

Το μέλι είναι φάρμακο. Οι θεραπείες που προσφέρει σε λίστα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι γνωστό από την αρχαιότητα ότι το μέλι παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ελληνική διατροφή. Η λέξη «μέλι» είναι τόσο παλιά όσο και ο πολιτισμός μας, καθώς απαντάται από την εποχή κιόλας των αρχαίων Μινωιτών.

Το μέλι δεν είναι απλά ένα ακόμα φυτικό και κτηνιατρικό προϊόν, διότι για τη δημιουργία του συνηγορεί πρακτικά όλη η φύση.

Η μέλισσα προσεγγίζει ένα φυτό για να συλλέξει το νέκταρ του παρακινούμενη από το χρώμα και το άρωμά του. Ταυτόχρονα όμως μεταφέρει το σπέρμα από το αρσενικό στο θηλυκό φυτό κι έτσι όλος ο φυτικός κόσμος γονιμοποιείται και πολλαπλασιάζεται.

Στο τέλος του ημερήσιου ταξιδιού της, η μέλισσα θα μεταφέρει το νέκταρ που έχει συλλέξει στην κυψέλη, το οποίο τελικά θα δώσει το μέλι.

Χημική σύσταση

Το μέλι είναι ποιοτικά καλύτερο όταν προέρχεται από περιοχές με ξηρό κλίμα, καθώς περιέχει μεγάλες ποσότητες δραστικών συστατικών ως αποτέλεσμα της μικρής περιεκτικότητας νερού. Σε μια γενική αναλογία, το μέλι περιέχει 16-17% νερό, 77-78% υδατάνθρακες (κυρίως φρουκτόζη και γλυκόζη) και 6% όλα τα υπόλοιπα συστατικά (οργανικά οξέα, πρωτεΐνες, αμινοξέα, ιχνοστοιχεία, ένζυμα, βιταμίνες και διάφορες αρωματικές ουσίες).

Θεραπευτικές ιδιότητες

Το μέλι συγκεντρώνει το μεγάλο ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας, διαθέτοντας σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες που ακόμη και σήμερα παραμένουν άγνωστες στην πλήρη έκτασή τους. Ας γνωρίσουμε τις κυριότερες:

Μεταβολισμός: το μέλι συνιστάται κατά της παχυσαρκίας που οφείλεται στον ελαττωματικό μεταβολισμό, στην υπερβολική παραγωγή ινσουλίνης και στην κατακράτηση νερού στους ιστούς.

Καρδιά - κυκλοφορικό: η γλυκόζη, το βασικό σάκχαρο του μελιού, αποτελεί σημαντική πηγή ενέργειας για την καρδιά. Επίσης, ρυθμίζει τις συστολές του μυοκαρδίου, ενισχύει τη διαστολή των αγγείων και μειώνει την αυξημένη πίεση.

Αναιμία: η ποσότητα αιμοσφαιρίνης αυξάνει με την κατανάλωση του μελιού κυρίως λόγω της περιεκτικότητάς του σε χαλκό και σίδηρο, ο οποίος μάλιστα είναι οργανικής προέλευσης, άρα 100% απορροφήσιμος από τον οργανισμό μας χωρίς να δημιουργεί προβλήματα δυσκοιλιότητας.

Γαστρεντερικές παθήσεις: το μέλι θεωρείται αλκαλική τροφή λόγω των μεταλλικών αλάτων που περιέχει και τα οποία μειώνουν την οξύτητα του στομάχου. Επίσης, είναι πολύτιμο μέσο προστασίας κατά των ελκών του στομάχου και του δωδεκαδακτύλου λόγω της αντιβακτηριδιακής και της επουλωτικής δράσης του. Τέλος, αποτελεί ένα από τα καλύτερα φυσικά ελαφρά καθαρτικά.

Συκώτι: το συκώτι είναι το εργοστάσιο του οργανισμού, όπου συντίθενται χρήσιμες ουσίες, ενώ αποικοδομούνται άλλες που είναι επικίνδυνες (π.χ. τοξίνες). Η γλυκόζη που περιέχει το μέλι αυξάνει της εφεδρείες του γλυκογόνου στο συκώτι, γεγονός που ενισχύει αυτές τις διεργασίες και αυξάνει την αντίσταση του οργανισμού στις μολύνσεις.

Νεφρά: το μέλι περιέχει πολύ λίγη πρωτεΐνη και σχεδόν καθόλου αλάτι, ουσίες που δεν επιτρέπονται σε άτομα με νεφρικές παθήσεις. Επιπλέον, έχει σαφή διουρητική δράση και περιορίζει τα βακτηρίδια της ουροδόχου κύστης χάρη στις αντισηπτικές ιδιότητές του.

Δέρμα: το μέλι έχει επουλωτικές και αναπλαστικές ιδιότητες, διεγείροντας την αύξηση και τη διαίρεση των κυττάρων. Η συγκεκριμένη δράση του ως ελιξίριο ομορφιάς είναι που το καθιστά βασικό συστατικό κρεμών καλλυντικής φύσης με άριστα αποτελέσματα.

Είδη Ανάλογα με το φυτό προέλευσης, το μέλι έχει διαφορετική γεύση, χρώμα,

άρωμα και αναλογία συστατικών.

Ας γνωρίσουμε τις πιο γνωστές ποικιλίες:

Μέλι θυμαριού και ανθέων:

καταπολεμά τις φλεγμονές και βοηθά στην καλή λειτουργία της πέψης.

Μέλι θυμαριού:

καταπολεμά τις φλεγμονές και τον βήχα, έχει ηρεμιστικές ιδιότητες και βοηθά στην αντιμετώπιση γυναικολογικών παθήσεων και παθήσεων του ανώτερου αναπνευστικού.

Μέλι ανθέων:

βοηθά στην καλή λειτουργία της πέψης και στη σωστή ανάπτυξη των παιδιών, δίνει ενέργεια και αντοχή, ρυθμίζει την εντερική λειτουργία και ενισχύει τη λειτουργία του συκωτιού.

Μέλι πορτοκαλιάς:

μειώνει το άγχος, επουλώνει τις γαστρίτιδες και βοηθά στην αντιμετώπιση της ημικρανίας.

Μέλι καστανιάς:

ενισχύει την πνευματική διαύγεια, βοηθά στην εγκυμοσύνη και στη φλεβική ανεπάρκεια και έχει αντιμικροβιακή δράση για το έντερο.

Μέλι ελάτης: έχει αντισηπτική δράση σε επίπεδο αναπνευστικού συστήματος, ενώ επίσης δρα κατά της κακοσμίας του στόματος και ως εντερογαστρικός ισορροποιητής.

Μέλι πεύκου: έχει αντισηπτική δράση, βοηθά στην αντιμετώπιση των φλεγμονών και δρα ενάντια στον βήχα και στην ουρική αρθρίτιδα.

Μέλι ερεικής: απολυμαίνει το ουροποιητικό σύστημα και λειτουργεί ως αντιρρευματικό.

Συνοψίζοντας, το μέλι είναι ένα ολοκληρωμένο συμπλήρωμα διατροφής, ένα ανεκτίμητης αξίας προϊόν της φύσης και ένα πρωτότυπο δώρο προς εκείνους που αγαπάμε, χαρίζοντάς τους γλυκές στιγμές και το πολυπόθητο «ευ ζην»!

Η συμβουλή του φαρμακοποιού σας

Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε τη ζάχαρη με το μέλι, το οποίο είναι εξίσου γλυκό αλλά μικρότερης θερμιδικής αξίας. Επίσης, η καθημερινή κατανάλωση 1-2 κουταλιών σούπας μέλι συμβάλλει στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Τέλος, ένα διάλυμα με νερό, λεμόνι και μέλι αντισταθμίζει την κατανάλωση αλκοόλ.

Πηγές: [advancehealth.gr- melissocosmos.com](http://advancehealth.gr-melissocosmos.com)