

ΜΕΛΙ & ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
Φαρμακοποιός
Επιστημονικός συνεργάτης της APIPHARM

Οι θεραπευτικές ενδείξεις που παρουσιάζονται δεν προσπαθούν να αντικαταστήσουν τον γιατρό ο οποίος έχει την ευθύνη για την συνταγογράφηση των φαρμάκων. Ο απλός αναγνώστης που θα ήθελε να αντιμετωπίσει προληπτικά ή θεραπευτικά κάποιες παθήσεις καλό είναι να το πράξει σε συνεργασία με το γιατρό του.

Οι παρακάτω συνταγές είναι ένα μόνο δείγμα των δυνατοτήτων που μας παρέχουν τα προϊόντα της μέλισσας. Ο ενδιαφερόμενος φαρμακοποιός μπορεί να ζητήσει περαιτέρω συμβουλές ή επιπλέον συνταγές από τον γράφοντα ή την APIPHARM.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

1. ΜΕΛΙ ΑΠΟ ΑΝΘΗ ΑΚΑΚΙΑΣ (robinia pseudoacacia L)

ΟΡΓΑΝΟΛΗΠΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΧΡΩΜΑ: διαφανές, κεχρμιπαρένιο

ΓΕΥΣΗ: ευχάριστη, γλυκιά και λεπτή

ΑΡΩΜΑ: απαλό

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ: Αντιφλεγμονώδες για το ισοφαρυγγικό σύστημα, κατάλληλο για την περίοδο της οδοντοφυΐας. Ευεργετική δράση στο αναπνευστικό και γαστρεντερικό σύστημα.

A) ΑΦΕΨΗΜΑ ΜΕ ΑΝΘΗ ΑΚΑΚΙΑΣ

(ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΦΛΕΓΜΟΝΩΝ ΤΗΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ)

25γρ ξηρά άνθη ακακίας
250γρ νερό
αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού
μέλι ακακίας

Βράζουμε τα άνθη της ακακίας για 15 λεπτά, αρωματίζουμε με το αιθέριο έλαιο της πορτοκαλιάς, και γλυκαίνουμε με το μέλι της ακακίας. Πίνεται ζεστό. Προτεινόμενη δοσολογία 2 φορές την ημέρα.

B) ΕΓΧΥΜΑ ΑΠΟ ΑΝΘΗ ΑΚΑΚΙΑΣ

(ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΦΛΕΓΜΟΝΩΝ ΤΗΣ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗΣ ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ)

20γρ ξηρά άνθη ακακίας
1000γρ νερό
1 –2 κουταλάκια μέλι ακακίας

Ρίχνουμε το βραστό νερό πάνω στα άνθη ακακίας, τα αφήνουμε στο νερό 15 λεπτά και μετά τα φιλτράρουμε. Προσθέτουμε το μέλι και το πίνουμε αμέσως.

2. ΜΕΛΙ ΗΛΙΑΝΘΟΥ (helianthus annus L)

ΟΡΓΑΝΟΛΗΠΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΧΡΩΜΑ: έντονο κίτρινο

ΓΕΥΣΗ: γλυκιά, αρωματική

ΕΜΦΑΝΙΣΗ: πυκνόρρευστο, κρυσταλλώνει πολύ γρήγορα

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ: Διουρητικό, διεγερτικό, αντιπυρετικό, κατάλληλο για το κρυολόγημα, μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης, πλούσιο σε πολυφαινόλες.

A) ΕΓΧΥΜΑ ΑΠΟ ΑΝΘΗ ΑΓΚΙΝΑΡΑΣ (cynara scolymus) (ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ)

5γρ άνθη αγκινάρας

2500γρ νερό

μέλι ηλίανθου

Ρίχνουμε το βραστό νερό στα άνθη αγκινάρας, τα αφήνουμε 5 λεπτά μέσα στο νερό, και αφού τα φιλτράρουμε προσθέτουμε το μέλι. Η λήψη να γίνεται το πρωί με άδειο στομάχι.

B) ΕΓΧΥΜΑ ΓΕΝΤΙΑΝΗΣ (gentiana lutea) (ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ)

5γρ ρίζα τριμμένη

1000γρ νερό

μέλι ηλίανθου

Ρίχνουμε στην τριμμένη ρίζα το βρασμένο νερό και το αφήνουμε 5 ΩΡΕΣ. Σουρώνουμε και προσθέτουμε το μέλι του ηλίανθου (όσο θέλουμε). Παίρνουμε 25ml 15 – 30 λεπτά πριν το φαγητό.

3. ΜΕΛΙ ΕΡΕΙΚΗΣ (calluna vulgaris)

ΟΡΓΑΝΟΛΗΠΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΧΡΩΜΑ: σκοτεινό, κοκκινωπό

ΓΕΥΣΗ: αρωματική πολύ λεπτή, ευχάριστη

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ: Διουρητική και αντιρρευματική, απολυμαντικό του ουροποιητικού.

A) ΑΦΕΨΗΜΑ ΕΡΕΙΚΗΣ (ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ)

10γρ άνθη ερείκης ξηρά

1000γρ νερό

μέλι ερείκης

Τοποθετούμε τα ξηρά άνθη σε κρύο νερό, τα βράζουμε 15 λεπτά και τα αφήνουμε για να γίνει η εκχύλιση. Φιλτράρουμε και προσθέτουμε το μέλι της ερείκης. Ένα ποτήρι 5 – 6 φορές την ημέρα.

B) ΑΦΕΨΗΜΑ ΜΥΡΤΙΛΛΟΥ (vaccinium vitis – idaea) (ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ)

30γρ φύλλα μυρτίλλου ξηρά

1000γρ νερό

μέλι ερείκης

Τοποθετούμε τα ξηρά φύλλα στο κρύο νερό. Τα βράζουμε για ένα λεπτό σβήνουμε τη φωτιά και αφήνουμε 15 λεπτά για να γίνει η εκχύλιση. Φιλτράρουμε και προσθέτουμε το μέλι ερείκης. Πίνουμε ένα ποτήρι 5 –6 φορές την ημέρα.

**Γ) ΑΦΕΨΗΜΑ ΣΗΜΥΔΑΣ (betula alba)
(ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΑ ΚΑΙ ΡΕΥΜΑΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ)**

50γρ φύλλα ξηρά ή μπουμπούκια σημύδας
1000γρ νερό
μέλι ερείκης

Τοποθετούμε τη σημύδα σε κρύο νερό, βράζουμε για ένα λεπτό. Αφήνουμε για 15 λεπτά να γίνει η εκχύλιση. Φιλτράρουμε και προσθέτουμε το μέλι. Πίνουμε 5 –6 ποτήρια την ημέρα.

**Δ) ΑΦΕΨΗΜΑ ΚΕΡΑΣΙΑΣ (prunus cerasus)
(ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΗΣ ΝΕΦΡΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ)**

50γρ κοτσάνια κερασιάς
1000γρ νερό
μέλι ερείκης

Ρίχνουμε τα κοτσάνια της κερασιάς στο βραστό νερό και τα αφήνουμε 15 λεπτά για να γίνει η εκχύλιση. Φιλτράρουμε και προσθέτουμε μέλι ερείκης. Πίνουμε ένα ποτήρι κάθε τρεις ώρες για μία εβδομάδα το μήνα.

**Ε) ΑΦΕΨΗΜΑ ΑΡΚΟΥΔΟΒΟΤΑΝΟ (arctium lappa L)
(ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΚΑΙ ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ ΤΟΥ ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ)**

30γρ ρίζα αρκουδοβότανου
6000γρ νερό
μέλι ερείκης

Χύνουμε στις ρίζες το ζεστό νερό το αφήνουμε 30 λεπτά για να γίνει η εκχύλιση, φιλτράρουμε και προσθέτουμε το μέλι ερείκης. Πίνουμε ένα ποτήρι τρεις φορές την ημέρα.

4. ΜΕΛΙ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ

ΟΡΓΑΝΟΛΗΠΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΧΡΩΜΑ: καθαρό κεχριμπαρένιο

ΓΕΥΣΗ: έντονη

ΕΜΦΑΝΙΣΗ: αραιό, κρυσταλλώνει μέσα σε δύο μήνες

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ: αντισπασμωδικό και καταπραϋντικό, περιέχει πολλές βιταμίνες

**Α) ΕΓΧΥΜΑ ΑΠΟ ΚΡΑΤΑΙΓΟ (crataegus oxyacanthus)
(ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ)**

5γρ αποξηραμένα άνθη κράταιγου
2000γρ νερό
μέλι εσπεριδοειδών

Ρίχνουμε τα άνθη στο βραστό νερό και τα αφήνουμε 10 λεπτά για να γίνει η εκχύλιση. Φιλτράρουμε και προσθέτουμε το μέλι. Πίνουμε μία φορά την ημέρα πριν τον ύπνο.

**Β) ΕΓΧΥΜΑ ΑΧΙΛΛΕΑΣ (achillea millefolium)
(ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ)**

30γρ ξηρά φύλλα αχιλλέας
1000γρ νερό
μέλι πορτοκαλιάς

Περιχύνουμε το βραστό νερό στα ξερά φύλλα και το αφήνουμε 15 λεπτά για να γίνει η εκχύλιση. Φιλτράρουμε και προσθέτουμε το μέλι. Πίνουμε ένα ποτήρι τρεις φορές την ημέρα μία ώρα μετά το φαγητό.

Γ) ΠΑΡΑΛΟΣΙΑΚΟ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑ (ΝΕΥΡΙΚΗ ΕΞΑΝΤΛΗΣΗ)

50γρ φύλλα πορτοκαλιάς
50γρ φύλλα μέντας
30γρ άνθη τίλιου
40γρ άνθη χαμομηλιού
50γρ ρίζα βαλεριάνας
1000γρ νερό
μέλι πορτοκαλιάς

Ρίχνουμε στο μίγμα το βραστό νερό και το αφήνουμε 15 λεπτά για να γίνει η εκχύλιση. Φιλτράρουμε όσο είναι ακόμη ζεστό και προσθέτουμε το μέλι. Το πίνουμε αμέσως (ως δύο φλιτζάνια την ημέρα).

Δ) ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΜΙΓΜΑ ΜΕΛΙΟΥ 1 (ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ)

μέλι πορτοκαλιάς
αιθέριο έλαιο citrus aurantium neroli

Ε) ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΜΙΓΜΑ ΜΕΛΙΟΥ 2 (ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΣΠΕΨΙΑ)

μέλι πορτοκαλιάς
αιθέριο έλαιο citrus aurantium

5. ΠΡΟΠΟΛΗ

ΟΡΓΑΝΟΛΗΠΤΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΧΡΩΜΑ: καφέ-πράσινη, καστανή, ως σκούρο καφέ

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ: αντισηπτική, αντιβακτηριακή, αντιμυκητιακή, αντιφλεγμονώδης, επούλωτική, αναλγητική. Οφείλονται κυρίως στην ομάδα των флаβονοειδών και ιδιαίτερα στα galangin (3,5 - dihydroxyflavon), pinocebrin (5,7 - dihydroxyflavon), chrysin (5,7 - dihydroxyflavon).

ΣΥΝΔΥΑΖΕΤΑΙ ΜΕ:

ΔΡΟΓΕΣ Echinacea pallida
Echinacea purpurea
Astragalo
Rosa canina

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ Eucalyptus globulus L
Menta piperita
Thymus officinalis
Tea tree oil

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ Δεν έχει καταγραφεί επίσημα από την commission E του υπουργείου υγείας της Γερμανίας ή από την ESCOP. Η τιτλοδότηση είναι προϋπόθεση της εγκυρότητας η οποία με τη σειρά της είναι προϋπόθεση

της επιστημονικής αποδοχής. Μπορούμε να δεχτούμε την δοσολογία 25 σταγόνων 3 – 4 φορές την ημέρα από υδροαλκοολικό εκχύλισμα 70 – 75° (σχέση 1/3). Τίτλοδοτημένο σε φλαβονοειδή, galangin, 40mg/ml (spettrofotometrico), pinocebrin 3-5mg/ml (HPLC).

**Α) ΑΦΕΨΗΜΑ ΑΠΟ ΛΕΥΚΗ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ (Lamium album)
(ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΧΡΗΣΗ)**

30γρ φύλλα τσουκνίδας
1000γρ νερό
πρόπολη

Τοποθετούμε τα φύλλα στο νερό και τα βράζουμε για 15 λεπτά. Φιλτράρουμε όσο είναι ζεστό με τη βοήθεια βαμβακερού πανιού και το αφήνουμε να κρύνει στους 37° C. Χρησιμοποιείτε για κολπικές πλύσεις μαζί με την πρόπολη.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.
ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΗ Η ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΤΗΣ
ΜΕΛΙΣΣΑΣ**

	ΜΕΛΙ	ΚΕΡΙ	ΠΡΟΠΟΛΗ	ΒΑΣ.ΠΟΛΤΟΣ	ΓΥΡΗ
ΜΑΛΛΙΑ	+	-	+	+	+
ΣΤΟΜΑ	-	-	+	-	-
ΤΡΙΧΩΤΟ ΚΕΦΑΛΗΣ	+	-	+	+	+
ΔΟΝΤΙΑ	-	-	+	-	-
ΥΓΕΙΝΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	+	-	+	-	-
ΕΥΑΙΣΘΗΤΗ ΠΕΡΙΟΧΗ	-	-	+	-	-
ΧΕΡΙΑ	+	-	-	-	-
ΣΩΜΑ	+	+	+	+	+
ΠΡΟΣΩΠΟ	+	+	+	+	+
ΠΟΔΙΑ	-	-	+	-	-
ΧΕΙΛΙΑ	+	+	-	-	-
ΜΑΤΙΑ	-	-	-	-	-

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2.
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ**

	ΜΕΛΙ	ΚΕΡΙ	ΠΡΟΠΟΛΗ	ΒΑΣ. ΠΟΛΤΟΣ	ΓΥΡΗ
ΜΑΥΡΙΣΜΑ	-	+	-	-	+
ΑΝΤΙΗΛΙΑΚΗ	-	+	-	-	+
ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΗ	+	-	-	-	-
ΚΑΤΑΠΡΑΥΝΤΙΚΗ	+	-	-	-	-
ΑΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	-	-	+	-	-
ΑΝΤΙΚΥΤΤΑΡΙΔΙΚΗ	-	-	-	-	-
ΚΟΚΚΙΝΙΣΜΑ	+	+	-	-	-
ΑΝΤΙΠΥΤΙΡΙΔΙΚΗ	-	-	+	-	-
ΑΝΤΙΡΥΤΙΔΙΚΗ	-	-	-	+	-
ΑΝΤΙΣΗΠΤΙΚΗ	-	-	+	-	-
ΕΠΟΥΛΩΤΙΚΗ	-	-	+	-	-
ΑΠΟΣΜΗΤΙΚΗ	-	-	+	-	-
ΑΠΟΤΡΙΧΩΤΙΚΗ	+	+	-	-	-
ΕΛΑΣΤΙΚΗ	-	-	-	+	+
ΜΑΛΑΚΤΙΚΗ	+	+	-	-	-

ΦΙΑΤΡΟ UVA	-	-	-	-	-
ΦΙΑΤΡΟ UVB	-	-	-	-	-
ΕΝΥΔΑΤΙΚΗ	+	-	-	-	-
ΑΔΙΑΒΡΟΧΗ	-	+	-	-	-
ΘΡΕΠΤΙΚΗ	-	-	-	+	+
ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΗ	-	+	-	-	-
ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΗ	-	-	+	-	-
ΣΤΕΡΕΟΠΟΙΗΤΙΚΗ	-	-	-	+	+
ΑΝΤΙΣΜΗΓΜΑΤΙΚΗ	-	-	-	+	-
ΤΟΝΩΤΙΚΗ	+	-	-	+	+
ΥΓΡΑΝΤΙΚΗ	+	-	-	-	-

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.
ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΟΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΤΑ ΜΕΛ/ΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

ΔΗΛΗΤΗΡ.	ΜΕΛΙ	ΚΕΡΙ	ΠΡΟΠΟΛΗ	Β.Π.	ΓΥΡΗ	
ΑΚΜΗ	-	-	+	+	-	-
ΣΤΟΜ. ΚΟΙΛΟΤΗΤΑΣ	-	-	+	-	-	-
ΝΕΦΡΑ	+	-	-	-	+	-
ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ	-	-	-	-	-	+
ΑΣΘΜΑ	+	-	+	-	-	-
ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ	+	-	+	-	-	-
ΤΕΡΗΔΟΝΑ	+	-	+	-	-	-
ΚΑΡΔΙΑ	+	-	-	+	-	+
ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΑ	+	-	+	+	+	-
ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	+	-	-	+	+	-
ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ	+	-	-	-	+	-
ΦΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ	+	-	+	-	-	-
ΤΡΑΥΜΑΤΑ	+	-	+	-	-	-
ΜΟΛΥΝΣΕΙΣ ΜΙΚΡΟΒ.	+	-	+	+	+	-
ΙΩΣΕΙΣ	+	-	+	+	-	-
ΛΙΠΙΔΕΜΙΑ	+	-	+	-	-	-
ΥΠΕΡΤΑΣΗ	-	-	-	-	-	+
ΥΠΟΤΑΣΗ	-	-	-	+	+	+
ΛΑΡΥΓΓΙΤΙΔΑ	+	-	-	-	-	-
ΓΗΡΙΑΤΡΙΚΗ	+	-	+	+	+	+
ΜΥΚΗΤΙΑΣΗ	+	-	+	-	-	-
ΠΟΛΥΑΡΘΡΙΤΙΔΑ	-	-	-	-	-	+
ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟ	-	-	-	+	-	+
ΠΡΟΣΤΑΤΙΤΙΔΑ	-	-	-	+	+	-
ΨΩΡΙΑΣΗ	-	-	+	-	-	-
ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ	-	+	-	-	-	-
ΣΞΕΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ	-	-	-	+	+	-
ΚΟΠΩΣΗ	-	-	-	+	+	-
ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ	+	-	+	-	-	-
ΤΡΑΧΕΙΤΙΔΑ	+	-	+	-	-	-
ΕΛΚΟΣ ΔΩΛΕΚΑΔ.	-	-	-	+	+	-
ΕΛΚΟΣ ΓΑΣΤΡΙΚΟ	-	-	-	-	+	-
ΕΛΚΩΣΗ ΔΕΡΜΑΤΙΚΗ +	-	+	-	-	-	-
ΚΡΕΑΤΟΕΛΙΕΣ	-	-	+	+	-	-

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ARIMONDIA “NEW APITHERAPY RESEARCH” 2ND INT. SYMPOSIUM ON
APITHERAPY BUCHAREST ROMANIA 1976**
- BODOG BECK “ΑΠΙΤΕΡΑΡΙΑ” PALERMO 1999**
- BOYER DE BELVEFER “LA PAPPÀ REALE” MILANO 1999**
- FABROCINI CHIARA e VINCENZO “COME CURARSI CON PROPOLI & PAPPÀ REALE
MILANO 1999**
- ΘΡΑΣΥΒΟΥΛΟΥ ΕΚΔ. ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΗΣ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1998**
- ΜΠΙΚΟΥ Θ. “ΠΡΟΠΟΛΙΣ” ΑΘΗΝΑ 2001**
- ΜΠΙΚΟΥ Θ. “ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΗ ΓΥΡΗ” ΕΚΔ. ΨΥΧΑΛΟΥ 1999**
- JAAP HUIBERS “VIRTUTERAPEUTICHE” ED. HERMES ROMA 1989**
- NARDI UBERTO “ΑΠΙΤΕΡΑΡΙΑ” 1996**
- ROCH DOMEREGO “ΟΙ ΜΕΛΙΣΣΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ” ΕΚΔ. ΨΥΧΑΛΟΥ ΑΘΗΝΑ 2002**
- ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΕΤΒΑ “Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΤΗΣ”
ΝΙΚΗΤΗ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ 1996**
- ΤΣΕΛΙΟΣ Δ. “ΠΡΟΠΟΛΗ” ΠΕΡΙΟΔ. ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 1996**
- ΥΦΑΝΤΙΔΗΣ ΜΙΧ. ΠΕΡΙΟΔ. ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 1996**
- ΧΑΡΙΖΑΝΗΣ Π. ΠΕΡΙΟΔ. ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΗ ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΘΕΣ/ΝΙΚΗ 1996**