

ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



*Κατερίνα Καρατάσου,
κτηνίατρος Ο.Μ.Σ.Ε.*

Η μελισσοθεραπεία είναι μια αρχαία θεραπευτική μέθοδος, τουλάχιστον 4.000 ετών παλιά.

Χρησιμοποιεί τα προϊόντα της μέλισσας



...για να θεραπεύσει μια σειρά από νόσους του ανθρώπου αλλά και των ζώων, κατοικίδιων και παραγωγικών



Προσοχή!

- Πριν πάρουμε για πρώτη φορά οποιοδήποτε προϊόν της μέλισσας ελέγχουμε μήπως είμαστε αλλεργικοί στο προϊόν. Παίρνουμε πολύ μικρές δόσεις για μερικές ημέρες και αν εμφανιστούν ανεπιθύμητα συμπτώματα σταματάμε αμέσως.
- Ενημερώνουμε το γιατρό μας ότι παίρνουμε γύρη ή βασιλικό πολτό ή πρόπολη, ειδικά αν έχουμε διαγνωσμένη μια συγκεκριμένη πάθηση. Αυτό έχει και την ευχάριστη «παρενέργεια» να βλέπει κι ο γιατρός την θεραπευτική τους αξία.
- Οι δόσεις δεν είναι ίδιες για όλους και όλες τις περιπτώσεις. Υπάρχουν πολύ λίγοι γιατροί μελισσοθεραπευτές. Τους μη γιατρούς μην τους εμπιστεύεστε, ειδικά για θεραπεία με δηλητήριο μέλισσας!
- Πριν ξεκινήσουμε θεραπεία με δηλητήριο πρέπει να απευθυνθούμε σε αλλεργιολόγο και να ελέγξουμε με το ειδικό τεστ αν είμαστε αλλεργικοί!
- Τα προϊόντα μέλισσας που είναι κατάλληλα για μελισσοθεραπεία έχουν προδιαγραφές βιολογικών και είναι εντελώς ανεπεξέργαστα ή έχουν υποστεί εγκεκριμένη επεξεργασία.
- Δεν παίρνουμε συνεχώς βασιλικό πολτό ή γύρη, όχι γιατί έχουν παρενέργειες αλλά γιατί δεν πρέπει να συνηθίζουμε στις «υπερτροφές»

1. Μέλι: εσωτερική χρήση

- Η καθημερινή χρήση του μελιού δίνει ενέργεια, διώχνει την κούραση, και βοηθά την ανάρρωση
- Αντισηπτικό και αντιτοξικό (και στις εσωτερικές και στις εξωτερικές εφαρμογές)
- Χημειοπροφυλακτικό (προστατεύει από τον καρκίνο)
- Χωνευτική δράση: Μαζί με τη φρουκτόζη, τα ένζυμα του μελιού ενισχύουν τη χωνευτική διαδικασία για να ανακουφίσουν τη δυσπεψία. Βοηθά στο γαστρικό έλκος.
- Αντιβηχική δράση
- Άλλες ενέργειες: αντιπυρετική, καθαρική, καρδιοπροστατευτική, ηπατοπροστατευτική, ηρεμιστική.



1. Μέλι: εξωτερική χρήση

- Αντισηπτική
- Επούλωτική
- Σε τραύματα
(χειρουργικά και μη)
και εγκαύματα
- Δέρμα και
βλεννογόνοι



Το μέλι πρέπει:

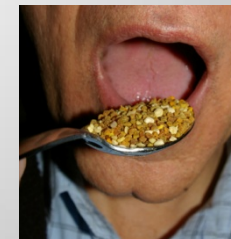
- Να έχει παραχθεί σύμφωνα με την ορθή μελισσοκομική πρακτική
- Να μην έχει θερμανθεί
- Να διατηρείται μακριά από θερμαντικές πηγές και τον ήλιο
- Μονοανθικά μέλια, με συγκεκριμένες ιδιότητες, προτιμούνται για διαφορετικές παθολογικές καταστάσεις



2. Γύρη



- πλουσιότατο διατροφικό συμπλήρωμα (πρωτεΐνες, αμινοξέα., βιταμίνες, μέταλλα, ένζυμα, φλαβονοειδή κ.α αντιοξειδωτικά)
- βελτιώνει τη σωματική και διανοητική λειτουργία, αυξάνει την ικανότητα για εργασία, καταπραΰνει τα νεύρα και καταπολεμά την αϋπνία
- Η ρουτίνη (βιταμίνη Π) που περιέχει δυναμώνει και μεγαλώνει τα τριχοειδή αγγεία της κυκλοφορίας και ενισχύει τις φλέβες και τις αρτηρίες.
- Βελτιώνει την πεπτικότητα άλλων τροφών ρυθμίζει την εντερική λειτουργία , αυξάνει την όρεξη (σε όσους δεν έχουν)
- Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση
- Ρυθμίζει τους ενδοκρινείς αδένες
- Εξαιρετική δράση ενάντια στην αναιμία
- Προστατεύει τον προστάτη
- Τονώνει τη λίμπιντο



Η γύρη πρέπει να είναι νωπή, όχι αποξηραμένη

Αυτό σημαίνει ότι έχει αυξημένη υγρασία και πρέπει να συντηρείται στην κατάψυξη, όπου διατηρείται για ένα χρόνο.

Δόση: 1 κουταλιά της σούπας σκέτη ή μέσα σε γάλα ή χυμό, κάθε πρωί για 3-4 μήνες



3. Βασιλικός πολτός



- Επιδρά θετικά στον μεταβολισμό, στην ανάπτυξη και τη μακροζωία.
- Ρυθμίζει και εξισορροπεί τις λειτουργίες του οργανισμού, οξυγονώνει τα κύτταρα και δυναμώνει τη φυσική άμυνα του οργανισμού
- Αυξάνει τις σωματικές και πνευματικές δυνάμεις, τονώνει τη μνήμη, την αντοχή, την γονιμότητα και τη σεξουαλική απόδοση.
- Αντιμικροβιακές και χημειοπροφυλακτικές (προστασία από τον καρκίνο) ιδιότητες

Ενδείξεις χορήγησης βασιλικού πολτού:

Παιδιά άνω των 3 ετών

- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού
- Αναιμία
- που παρουσιάζουν καθυστέρηση στην ανάπτυξη
- στο λύκειο, για την προετοιμασία των εξετάσεων
- κατά την ανάρρωση

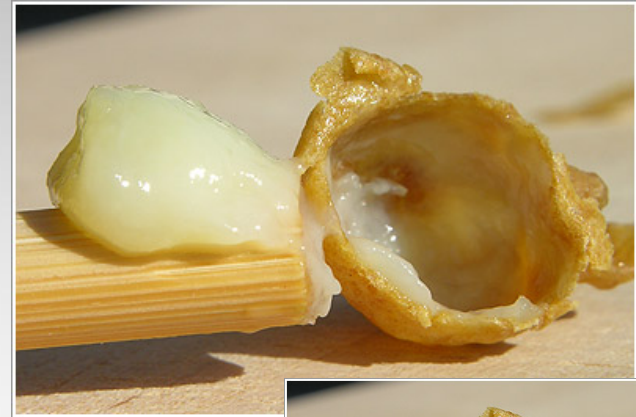
Ενήλικες

- Σε αυτοάνοσα, αλλεργίες, ανοσοκαταστολή
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού
- κατά της κατάθλιψης, άγχους, στρες
- κατά της οστεοπόρωσης
- κατά της ανικανότητας και της στειρότητας
- κατά των συμπτωμάτων που σχετίζονται με την εμμηνόπαυση
- κατά της αθηροσκλήρωσης (έλεγχος των επιπέδων της χοληστερόλης)
- κατά της κόπωσης, του υποσιτισμού και της νευρικής ανορεξίας



Ενήλικες

- μυϊκή δυστροφία
- υπέρταση
- σακχαρώδη διαβήτη
- στα γηρατειά
- ηπατοπροστατευτικό
- Χημειοπροφυλακτικό
- Αντιμικροβιακή δράση
- τόνωση και ενδυνάμωση του συνδετικού ιστού (σύνδεσμοι, τένοντες) και του δέρματος (λόγω του κολλαγόνου που περιέχει-μείωση ρυτίδων) και του τριχωτού της κεφαλής
- κατά των ενδοκρινικών διαταραχών και των ορμονικών ανισορροπιών
- μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου
- Αλλεργίες, άσθμα



Εύκολα τον
υπερτιμούμε
(πανάκεια....) αλλά
και τον υποτιμούμε
(δεν έχει
παρενέργειες....)



Δόση από 0,25 έως 1 γρ (υπάρχει ειδικό δοσομετρικό
κουτάλακι)

Συντηρείται στην κατάψυξη για 1 χρόνο

Το βαζάκι των δέκα γραμμαρίων που καταναλώνουμε
όταν ανοιχτεί συντηρείται στην ψύξη

4. Πρόπολη

Η πρόπολη δεν είναι τροφή για τις μέλισσες, είναι δομικό υλικό και φάρμακο.

Η πρόπολη έχει αποδειχθεί ότι **σκοτώνει** τον πιο επίμονο βακτηριακό εχθρό της μέλισσας, τον βάκιλο της αμερικάνικης σηψιγονίας (Mlagan και Sulimanovic, 1982 Meresta και Meresta, 1988).



Η επιστήμη για την πρόπολη

- Στα άρθρα τους, οι Marcucci, Bankova et al. έχουν καταγράψει πάνω από 300 γνωστές ουσίες στην πρόπολη. Τα τελευταία 10 χρόνια προστίθενται συνεχώς και άλλες ουσίες [π.χ. Banskota et al] . Μερικές από αυτές έχουν ανακαλυφθεί στην ελληνική πρόπολη και από Έλληνες ερευνητές, με κορυφαία την κ. Ιωάννα Χήνου της Φαρμακευτικής Σχολής Αθηνών. Φαίνεται ότι με κάθε νέα ανάλυση, βρίσκονται και νέες ενώσεις. Λογικό αν σκεφτεί κανείς την ποικιλία των πηγών της πρόπολης!
- Η πρόπολη έχει ανακαλυφθεί εκ νέου από τη δυτική ιατρική και αποτελεί αντικείμενο επιστημονικής έρευνας τουλάχιστον από τη δεκαετία του 60. Μεταξύ 1980 και 1995 δημοσιεύτηκαν περισσότερα από 350 επιστημονικά άρθρα από επιστήμονες 31 χωρών !



Η πρόπολη σκοτώνει όλα τα
παθογόνα, μύκητες, βακτήρια
και ιούς.

Είναι ισχυρότατο αντιοξειδωτικό,
επομένως προστατεύει από τη
γήρανση και τον καρκίνο

Έχει και άλλες ωφέλιμες βιολογικές
δράσεις: αντιφλεγμονώδη,
αντιαλλεργική, αντιδιαβητική
κ.α.



Πρόπολη και γρίπη

Χωρίς πρόπολη



Με πρόπολη



Δόση πρόπολης:

- ΑΚΑΤΕΡΓΑΣΤΗ (δρα τοπικά)
- Την πλάθουμε σε μπαλάκια μεγέθους ρεβυθιού και την μασάμε σαν τσίχλα για πολύ ώρα μέχρι να αρχίσει να τρίβεται οπότε την καταπίνουμε
- Τρεις φορές την ημέρα ή και περισσότερο
- Για άφτρες και κακοσμία
- Μόλις νιώσουμε να «καίει» ο λαιμός ή μύτη. Συνήθως τα συμπτώματα σταματούν τη δεύτερη ημέρα!
- Σε κρυολόγημα, φαρυγγίτιδα, αμυγδαλίτιδα, συνάχι κλπ



Δόση πρόπολης:

- BAMMA:

Ενήλικες

25-50 σταγόνες, μέσα σε μισό κρασοπότηρο νερό, μία φορά την ημέρα προληπτικά ή ως αντιοξειδωτικό

25-50 σταγόνες μέσα, σε μισό κρασοπότηρο νερό, τρεις φορές την ημέρα, σε αναπνευστικές ή σε πεπτικές ιώσεις

Παιδιά άνω των 3 ετών

12-20 σταγόνες ανακατεμένες με μιάμιση κουτ. γλ. μέλι, τρεις φορές την ημέρα, στο κρυολόγημα



Εξωτερική χρήση πρόπολης

- Το βάμμα χρησιμοποιείται απευθείας πάνω σε κοψίματα, σπυράκια κλπ
- Μερικές σταγόνες μπορούν να αναμιχθούν με αρκετό μέλι και να χρησιμοποιηθούν και σε εγκαύματα



5. Κερί

Ακόμα κι όταν απλώς το
ανάβουμε φτιάχνει
ατμόσφαιρα!

Απελευθερώνοντας
αρνητικά ιόντα
δημιουργεί ευεξία.

Βοηθά και το άρωμά του!



Προϊόντα μελισσοθεραπείας από μελισσοκέρι

- η ίδια η μελοκηρήθρα
- κηροπάνι
- κεραλοιφές
- σαπούνια
- καλλυντικά



6. Δηλητήριο

Δύσκολη η συλλογή και
ακριβός εξοπλισμός



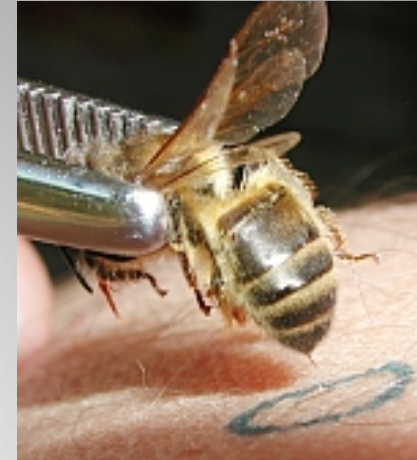
Ανύπαρκτη αγορά στην
Ελλάδα

Χορηγείται απευθείας από
τη μέλισσα ή σε
σκευάσματα



Χρήσεις του δηλητηρίου:

- Αντιφλεγμονώδεις, αντιμικροβιακές και αντικαρκινικές ιδιότητες
- σε εκφυλιστικές παθήσεις και σε αυτόνομα νοσήματα όπως ρευματοειδή αρθρίτιδες, συνδέσμων, νευραλγίες, νευρομυαλγίες, οσφυαλγίες κ.α.
- για την καταπολέμηση σοβαρών καρδιακών νοσημάτων
- έχει ρυθμιστική δράση στην αρτηριακή πίεση
- έχει ευεργετική δράση στο περιφερικό αγγειακό σύστημα, αγγειοδιασταλτικές και αντιπηκτικές ιδιότητες, καταπολεμά την αθηροσκλήρωση
- βοηθά στο γαστρικό έλκος
- ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- είναι πολλά υποσχόμενο για την θεραπεία και την πρόληψη του καρκίνου
- ΜΕΛΙΣΣΟΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ



ΕΙΜΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΗ!



Η επιστημονική έρευνα τα τελευταία 30 χρόνια ασχολείται όλο και περισσότερο με τη μέλισσα και τα προϊόντα της επανεφευρίσκοντας τη μελισσοθεραπεία.

Το ίδιο ισχύει για τα βότανα και τη βοτανοθεραπεία

ΔΕΝ ΜΑΣ ΑΡΚΕΙ
Η ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ
ΕΡΕΥΝΑ...

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ
ΜΙΑ ΕΝΤΕΛΩΣ
ΝΕΑ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ
ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΛΙΟΤΕΡΑ
ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΤΗΝ
ΙΣΤΟΡΙΑ!



Τα προϊόντα της μέλισσας και τα βότανα διαφέρουν από τα φάρμακα που αγοράζουμε:

- Δεν αποτελούνται από μια δραστική ουσία αλλά από περισσότερες που δρουν συνεργικά.
- Δεν μπορούν να πατενταριστούν
- Τα θεραπευτικά πρωτόκολλα και οι δοσολογίες εμφανίζουν μεγάλη παραλλακτικότητα
- Δεν έχουν παρενέργειες εκτός αν κάποιος είναι αλλεργικός
- Δεν εμφανίζεται ανθεκτικότητα σ' αυτά από τα μικρόβια ή τα παράσιτα



Στις περισσότερες χώρες:

- ☐ Το μέλι θεωρείται τρόφιμο και μάλιστα απαγορεύεται η οποιαδήποτε αναφορά στην ετικέτα σε ενδεχόμενες ιαματικές ιδιότητες.
- ☐ Ο βασιλικός πολτός και η γύρη ορίζονται είτε ως διαιτητικά συμπληρώματα είτε ως «λειτουργικές τροφές» (functional food) είτε ως τρόφιμα.
- ☐ Θα πρέπει σύντομα η Ελλάδα, αφού συμβουλευτεί τον κύκλο των ειδικών που συμμετέχουν στη μελισσοθεραπεία, να προωθήσει μια νομοθεσία που να προστατεύει εξίσου παραγωγούς, καταναλωτές και διακινητές, χωρίς ασάφειες και γκρίζες ζώνες



Ισχυρισμοί υγείας (health claims)

Πρόσφατα η Ευρωπαϊκή Ένωση (EFSA) ζήτησε από τους ενδιαφερόμενους να καταθέσουν ισχυρισμούς για τη θεραπευτική αξία των τροφίμων (health claims)

⇒ Οι ισχυρισμοί θα ελεγχθούν ως προς την τεκμηρίωση «με γενικώς αποδεκτά επιστημονικά στοιχεία»

⇒ Αναγραφή στις ετικέτες των τροφίμων.

Αρμόδιος οργανισμός στην Ελλάδα ο ΕΦΕΤ.



Από δημοσίευμα της εφημερίδας ΤΟ ΒΗΜΑ, στις 23/12/07 μαθαίνουμε ότι έχουν κατατεθεί τέτοιοι ισχυρισμοί για το μέλι, τη γύρη, το βασιλικό πολτό και την πρόπολη.

Περιμένουμε να δούμε αν θα εγκριθούν ...

Ευχαριστώ για την

προσοχή σας!

