

# ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΥΨΕΛΗΣ



## **ΜΕΛΙ: ο χρυσός των μελισσών**

Το **μέλι** είναι η φυσική γλυκιά ουσία που παράγουν οι μέλισσες από το νέκταρ των φυτών, ή από εκκρίματα εντόμων που απομυζούν φυτά (δημιουργία μελιτωμάτων), τα οποία οι μέλισσες συλλέγουν, μετατρέπουν αναμειγνύοντας με ειδικές ουσίες του σώματός τους (ένζυμα), αφυδατώνουν, και αποθηκεύουν στις κηρήθρες της κυψέλης, προκειμένου να το ωριμάσουν. Με απλά λόγια, οι μέλισσες χρησιμοποιούν σαν πρώτη ύλη για την παρασκευή του μελιού το νέκταρ που συλλέγουν από τα άνθη, και μελιτώματα που εκκρίνουν κάποια έντομα καθώς τρέφονται από τα φυτά. Στη συνέχεια αναμειγνύουν αυτούς τους χυμούς με ειδικές ουσίες του σώματός τους, και αφού τους αφυδατώσουν, παράγουν το μέλι, το οποίο αποθηκεύουν στις κηρήθρες.



### **Είδη Μελιού:**

Διακρίνουμε τα μέλια σε δυο κατηγορίες.

Τα μέλια ανθέων ή νέκταρος που προέρχονται από το νέκταρ των φυτών (πορτοκαλιάς, θυμαριού, ευκαλύπτου, λεβάντας) και τα μέλια μελιτώματος που προέρχονται από μελιτώματα των εντόμων που τρέφονται από τα φυτά, όπως κωνοφόρων δέντρων (πεύκου, ελάτου, κλπ).

Τα κυπριακά μέλια είναι αποκλειστικά από νέκταρ λουλουδιών και ΔΕΝ υπάρχουν κυπριακά μέλια από μελιτώματα.

### **Θρεπτική Αξία του Μελιού**

Το βασικό συστατικό του μελιού είναι οι υδατάνθρακες σε ποσοστό που κυμαίνεται από 70-80%. Οι δύο βασικοί υδατάνθρακες είναι η φρουκτόζη και η γλυκόζη, σε ίση περίπτωση αναλογία. Στο μέλι υπάρχουν και άλλοι υδατάνθρακες σε μικρότερες ποσότητες. Στο μέλι υπάρχουν κατά μέσο όρο 0,17% μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Τα βασικότερα είναι το κάλιο, το νάτριο, το ασβέστιο, ο φωσφόρος και το μαγνήσιο. Το μέλι περιέχει ελάχιστες ποσότητες βιταμινών κυρίως Α1, Β1, Β6, Β12, C, D και Ε. Το νερό κυμαίνεται κατά μέσο όρο στο 16-17%. Η περιεκτικότητα του μελιού σε νερό εξαρτάται από τις κλιματολογικές συνθήκες στη χώρα παραγωγής του. Στην Κύπρο λόγω του θερμού κλίματος, τα μέλια έχουν πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε νερό, γι'αυτό και είναι παχύρρευστα. Το μέλι περιέχει πολύ μικρές ποσότητες πρωτεϊνών και ελεύθερων αμινοξέων. Τα ένζυμα (μικροοργανισμοί) που βρίσκονται στο μέλι παράγονται σχεδόν στο σύνολό τους από τους αδένες τους στομαχιού των μελισσών, και είναι αυτά που μετατρέπουν το νέκταρ και το μελίτωμα των εντόμων σε μέλι.

Το μέλι, εκτός από άριστη φυσική γλυκαντική ουσία έχει και θεραπευτικές ιδιότητες λόγω των ενζύμων της μέλισσας, στα έλκη στομάχου, την αϋπνία, τους πονοκεφάλους, καρδιακές παθήσεις κα.

Αυξάνει τις αιμογλοβίνες του αίματος και συνεπώς τη μυϊκή δύναμη.

Στα παιδιά βοηθά στην οστεοποίηση (αφομοίωση του ασβεστίου από τις διάφορες τροφές που καταναλώνουμε). και σε εξωτερική χρήση έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες

Η ποιότητα του μελιού εξαρτάται από το μελισσοκόμο και τον εμφιαλωτή. Όταν εφαρμόζονται οι ορθές πρακτικές τόσο στη μελισσοκομία όσο και στην εμφιάλωση, η ποιότητα του μελιού παραμένει υψηλή, καθώς η γεύση, το άρωμα και το χρώμα του διατηρούνται αναλλοίωτα, όπως μας τα πρόσφερε η φύση.

Οι κύπριοι μελισσοκόμοι, εφαρμόζουν αυστηρά όλες τις μελισσοκομικές πρακτικές, και αυτό αποδείχτηκε στο ότι τα κυπριακά μέλια έχουν διακριθεί και διακρίνονται διεθνώς με βραβεία άριστης ποιότητας, καθώς και ότι είναι αποκλειστικά από μέλια ανθέων (νέκταρ).

Το καλύτερο μέλι είναι αυτό που μας αρέσει. Βασική όμως προϋπόθεση είναι να έχει παραχθεί με ορθές μελισσοκομικές πρακτικές. Με τον όρο αυτό εννοούμε ότι ο μελισσοκόμος με την εργασία του δεν έχει προκαλέσει αλλοίωση στα φυσικά χαρακτηριστικά του μελιού.

Η **κρυστάλλωση ή αλλιώς «Ζαχάρωμα»** είναι μια φυσική ιδιότητα του μελιού και δεν αλλάζει καθόλου την θρεπτική του αξία. Οι βασικοί παράγοντες που συμβάλουν στην κρυστάλλωσή του, είναι η ποσότητα της γλυκόζης και του νερού που περιέχει. Αρχικά το μέλι βρίσκεται σε υγρή μορφή. Κατά τη διάρκεια του χρόνου, και κυρίως όταν έχουμε χαμηλές θερμοκρασίες, το μέλι κρυσταλλώνει. Έτσι, μέλια με υψηλή περιεκτικότητα σε γλυκόζη κρυσταλλώνουν πολύ γρήγορα (1-2 μήνες) π.χ. μελί πορτοκαλιάς, ενώ μέλια με χαμηλότερη περιεκτικότητα σε γλυκόζη κρυσταλλώνουν αργότερα ή και καθόλου, π.χ. μέλι θυμαριού.

Όταν το μέλι κρυσταλλώσει τότε το καταναλώνουμε κρυσταλλωμένο. Αν θέλουμε να το επαναφέρουμε στην αρχική του μορφή, μπορούμε να το ζεστάνουμε σε μπεν μαρί για λίγα λεπτά (43 βαθμούς Κελσίου).



## ΓΥΡΗ: Γιατί πρέπει να εντάξουμε τη γύρη στην καθημερινή μας διατροφή

Αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά φυσικά προϊόντα το οποίο έχει πολλές ιδιότητες και είναι γνωστή για τις δράσεις της εδώ και πολλούς αιώνες. Η **γύρη** των μελισσών αποτελεί ένα φυσικό προϊόν το οποίο προέρχεται από τη συλλογή των κόκκων γύρης από τα λουλούδια. Αποτελεί την πρώτη ύλη για να γίνει η επικονίαση των φυτών. Επικονίαση ονομάζεται η διαδικασία μέσω της οποίας πραγματοποιείται η γονιμοποίηση στα φυτά. Για να γίνει η γονιμοποίηση θα πρέπει να μεταφερθούν οι γυρεόκοκκοι από τους ανθήρες στο στίγμα του υπέρου. Γι' αυτό οι μέλισσες αποτελούν το σημαντικότερο επικονιαστή, για να υπάρχουν λουλούδια και καρποί.



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.

### Πως 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. Από τη γυρεοπαγίδα χωράει να περάσει μόνο η μέλισσα και έτσι οι κόκκοι της γύρης που είναι στα καλαθάκια πάνω στα πόδια τις πέφτουν στο καλαθάκι που έχει η γυρεοπαγίδα στο κάτω μέρος της.



Η γύρη που συλλέγεται με τη γυρεοπαγίδα στη συνέχεια κοσκινίζεται με ειδικό διαλογέα για να αφαιρεθούν τυχόν ξένα σώματα και καταψύχεται απευθείας στους -18ο C, ή αποξηραίνεται μερικώς και συντηρείται σε ψύξη (+4ο C) και διατηρείται μέχρι και 2 χρόνια. Η γύρη αποτελεί ένα αυθεντικό φυσικό προϊόν, χωρίς καμία επεξεργασία από τον άνθρωπο.

Η γεύση και η όψη της γύρης διαφοροποιείται ανάλογα με τα λουλούδια από τα οποία προέρχεται. Έτσι το χρώμα της μπορεί να κυμαίνεται από κίτρινο ανοιχτό μέχρι και σκούρο καφέ-μαύρο.





### 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
- ένζυμα
- Αυξητικούς παράγοντες
- ωφέλιμους μικροοργανισμούς (προβιοτικά)



### 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
- 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
- Τονώνει τη λίμπιντο (την ερωτική διάθεση) και αυξάνει τη γονιμότητα
- Απαραίτητη στους αθλητές για καλές επιδόσεις



### Δοσολογία:

Η ημερήσια συνιστώμενη δόση για ενήλικες είναι 20-40 γραμμάρια καθημερινά δηλαδή 3-5 κουταλάκια του γλυκού, ενώ για τα παιδιά είναι 1-2 κουταλάκια του γλυκού. Συνήθως δίνεται σε

2-3 δόσεις μέσα στην ημέρα. Ωστόσο, καθώς η λήψη της είναι ασφαλής μπορεί να ληφθεί 2-4 φορές ετησίως, κυρίως ανάμεσα από το χειμώνα και την άνοιξη ή από το καλοκαίρι και το φθινόπωρο.

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.

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

## ΠΡΟΠΟΛΗ: ΤΟ «ΜΑΥΡΟ ΚΕΡΙ» ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ

Η προσφορά της μέλισσας ως έντομο έχει μεγάλη σημασία, αφού έχει τον πρωτεύοντα ρόλο στην διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος, μέσω της διαδικασίας της γονιμοποίησης των ανθέων, την επικονίαση. Η κοινωνική συμπεριφορά της μέλισσας είναι εκείνη που στην ουσία την 'υποχρεώνει' να συλλέγει στην κυψέλη της προϊόντα και να παράγει επίσης έναν αριθμό προϊόντων, τα οποία βρίσκουν μεγάλη χρησιμότητα στη διατροφή και υγεία του ανθρώπου. Εκτός από το μέλι και τη γύρη που είναι τα πιο γνωστά προϊόντα μέλισσας στον άνθρωπο, οι μέλισσες μαζεύουν και πρόπολη.



Η **πρόπολη** είναι κολλώδης ουσία, που παράγουν οι μέλισσες, η οποία προκύπτει από την συλλογή ρητινωδών εκκρίσεων από τους φλοιούς φυτών, και την εμπλουτίζουν με κερί, γύρη, ένζυμα και άλλες ουσίες.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της πρόπολης ήταν γνωστές από την αρχαιότητα, κατά τη διάρκεια της οποίας αναφερόταν και ως «μαύρο κερι». Λαοί οι οποίοι ευδοκίμησαν στα παράλια της Μεσογείου χρησιμοποιούσαν την πρόπολη ως φάρμακο, καθώς είχαν διαπιστώσει την αντιφλεγμονώδη και αντισηπτική δράση της. Ο Ιπποκράτης την σύστηνε για την επάλειψη ελκών και εγκαυμάτων. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες στις εκστρατείες τους είχαν πάντα στις αποσκευές τους πρόπολη, ενώ οι Αιγύπτιοι την χρησιμοποιούσαν για την ταρίχευση των νεκρών. Σήμερα η πρόπολη χρησιμοποιείται ευρέως ως φάρμακο, είτε ως αυτούσιο σκεύασμα, είτε ως συστατικό άλλων σκευασμάτων.

Το χρώμα της πρόπολης ποικίλει από κίτρινο-πράσινο, πορτοκαλο-πράσινο μέχρι καστανό και σκούρο καφέ, και εξαρτάται από το φυτό προέλευσής της, από τις προσμείξεις κεριού και γύρης αλλά και από τον χρόνο παραμονής της στην κυψέλη. Σε χαμηλές θερμοκρασίες μικρότερες από 15° C η πρόπολη είναι ιδιαίτερα σκληρή.



Σε μεγαλύτερες θερμοκρασίες από 30° C αρχίζει και αποκτάει πλαστικότητα και μετατρέπεται αυξητικά σε κολλώδη ουσία. Τυπικά, η πρόπολη λιώνει στους 60-70° C και έχει πυκνότητα περίπου 1,12gr/ml. Είναι εντελώς αδιάλυτη στο νερό και διαλύεται στην αιθυλική αλκοόλη, στην γλυκόλη και σε άλλους οργανικούς διαλύτες.

Η χημική σύσταση της πρόπολης όπως και οι φυσικές της ιδιότητες εξαρτάται άμεσα από την χλωρίδα της κάθε περιοχής, καθώς διαφορετικά φυτά δίνουν και διαφορετικές δυνατότητες στις μέλισσες για συλλογή ρητινωδών εκκρίσεων. Αποτελείται κυρίως από ρητίνη (50%), κερι (30%), αιθέρια έλαια (10%), γύρη (5%). Τα υπόλοιπα συστατικά της είναι αρωματικές ουσίες, ζάχαρα, βάλσαμα, τερπένια, αλειφατικά οξέα και οι εστέρες τους, φλαβόνες, ανόργανες ουσίες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και άλλα γνωστά και άγνωστα συστατικά.

Η πρόπολη χρησιμοποιείται από τις μέλισσες για να στεγανοποιήσουν και να απολυμαίνουν το εσωτερικό της κυψέλης. Δηλαδή οι μέλισσες ζουν σε ένα καθαρό και απαλλαγμένο από βακτήρια περιβάλλον, έτσι και τα προϊόντα που παίρνουμε από τις μέλισσες φτάνουν σε εμάς φυσικά.

Οι κυριότερες ερευνητικά τεκμηριωμένες ιδιότητες της πρόπολης είναι:

**Αντιφλεγμονώδης δράση:** Ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα και καταστέλλει κάποια ένζυμα, τα οποία επιτρέπουν σε μια φλεγμονή να αναπτυχθεί.

**Κατά τις γρίπης:** Η πρόπολη έχει δραστηριότητα εναντίον των ιών καθώς ενισχύεται σημαντικά σε συνδυασμό με την γύρη και τον βασιλικό πολτό. Έχει πιστοποιημένη δράση κατά των ιών, συμπεριλαμβανομένου της γρίπης, του H1N1 και H1N3.

**Αντιμυκητιακές ιδιότητες:** Η αντιμυκητιακή δράση της πρόπολης έχει επιβεβαιωθεί και πρακτικά εναντίον της *Candida albicans*, *Trichomonas vaginalis*, κολοβακτηρίων και άλλων βακτηρίων, μυκήτων και παρασίτων. Παράλληλα, με όλα τα παραπάνω, έχει δείξει ότι η μακροχρόνια χρήση πρόπολης δεν οδηγεί στην δημιουργία ανθεκτικών στελεχών παθογόνων μικροοργανισμών, ενώ παράλληλα καταστρέφει το ίδιο εύκολα παθογόνους μικροοργανισμούς που έχουν γίνει ανθεκτικοί στα αντιβιοτικά.

**Αντιοξειδωτική δράση:** Η ιδιότητα αυτή της πρόπολης εκδηλώνεται με την σάρωση των ελεύθερων ριζών οξυγόνου. Παράλληλα, προστατεύει την βιταμίνη C από την οξείδωση.

**Ανοσοποιητική δράση:** Έχει αποδειχτεί ότι η πρόπολη διεγείρει και ενισχύει το γενικό και ειδικό ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ παράλληλα αυξάνει την ιντερφερόνη, προκαλώντας κυτταρική και χημική ανοσία (humoral immunity).

**Αντισταμινική δράση:** Η πρόπολη, και σε συνδυασμό με την γύρη, βοηθάει στην υποχώρηση των συμπτωμάτων των αλλεργιών και στην σταδιακή ανοσοποίηση.



Η πρόπολη μπορεί να φτάσει στο εμπόριο υπό την μορφή ακατέργαστης στερεής πρόπολης ή με την μορφή σκευασμάτων πρόπολης. Τέτοια είναι η σκόνη πρόπολης, πάστες, αλοιφές, γαλακτώματα πρόπολης, αλκοολικά ή γλυκολικά βάμματα και εκχυλίσματα πρόπολης, σιρόπια πρόπολης, αλοιφές πρόπολης, έλαια πρόπολης, χάπια και ταμπλέτες πρόπολης. Επίσης, σκευάσματα πρόπολης μπορούν να συνδυαστούν με άλλα προϊόντα της μέλισσας, όπως η γύρη και το μέλι, ή ακόμη και με άλλα βοτανικά σκευάσματα.

