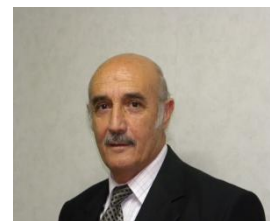


# ΓΥΡΗ ΜΕΛΙΣΣΩΝ

Λεόντιος Ιωάννου  
Δάσκαλος – Μελισσοκόμος



## Συλλογή Γύρης

Οι καλύτεροι μήνες για συλλογή γύρης στην Κύπρο είναι ο Μάρτης ,ο Απρίλης και ο Μάης. Κατά τους μήνες αυτούς έχει πολλή ανθοφορία και μπορούμε να μαζέψουμε γύρη χωρίς να βλάψουμε την ανάπτυξη του μελισσιού.

## Τρόπος συλλογής

1. Τοποθετούμε τις γυρεοπαγίδες στην είσοδο της κυψέλης έτσι ώστε όλες οι μέλισσες να αναγκάζονται να περάσουν από τη γυρεοπαγίδα.
2. Αφήνουμε τη θυρίδα της γυρεοπαγίδας ανοιχτή για δυο μέρες για να συνηθίσουν οι μέλισσες να μπαينوβαίνουν από τη γυρεοπαγίδα.
3. Την Τρίτη μέρα το πρωί κλείνουμε τη γυρεοπαγίδα έτσι ώστε οι μέλισσες να αναγκαστούν να περνούν από τις μικρές τρύπες της γυρεοπαγίδας.
4. Κάθε βράδυ μόλις δύσει ο ήλιος και το μελίσι ηρεμεί αφαιρούμε προσεκτικά τη θήκη με τη γύρη την αδειάζουμε σε ένα μεγάλο δοχείο και τοποθετούμε πάλι τη θήκη στη θέση της.
5. Απλώνουμε τη γύρη πάνω σε καθαρό άσπρο ρούχο , την καθαρίζουμε από τυχόν ξένα αντικείμενα και την αφήνουμε πάνω στο ρούχο από το βράδυ μέχρι το πρωί .
6. Το πρωί βάζουμε τη γύρη σε δοχεία γυάλινα ή πλαστικά και την τοποθετούμε στην κατάψυξη , όπου μπορεί να διατηρηθεί για ένα χρόνο.
7. Κάθε τέσσερις μέρες ανοίγουμε τη θυρίδα της γυρεοπαγίδας για μια μέρα και την κλείνουμε πάλι.
8. Αυτό να γίνει τρεις ή τέσσερις φορές μόνο . Περισσότερες μέρες συλλογής γύρης μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ανάπτυξη του μελισσιού.
9. Καλό είναι να μην μένει η γύρη στις παγίδες τη νύχτα γιατί λασπώνει από την υγρασία .



## Η γύρη το καλύτερο φυσικό συμπλήρωμα

Η γύρη,(το κήρινθο όπως το ονόμαζε ο Αριστοτέλης), είναι το σπερματοζωάριο των λουλουδιών, που για πρώτη φορά περιέγραψε στο εργαστήριο του ο ερευνητής-φυσιολόγος Ν.Сгew το 1680 μ.Χ. Με περισσότερη λεπτομέρεια και με ποιόν τρόπο μαζεύουν οι μέλισσες την γύρη περιέγραψε ο Langstroth το 1823 μ.Χ. Συλλέγεται από τις μέλισσες και είναι η πρωτεϊνούχος τροφή τους. Παράλληλα είναι και το καλύτερο φυσικό συμπλήρωμα διατροφής για τον άνθρωπο. Είναι η πλουσιότερη φυσική τροφή σε πρωτεΐνες, βιταμίνες, αμινοξέα, φυσικές ορμόνες, ένζυμα, αυξητικές ουσίες, φυσικά αντιβιοτικά, μεταλλικά και ανόργανα στοιχεία και άλλα χρήσιμα συστατικά για τη διατροφή μας. Σε ποσοστό περιέχει 5 φορές περισσότερες πρωτεΐνες και 7,5 φορές περισσότερο σίδηρο από το μοσχαρίσιο κρέας . Έχει 20 φορές περισσότερη καροτίνη από το καρότο , μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ασβέστιο από όλες τις τροφές και περισσότερη βιταμίνη Α από το κραμπί.



Η νωπή γύρη διατηρεί αναλλοίωτα όλα τα πολύτιμα συστατικά της μόνο στην κατάψυξη, μέσα στην οποία μπορεί να καταναλωθεί και ύστερα από ένα χρόνο.

Στην ημιαποξηραμένη και στην αποξηραμένη γύρη τα ένζυμα και τα άλλα πολύτιμα συστατικά , που περιέχονται στη γύρη καταστρέφονται. « Αν θέλετε να ζήσετε και να γεράσετε αξιοπρεπώς τρωτε κάθε μέρα γύρη».

Όταν καταναλώνεται με άδειο στομάχι (πριν το φαγητό) επιταχύνει τις καύσεις και χάνουμε βάρος καίγοντας τα περιττά λίπη. Ενώ όταν καταναλώνεται μετά το φαγητό αυξάνει τη μυϊκή μάζα του σώματος, γι' αυτό και

αποτελεί άριστο φυσικό συμπλήρωμα για τους αθλητές. (Ελάχιστη ημερήσια δόση: 2 κουταλάκια του γλυκού ή ένα κουτάλι της σούπας) .

Συστήνουμε στους καταναλωτές να αρχίζουν με μικρή δόση να την αυξάνουν σταδιακά κάθε μέρα μέχρι να φτάσουν στα κανονικά επίπεδα , που είναι ένα κουτάλι της σούπας την ημέρα. Ενδεικτική είναι η πιο κάτω συνταγή από την πείρα μου. Πρώτη και δεύτερη μέρα 0,5 κουταλάκι του γλυκού, τρίτη και τέταρτη μέρα 1 κουταλάκι του γλυκού, πέμπτη και έκτη μέρα 1,5 κουταλάκια του γλυκού, έβδομη μέρα 2 κουταλάκια του γλυκού ή ένα κουτάλι της σούπας. Τη γύρη μπορείτε να την τρωτε αυτούσια ή να την ανακατεύετε με μέλι στην αναλογία 1 μέρος γύρη μισό μέρος μέλι ή να βάζετε σε ένα ποτήρι νερό ένα κουτάλι της σούπας γύρη , ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι να τα διαλύετε και να πίνετε .

Η υψηλή περιεκτικότητά της σε ρουτίνη (βιταμίνη R) τονώνει την καρδιά και χαμηλώνει τους ρυθμούς της, αυξάνει την ανθεκτικότητα, διατηρώντας την ελαστικότητα των τριχοειδών αγγείων, προφυλάσσοντας έτσι τον οργανισμό από εγκεφαλικές αιμορραγίες και οφθαλμικές ρήξεις. Περιέχει γοναδοτρόπες ορμόνες, που είναι βιολογικά δραστικές ουσίες που δρουν απ' ευθείας στους γενετικούς αδένες, τόσο του άνδρα όσο και της γυναίκας. Η σπερματογένεση στον άνδρα και η φυσιολογική εξέλιξη των ωοθυλακίων στη γυναίκα καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό από την παρουσία αυτών των ορμονών (melissokomia.com). Περιέχει ριβοφλαβίνη, μια βιταμίνη που ενεργεί πάνω στον αμφιβληστροειδή του ματιού με αποτέλεσμα να ξεκουράζει και να προστατεύει την όραση. Περιέχει επίσης φυσικά αντιβιοτικά που προφυλάσσουν τον οργανισμό από κρυολογήματα και γρίπη.



Η μεγάλη όμως, αξία της γύρης έγκειται στα ένζυμα ,που περιέχει και τα οποία χρειάζεται ο οργανισμός για όλες τις λειτουργίες του. Ας σημειωθεί ότι η διατροφή του σημερινού ανθρώπου είναι πολύ φτωχή σε ένζυμα, αν σκεφτούμε ότι αυτά υπάρχουν στο κεφίρ, στο ξινόγαλο, στο γιαούρτι, στο φρέσκο γάλα, στο γνήσιο μέλι και λιγότερο στα φρούτα. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι η γύρη περιέχει 100 ένζυμα, ονομαστικά όμως, βρέθηκαν μόνο 20, τα οποία και παραθέτουμε πιο κάτω.

Περιέχει επίσης ακόρεστα λίπη, που σε συνδυασμό με τις διάφορες βιταμίνες προστατεύουν από την αρτηριοσκλήρυνση, υδατάνθρακες, που περιέχουν γλυκόζη, φρουκτόζη, πεντογάνες, δεξτρίνες, άμυλο, κυτταρίνη, πολλενίνη και με τη σειρά τους βοηθούν τον οργανισμό να κάψει τα λίπη που περιέχονται στις τροφές που παίρνουμε. Επίσης μεγάλη είναι η αξία της γύρης και στα σπάνια μεταλλικά και ανόργανα ιχνοστοιχεία που περιέχει, τα οποία δρουν ως καταλύτες για την μετατροπή της τροφής σε αφομοιώσιμη ύλη.



Περιέχει φυσικές αντιβιοτικές ουσίες, οι οποίες προφυλάσσουν τον οργανισμό από διάφορα μικρόβια όπως αυτό της Σαλμονέλας.

Βελτιώνει την κατάσταση ατόμων που έχουν ήπιες αλλεργικές εκδηλώσεις και τα βοηθά να αποκτήσουν σταδιακά βαθμιαία αντίσταση (ανοσοποίηση ). Από έρευνες που έγιναν έχει εξακριβωθεί ότι η γύρη χρησιμοποιήθηκε στη διαιτητική από το 18<sup>ο</sup> αιώνα.

Η γύρη που μαζεύουν οι μέλισσες είναι εντομόφιλη. Συνήθως η ανεμόφιλη γύρη προκαλεί αλλεργίες. Παρ' όλ' αυτά οι μέλισσες προσθέτουν στη γύρη που μαζεύουν σάλιο και νέκταρ , πράγμα που εξουδετερώνει σε μεγάλο βαθμό κάθε αλλεργικό παράγοντα . Λόγω των πολλών και σπάνιων ιχνοστοιχείων που περιέχει βοηθά πολύ τους αθλητές. Ένας αθλητής παίρνοντας γύρη καλύπτει άνετα στην προπόνηση του 50 χιλ. αντί 30 χιλ. υπό κανονικές συνθήκες και λιγότερες από 5000 θερμίδες.

Περιέχει 3 αυξητικές ουσίες. Θεραπεύει την χρόνια προστατίτιδα και βελτιώνει θεαματικά τη καλοήθη και κακοήθη φλεγμονή του προστάτη ίσως λόγω των υψηλών συγκεντρώσεων σε ψευδάργυρο. Είναι πλούσια σε κυστίνη, ένα αμινοξύ που επηρεάζει θετικά την τριχοφυΐα και το χρώμα των μαλλιών. Ενδείκνυται για τους ρευματισμούς και την αρθρίτιδα.

Μειώνει την ακμή του προσώπου και διευκολύνει τη θεραπεία εγκαυμάτων. Περιέχει καροτίνη, τα οποία προστατεύουν τον άνθρωπο από διάφορα είδη καρκίνου. Προστατεύει τον οργανισμό από βλαβερές ακτινοβολίες (ζωτικά όργανα αδρανοποιημένα λόγω ακτινοβολιών επανήλθαν σχεδόν 100% ύστερα από χορήγηση γύρης το δε συκώτι τετραπλασίασε την παραγωγή γλυκογόνου ).

Η γύρη αυξάνει τις νοητικές ικανότητες, προσφέρει ευεξία και ευφορία. Αποτελεί άριστο φυσικό αναζωογονητικό για οποιαδήποτε περίπτωση καταπτώσεως του οργανισμού και είναι ιδανικό συμπλήρωμα διατροφής για περιπτώσεις κοπώσεως. Ενισχύει τη συστολή της καρδιάς και έχει διουρητική δράση. Βοηθά

στη διανοητική λειτουργία και αυξάνει την αυτοπεποίθηση. Βελτιώνει θεαματικά επίμονες δυσκοιλιότητες, διάρροιες, εντεροκολίτιδες που οφείλονται σε ανάπτυξη χλωρίδας στο έντερο ή και άλλα παθογόνα μικρόβια. Εκπληκτικά είναι τα αποτελέσματα της γύρης και στα παιδιά. Αυξάνει τον αριθμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων κατά 30% και την αιμοσφαιρίνη κατά 15%. Δυναμώνει την αντίσταση του οργανισμού των παιδιών στις αρρώστιες του χειμώνα και επιπλέον αυξάνει την ικανότητα των παιδιών στην παρακολούθηση των σχολικών τους μαθημάτων . Όσον αφορά το διαβήτη αναφέρονται περιπτώσεις μεγάλης βελτίωσης έπειτα από χρήση γύρης. Στρες, άγχος κατάθλιψη, αϋπνία, τάση για αμνησία καταπολεμούνται άριστα με τη χορήγηση γύρης. Η γύρη περιέχει επίσης βιολογικά ενεργές ουσίες που βελτιώνουν το σφρίγος και τη φυσική κατάσταση του ανθρώπου, επηρεάζουν θετικά το μεταβολισμό του νερού κι ελέγχουν, την απόθεση λίπους στον οργανισμό, την όρεξη, τη λειτουργία των ωοθηκών και του θυρεοειδούς αδένα. Οι υγιέστεροι μακροβιότεροι άνθρωποι του κόσμου είναι οι κάτοικοι των Ιμαλαΐων του Καυκάσου και των βουνών Βικαμπόμπα στο Εκουαδόρ, οι οποίοι χρησιμοποιούν τη γύρη στο καθημερινό τους διαιτολόγιο.

### **Σημείωση**

**Η κατανάλωση γύρης δεν ενδείκνυται για άτομα που εκδηλώνουν αλλεργικές αντιδράσεις στη γύρη και σε παιδιά κάτω του ενός έτους. Οι διαβητικοί και οι υπερτασικοί να συμβουλευονται το γιατρό τους .**

### **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΗ ΓΥΡΗ**

Αμινοβουτικό οξύ, Κυστίνη, Αλανίνη 1, Λευκίνη, Αργινίνη, Μεθειονίνη, Λυσίνη, Υδροξυπυρολίνη, Ασπαραγονικό οξύ, Ασπαρτικό οξύ, Προλίνη, Βαλίνη, Σερίνη, Γλυκίνη, Γλουταμινικό οξύ, Τρυπτοφάνη, Τυροσίνη, Θρεμμένη, Ισολευκίνη, Ιστιδίνη.

### **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΝΖΥΜΩΝ**

Αμυλάση, Καταλάση, Κοζυμάση, Διαφοράση, Διαστάση, Πεπτάση, Φωσφατάση, Σακχαράση, Σακκίνη, Δευρογενάση, Ιμβερτάση, Τρυψίνη, Τρανφεράση, Υδρολάση, Λυάση, Ισομεράση, Πεψίνη, Λακτική και Συστήματα κυτοχρωμάτων.

### **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΜΕΤΑΛΛΙΚΩΝ - ΑΝΟΡΓΑΝΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ**

Κάλιο, Χαλαζίας, Μαγνήσιο, Νάτριο, Ασβέστιο, Αργίλιο, Σίδηρος, Βόριο, Πυρίτιο, Ιώδιο, Φωσφώρος, Νικέλιο, Θείο, Τιτάνιο, Χλώριο, Χρώμιο, Μαγγάνιο, Κασσίτερος, Χαλκός, Φθόριο, Ψευδάργυρος, Μόλυβδος, Σελήνιο (προστατεύει το δέρμα και του δίνει μια ξεχωριστή ομορφιά).

### **ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ**

Θειμίνη Β1, Ριβοφλαβίνη Β2, Παντοθενικό οξύ Β3, Νιασίνη Β5 (αγγολυτική βιταμίνη), Πυριδοξίνη Β6, Φολικό οξύ, Βιοτίνη, Ασκορβικό οξύ C, Αξηροφθόλη Α, Νιασίνη ΡΡ, Ρουτίνη R (τονώνει την καρδιά και προφυλάσσει από εγκεφαλικά ), Τοκοφερόλη Ε, Καλσιφερόλη D, Αντιαιμορραγική Κ, Κοβαλαμίνη Β 12 .

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Αθανάσιος Οικονόμου Παραγωγός
2. Γύρω από τη γύρη Θ.Μπίκος Εκδ. Ψύχαλου
3. Οι μέλισσες Θεραπεύουν R. Domerego Εκδ. Ψύχαλου
4. Μέλισσα και μελισσοκομική τεχνική. Π. Χαριζάνης
5. Το μέλι στη ζωή μας Μυρσίνη Λαμπράκη
- 6 Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης [www.melinet.gr](http://www.melinet.gr)

