



## ΤΟ ΜΕΛΙ ΟΣ ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΣ ΦΑΡΜΑΚΟΝ

Το μέλι γίνεται ἀπὸ τὸ νέκταρ, τὸ δποῖον εἶνε ὁ ἀρωματικὸς χυμός, τὸ εὐῶδες ἔλαιον, τὸ καλλίτερον μέρος, τὸ δποῖον ὑπάρχει εἰς τὰ ἄνθη. Τὸ νέκταρ τοῦτο μεθ' ὑπομονῆς συλλέγουν αἱ μέλισσαι, τὸ κατεργάζονται καὶ τὸ μεταβάλλουν εἰς μέλι.

Τὸ μέλι ἀφομοιοῦται εὐκόλως, ἐπειδὴ ἀπεδείχθη ὅτι μεταβαίνει ἀμέσως ἀπὸ τοῦ στομάχου καὶ τῶν ἐντέρων εἰς τὸ αἷμα καὶ μεταβάλλεται οὕτως ἀνεύ κόπου εἰς δύναμιν, ἐνέργειαν καὶ ἐργασίαν. Μετρίως λαμβανόμενον εἶνε τροφὴ πολύτιμος, ὑγιεινὴ καὶ θρεπτική. Κατὰ τοὺς ἀρχαίους χρόνους τόσον ἔξετιμάτο, ὥστε ἐθεωρεῖτο ὡς βάλσαμον, ὡς τροφὴ θεία καὶ ὡς δυνάμενον νὰ διατηρῇ τὴν ρώμην τοῦ σώματος καὶ τὴν διαυγειαν τοῦ πνεύματος, διὸ καὶ κατεῖχε ἔξοχον θεσιν εἰς τὰ ἐπίσημα συμπόσια.

Λαμβανόμενον ἐντὸς τοῦ γάλακτος ἢ κάλλιον ἐντὸς τοῦ καφφὲ καὶ γάλακτος εἶνε ἔξαιρετον καὶ προτιμότερον τῆς ἔκαχάρεως καὶ εἶνε ἀνεκτὸν καὶ εἰς αὐτοὺς ἀκόμη τοὺς ἀσθενεστάτους στομάχους.

Κατὰ τὸ θέρος ἐν ποτὸν ἔξι ὕδατος καὶ μέλιτος μὲ τὴν προσθήκην φλοιοῦ πορτοκαλλίου ἢ λεμονίου καὶ ἐν ἐλλείψει τούτων δέξους ἢ κιτρικοῦ δέξεος, εἶνε ἔξαιρετον καὶ ὑγιεινὸν δροσιστικόν.

Εἰς τὸ Βέλγιον διανέμεται εἰς τοὺς στρατιώτας μία μερὶς μέλιτος.

Τεμάχιον ἄρτου μετὰ μέλιτος εἶνε καλὸν καὶ θρεπτικόν.

Τὸ μέλι καθ' ἑαυτὸν ἀποτελεῖ γλύκυσμα, ὅπερ πρέπει νὰ προτιμᾶται ἀπὸ τόσα γλυκύσματα καὶ σκευασίας δυσκέπτους καὶ βλαβεράς. Ἐπηρεάζον τὴν ἔκκρισιν τῶν γαστρικῶν ὑγρῶν βοηθεῖ τὴν πέψιν θαυμασίως.

Εἶνε πολὺ κατάλληλον διὰ τὰ ἔξησθενημένα ἄτομα καὶ τὰ παιδία. Διάσημοι ἴατροί Ἀμερικανοί, Ἀγγλοι καὶ Γερμανοί κατατάσσουν τὸ μέλι μεταξὺ τῶν καλλιτέρων καὶ θρεπτικωτέρων τροφῶν, τὸ θεωροῦν ἀνότερον ὅλων, ὃς πρὸς τὴν εὐκολίαν τῆς πέψεως.

Οἱ ἴατροὶ Dubini ἐκφράζεται οὕτω: «Τὸ μέλι ἔχει ἐνέργειαν βραδεῖαν, ἀλλὰ διαρκῶς σωτήριον, ἵτις, ὑποστηρίζουσα τὴν καῦ-

σιν ἐντὸς τοῦ ὁργανισμοῦ καὶ διανέμουσα ωμῆν εἰς ὅλους τοὺς μῆνας καὶ συγχρόνως καὶ εἰς τὸν ἐγκέφαλον, δίδει δύναμιν εἰς ἐκεῖνον, δστις ἐργάζεται· ἀνυψοῖ τὴν ζωϊκὴν θερμότητα εἰς τοὺς γέροντας καὶ διατηρεῖ τὴν διαύγειαν τοῦ πνεύματος εἰς τὸν πολυάσχολον ἄνθρωπον καὶ εἰς τὸν λόγιον».

Υπὸ τὴν ἔποψιν τῆς ὑγιεινῆς τὸ μέλι εἶνε ὠφελιμώτερον ἀπὸ τὴν ζάκχαριν καὶ προτιμότερον ἀπὸ αὐτῆν, ἐνεκα τῶν τονωτικῶν αὐτοῦ ἴδιοτήτων. Τοῦτο εἶνε προϊὸν ἐντελῶς γνήσιον, ἐνῷ ή ζάκχαρις τούναντίον. Ἐσχάτως μάλιστα ἀνεκαλύφθη ὅτι εἰς τὰ μεγάλα Γερμανικὰ ἐργοστάσια διὰ τὴν λεύκανσιν τῆς ζακχάρεως μεταχειρίζονται χλωριοῦχον ψευδάργυρον, οὓσιαν βλαβερωτάτην καὶ ἄνθρωποι τόνον διὰ τὰ βρέφη, τὰ ὅποια τούναντίον ἐνδυναμοῦνται μὲ τὸ μέλι!

Μετὰ πόσης εὐκολίας θά ἐλάμβανον τὰ βρέφη τὸ ὁρεκτικὸν μέλι ἀντὶ τοῦ ἐλαίου τοῦ ὀνίσκου, τοῦ τόσον δυσαρέστου καὶ ἀηδοῦς!

Ίδον διατὶ εἰς τὰ ἄλλα κράτη γίνεται μεγάλη κατανάλωσις τοῦ μέλιτος· δι' οἰκιακὴν χρῆσιν τὸ προτιμοῦν ἀπὸ τὴν ζάκχαριν.

Τὸ μέλι εἶνε ὠφελιμώτατον ὡς φάρμακον εἰς τὴν βραχνάδαν, τὸν βῆχα, τὸν κατάρρον, τὴν βρογχίτιδα, τὴν δυσπεψίαν, τὰς ἀσθενείας τοῦ στήθους καὶ τὸ ἀσθμα. Εἶνε κατ' ἔξοχὴν μαλακτικὸν καὶ βοηθεῖ τὴν ἀπόχρεμψιν καὶ προσέτι εἶνε καθαρτικὸν καὶ εἰδικὸν πρὸς καταπολέμησιν τῆς δυσκοιλιότητος, περιέχον μέρον μυρμηκικοῦ ὀξέος καὶ εἰσερχόμενον ἀπ' εὐθείας εἰς τὸ αἷμα ζωογονεῖ τὴν κυκλοφορίαν του, δυναμώνει τὸν ἐγκέφαλον, ἐνεργεῖ ἐπὶ τοῦ νευρικοῦ συστήματος καὶ νικᾷ τὸ αἴσθημα τῆς κοπώσεως καὶ διὰ τοῦτο χρησιμεύει ἐξόχως ὡς ἐπανορθωτικὸν τῶν σωματικῶν δυνάμεων, ἐνεκα δὲ τοῦ γεγονότος τούτου θεωρεῖται ὃς φάρμακον κατὰ τῆς ἀϋπνίας.

Ἐχει κατατραῦντικὴν ἐνέργειαν ἀπλούμενον ἐπὶ τῶν ἐγκαυμάτων. Εἶνε φάρμακον διὰ τὰ ξεπαχιάσματα, καὶ ἀν ἀλειφθῆ ἐπ' αὐτῶν ἐπὶ τρεῖς ἐσπέρας, τὰ κόκκινα καὶ πρισμένα μέρη καλλιτερεύοντα εὐθύς.

Συμπεραινομεν λοιπὸν ὅτι τὸ μέλι εἶνε φαγητὸν ὑγιεινόν. Εἶνε βάλσαμον, ἀλοιφὴ καὶ φάρμακον εἰς πολλὰς νόσους.

#### Ο ΓΑΜΟΣ ΑΔΥΝΑΤΟΣ

*Ἄντι, τῶν ἀδυνάτων ῥὰ τὸν πατρενθῆ,  
ἄν δὲν πληρώσῃ πρῶτα οὖλα τον τὰ χρέη  
κι' αὐτός, τῶν ἀδυνάτων νὰ ξεχρεωθῇ,  
ἄν πρῶτα δὲ τὴν πάρη σύζυγό του, λέει.*

(Συνέργη)

ΛΑΙΛΙΟΣ ΚΑΡΑΚΑΣΗΣ