αιθέρια έλαια 10%
- Γύρη 5% (πρωτεΐνες, ελεύθερα αμινοξέα)
- Άλλες οργανικές ουσίες και μέταλλα 5% (κετόνες, λακτόνες, κινόνες, στεροειδή, βενζοϊκό οξύ και εστέρες, βιταμίνες, σάκχαρα)

Τι προσφέρει η πρόπολη στην υγεία:

Η πρόπολη χρησιμοποιείται για δυο χιλιετίες τουλάχιστον από την παραδοσιακή ιατρική πολλών λαών και, πριν μερικές δεκαετίες, ανακαλύφθηκε εκ νέου από τη δυτική ιατρική και κτηνιατρική. Μεταξύ 1980 και 1995 δημοσιεύτηκαν περισσότερα από 350 επιστημονικά άρθρα για τις ευεργετικές δράσεις της πρόπολης από επιστήμονες 31 χωρών. Πλέον δημοσιεύονται περισσότερα από 300 επιστημονικά άρθρα το χρόνο!

Ο άνθρωπος χρησιμοποιεί την πρόπολη για τις παρακάτω ιδιότητες - δράσεις:

- **Αναισθητικές/αναλγητικές:** Για τοπική χρήση σε πληγές, εγκαύματα και ιδίως σε στοματικά έλκη
- **Αντι-αλλεργικές:** Τα φλαβονοειδή της πρόπολης μπλοκάρουν την αλλεργική αντίδραση αναστέλλοντας τη δράση των οξέων που λύουν τα κύτταρα. Ωστόσο, περίπου ένας στους χίλιους ανθρώπους είναι αλλεργικός στην πρόπολη.
- **Αντιβιοτικές και Αντιμυκητιακές, Αντι-ιικές και ανοσοδιεγερτικές:** Γνωστή και ως Ρωσική πενικιλίνη, η πρόπολη έχει δράσεις που δεν περιορίζονται στα βακτήρια αλλά καταπολεμά μύκητες ακόμα και ιούς. Η

πρόπολη έχει δοκιμαστεί με μεγάλη επιτυχία στην καταπολέμηση ιώσεων ζώων και ανθρώπου. Άλλες μελέτες δείχνουν ότι ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα που παράγει περισσότερα αντισώματα.

- **Αντιφλεγμονώδεις:** Σε μια έρευνα που διεξήχθη μεταξύ των καταναλωτών πρόπολης το 1995, σχεδόν το 70% την χρησιμοποιούσε για προβλήματα που είχαν να κάνουν με φλεγμονές (αρθρίτιδα, ρευματισμούς και μυικούς πόνους, άσθμα, βρογχίτιδα, έκζεμα και ψωρίαση)

- **Αντιοξειδωτικές:** Η πρόπολη εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες που καταστρέφουν τα κύτταρα και τη δομή του DNA προκαλώντας κυτταρικό θάνατο, γήρανση και καρκινογένεση. Η αντιοξειδωτική δράση της πρόπολης είναι πολύ μεγαλύτερη από της βιταμίνης E. Είναι γνωστό το πείραμα που διεξήγαγε το 1989 η Σιλεσιανή Ιατρική σχολή της Πολωνίας και το Πανεπιστήμιο της Νότιας Καλιφόρνιας, στο οποίο τα ποντίκια στα οποία έγινε ένεση πρόπολης, πριν και μετά την ακτινοβολήση με ακτίνες γ, επέζησαν και ο αριθμός των λευκοκυττάρων τους επανήλθε στο φυσιολογικό, ενώ τα ποντίκια μάρτυρες (χωρίς προστασία πρόπολης) πέθαναν μέσα σε 12 εβδομάδες.

- **Αντικαρκινικές.** Πολλές μελέτες έχουν γίνει που δείχνουν ότι η πρόπολη έχει αντικαρκινική δράση. Η κλινική του Δρ Οσάμου Μιζουκάμι, στο Τόκιο, επί 35 χρόνια κουργάει ασθενείς με προχωρημένο καρκίνο χρησιμοποιώντας την πρόπολη, ως συμπληρωματική αγωγή, με εξαιρετικά αποτελέσματα όσον αφορά την ποιότητα ζωής των ασθενών, την παράταση του χρόνου επιβίωσης έως και την πλήρη ίαση. Θεωρείται ότι η αντικαρκινική δράση της πρόπολης είναι τόσο προληπτική όσο και θεραπευτική.

- **Αντιδιαβητική.** Φαίνεται ότι η πρόπολη μπορεί να ελέγξει τη γλυκόζη αίματος και να ρυθμίσει το μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων του αίματος, οδηγώντας σε μείωση της υπεροξειδωσις των λιπιδίων και εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών σε αρουραίους με διαβήτη. (Fulianq H. και συνεργάτες, 2005)



Αντενδείξεις:

Η μόνη αντένδειξη είναι η αλλεργία. Αν εμφανιστούν δυσάρεστα συμπτώματα μετά την λήψη πρόπολης (φαγούρα στο στόμα, εξανθήματα, ναυτία, διάρροια) σταματάμε τη λήψη πρόπολης και συμβουλευόμαστε αλλεργιολόγο. Πιο συνηθισμένη είναι η εξ επαφής αλλεργία από πρόπολη στο δέρμα.

Προϊόντα πρόπολης και φαρμακευτικές χρήσεις :

1. Ακατέργαστη
2. Σε εκχυλίσματα σε αιθυλική αλκοόλη (βάμμα πρόπολης)
3. Σε σιρόπι
4. Σε κάψουλες.
5. Σε παστίλιες για τον πονόλαιμο ή την κακοσμία στόματος.
6. Σε τσίχλες και σε οδοντόπαστες.
7. Σε στοματικά και ρινικά σπρέι.
8. Σε κρέμες κι αλοιφές.
9. Σε σαπούνια και σαμπουάν.

Στα φαρμακεία κυκλοφορούν όλα αυτά τα σκευάσματα και πολλά καλλυντικά με πρόπολη. Ελάχιστοι μελισσοκόμοι συλλέγουν και επεξεργάζονται οι ίδιοι την ελληνική πρόπολη που είναι άριστης ποιότητας και έχει μεγάλη ζήτηση.

Δοσολογία:

Εσωτερική χρήση:

Στο απλό κρυστάλλωμα μια ευρέως διαδεδομένη «συνταγή» είναι το μάρμακα ακατέργαστης πρόπολης. Μασάμε ένα μπαλάκι μεγέθους ρεβυθιού μέχρι να πάψει να είναι σαν τσίχλα και να αρχίσει να τρίβεται. Τότε το καταπίνουμε. Αυτό το επαναλαμβάνουμε 2-3 φορές τη μέρα αμέσως μόλις νιώσουμε τραχύ και πονεμένο το λαιμό ή κάψιμο στη μύτη. Συνήθως δύο μέρες αρκούν για να φύγει ο πονόλαιμος αλλά και το συνάχι. Το ίδιο ισχύει για άφτρες, ουλίτιδα κλπ.

Προληπτικά, για να δυναμώσουμε το ανοσοποιητικό μας, μπορούμε να πίνουμε μέσα σε ένα φλυτζανάκι νερό 25-50 σταγόνες εκχύλισμα πρόπολης σε αιθυλική αλκοόλη, μια φορά τη μέρα, την πρώτη βδομάδα κάθε μήνα, τους μήνες των ιώσεων. Αν αρρωστήσουμε παίρνουμε αυτή την ποσότητα 3 φορές την ημέρα, πάντα μισή ώρα πριν το φαγητό.

Για τα παιδιά 3-12 ετών η δόση είναι η μισή. Στα παιδιά που δεν τους αρέσει η γεύση προσθέτουμε τις σταγόνες σε μέλι.

Σε παιδιά κάτω των τριών ετών, εγκύους και θηλάζουσες μητέρες πρέπει να ζητείται η σύμφωνη γνώμη του γιατρού.

Η πρόπολη δε φαίνεται να αλληλεπιδρά αρνητικά με άλλα φάρμακα, (π.χ. έχει αποδειχθεί πειραματικά ότι αυξάνει την αποτελεσματικότητα των αντιβιοτικών) ωστόσο είναι καλό να ενημερώνουμε το γιατρό μας ότι παίρνουμε πρόπολη γιατί ενημερώνεται και ο ίδιος για τα ευεργετικά αποτελέσματά της. Βοηθάμε έτσι να διαδοθεί η χρήση της και να γίνει ευρύτερα αποδεκτή.

Εξωτερική χρήση:

Λίγες σταγόνες βάμματος απευθείας σε σπυράκια ή μικροτραύματα, σε μυρμηγκιές και σε όλες τις ιογενείς δερματικές παθήσεις. Λίγες σταγόνες ανακατεμένες με μια κουταλιά γλυκού μέλι για άφτρες ή εγκαύματα και ακμή.





Το κερι

Πώς παράγεται και τι είναι το κερι;

Το κερι παράγεται από τους κηρογόνους αδένες των νεαρών μελισσών σε λεπτές, σχεδόν διάφανες νιφάδες που στη συνέχεια πλάθονται από τις μέλισσες για να αποτελέσουν την κηρήθρα, μια εκπληκτική κατασκευή που αν και πανάλαφρη (άδεια ζυγίζει κάπου 100 γραμμάρια) μπορεί να σηκώνει 3 και πλέον κιλά μέλι, το δε εξάγωνο σχήμα των κελιών της είναι σοφά επιλεγμένο για τη μέγιστη εκμετάλλευση χώρου.

Χρειάζονται κάπου 8 κιλά μέλι για να παραχθεί 1 κιλό κεριού.

Το κερι μελισσών είναι ένα αδρανές υλικό με υψηλή πλαστικότητα σε σχετικά χαμηλή θερμοκρασία (περίπου 32 °C). Είναι αδιάλυτο στο νερό και ανθεκτικό σε πολλά οξέα, αλλά είναι διαλυτό στους περισσότερους οργανικούς διαλύτες. Είναι μια λιπαρή ουσία που αποτελείται κυρίως από εστέρες. Από τα 284 συστατικά του κεριού τα 48 συνεισφέρουν στο άρωμά του.

Το κερι που παράγει ο μελισσοκόμος προέρχεται:

- από την ανακύκλωση παλιών κηρηθρών
- από τα απολείσματα του τρύγου (τα σφραγίσματα του μελιού)

Το δεύτερο είναι το κερι που είναι καταλληλότερο για τις κεραλοιφές, τα καλλυντικά και τα φάρμακα.

Χρήσεις του κεριού

Για χιλιάδες χρόνια, το κερι έχει βρει πληθώρα εφαρμογών από τον άνθρωπο. Έχει βρεθεί σε τάφους της Αιγύπτου, σε ναυάγια πλοίων των Βίκινγκ και ρωμαϊκά ερείπια. Ιστορικά, έχει χρησιμοποιηθεί και σε πολλές περιπτώσεις χρησιμοποιείται ακόμα:

- Για σφραγίσματα δοντιών στη νεολιθική εποχή (6.500 χρόνια πριν)
- Για φωτισμό. Το κερι στην κυριολεξία φτιάχνει ατμόσφαιρα καθώς, πέρα από το γλυκό του φως και το

άρωμα, καιόμενο απελευθερώνει αρνητικά ιόντα και δημιουργεί ευεξία.

- Στην χριστιανική λατρευτική παράδοση το κερι είναι απαραίτητο

- Για την παρασκευή καλλυντικών και φαρμακευτικώνσκευασμάτων. Ακόμα και σήμερα χρησιμοποιείται από τη βιομηχανία καλλυντικών και τη φαρμακοβιομηχανία και οι παραδοσιακές κεραλοιφές γνωρίζουν μεγάλη ζήτηση.

- Στα παραδοσιακά κηροπάνια

- Η ίδια η μελοκηρήθρα συστήνεται εδώ κι έναν αιώνα από γιατρούς για την καταπολέμηση της αλλεργίας στην εισπνεόμενη γύρη με τη λογική ότι το μέλι που παράγεται στην ίδια περιοχή και περιέχει μικρές ποσότητες γύρης από τα φυτά που προκαλούν την αλλεργία θα προκαλέσει απευαισθητοποίηση στα αλλεργιογόνα.

- Στη χύτευση και το μοντελισμό, σε πλάκες για γραφή, στην εγκυωτική ζωγραφική (όπως τα πορτρέτα Φαγιούμ) στα μπατίκ υφάσματα.

- Για κέρωμα κλωστής, σπάγκου, κορδονιών κλπ (ενίσχυση, αδιαβροχοποίηση, συντήρηση)

- Για την αδιαβροχοποίηση και λίπανση μηχανικών μερών και οχημάτων

- Για την αδιαβροχοποίηση και συντήρηση του δέρματος σε παπούτσια και παλτά.

- Στην κατασκευή μουσικών οργάνων και τόξων

- Στη συσκευασία τροφίμων

Το μελισσοκερι είναι ακόμα στην καθημερινότητά μας και σε πολλές περιπτώσεις παραμένει αναντικατάστατο.



Για την Ο.Μ.Σ.Ε.

Η Ομοσπονδία Μελισσοκομικών Συλλόγων Ελλάδος (ΟΜΣΕ) και για τις διεθνείς σχέσεις **Federation Of Greek Beekeepers' Associations** και συντετμημένα **O.M.S.E.** είναι το ανώτατο συνδικαλιστικό όργανο των μελισσοκόμων και καλύπτει το σύνολό τους στη χώρα μας, είτε αυτοί μετέχουν στους συλλόγους-μέλη της, είτε όχι. Ιδρύθηκε στις 28 Δεκεμβρίου 1996 με έδρα τη Λάρισα, είναι οργάνωση μη κερδοσκοπικού χαρακτήρα και έχει στο δυναμικό της 60 περίπου μελισσοκομικούς συλλόγους.

Η Ο.Μ.Σ.Ε. είναι μέλος της παγκόσμιας οργάνωσης των μελισσοκόμων "**APIMONDIA**", μέλος της Ένωσης Ευρωπαίων Επαγγελματιών Μελισσοκόμων "**ΕΡΒΑ**", μέλος της Ομοσπονδίας Ευρωπαϊκών Μελισσοκομικών Οργανώσεων "**APISLAVIA**" και μέλος της **Βαλκανικής Ομοσπονδίας Μελισσοκομικών Οργανώσεων**. Ο Πρόεδρος της Ο.Μ.Σ.Ε. είναι εκπρόσωπος στην **Ομάδα Εργασίας για το μέλι στην COPA - COGECA** στις Βρυξέλες.

Γενικός σκοπός της Ομοσπονδίας είναι η διεκδίκηση, προαγωγή και διασφάλιση των οικονομικών, κοινωνικών και επαγγελματικών συμφερόντων των μελισσοκόμων. Επίσης σκοπός της Οργάνωσης είναι η εποπτεία και προστασία γνησιότητας των μελισσοκομικών προϊόντων, η ανάπτυξη και διάδοση του συνδικαλιστικού πνεύματος στο μελισσοκομικό τομέα, η συστηματική και επιστημονική μελέτη, αναζήτηση, παρακολούθηση, προώθηση και επίλυση κάθε θέματος που αφορά την μελισσοκομική επαγγελματική τάξη.

Η Ο.Μ.Σ.Ε. εκδίδει ένα διμηνιαίο μελισσοκομικό περιοδικό το «**ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΟ ΒΗΜΑ**». Μέσω του περιοδικού, οι μελισσοκόμοι ενημερώνονται έγκαιρα για κάθε θέμα που αφορά το μελισσοκομικό τομέα στην Ελλάδα και παγκόσμια. Το «**ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΟ ΒΗΜΑ**» είναι ανοιχτό σε κάθε μελισσοκόμο ή μελισσοκομική οργάνωση που επιθυμεί να μεταδώσει τις ιδέες, τα προβλήματα ή τις προτάσεις του.

ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΩΝ ΣΥΛΛΟΓΩΝ ΕΛΛΑΔΟΣ
ΚΟΥΜΑ 4 Τ.Κ. 41222 ΛΑΡΙΣΑ,

ΤΗΛ: 2410-549724, 533366, FAX: 2410-549725

E-mail: omse@otenet.gr, info@omse.gr, Web: www.omse.gr