

Μέλι ρείκι: Το πιο γλυκό όπλο κατά του προστάτη και του κολικού νεφρών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι γνωστό ότι κάθε τύπος μελιού είναι ευεργετικός για την υγεία του ανθρώπου. Οι αντιμικροβιακές ιδιότητες του μελιού το καθιστούν ένα από τα πιο σημαντικά ιατρικά “εργαλεία” εδώ και αιώνες.

Υπάρχουν πολλά και διαφορετικά είδη μελιού, ανάλογα με το φυτό, το οποίο χρησιμοποιούν οι μέλισσες για να τραφούν. Το ρείκι είναι ένα εξαιρετικό φυτό για την παραγωγή μελιού, πολύ απλά επειδή έχει ορισμένες μοναδικές ιδιότητες που κάνουν καλό στην υγεία του ανθρώπου.

Αυτές τις ιδιότητες τις περνάει φυσικά και στο μέλι και γι' αυτό τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί κατακόρυφα η δημοφιλία του και ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι το αναζητούν στην αγορά.

Το ρείκι (*Erica manipuliflora*, ερείκη η σπονδυλανθής) ανήκει στην οικογένεια των Ερεικωδών. Ως βότανο περιέχει αλκαλοειδή, αρμπουτίνη, κιτρικό και φουμαρικό οξύ, πτητικό έλαιο, τανίνη και καροτίνη. Έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως σαν φαρμακευτικό φυτό στις ορεινές περιοχές της Ευρώπης, όπου υπάρχει αυτοφυές σε ολόκληρες εκτάσεις. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του βοτάνου έχουν καταγραφεί ήδη από τον Μεσαίωνα, αφού αναφέρονται σε βιβλία του 7ου αιώνα μ.Χ.

Είναι στυπτικό, ελαφρώς ηρεμιστικό και υπνωτικό βότανο, με διουρητικές, αποχρεμπτικές και εφιδρωτικές ιδιότητες. Δρα ως αντισηπτικό και αντιφλεγμονώδες ιδιαίτερα στο ουροποιητικό σύστημα.

Το αφέψημα του φυτού δρα θετικά στις πέτρες που σχηματίζονται στο ουροποιητικό σύστημα, καταπολεμάει τον κολικό των νεφρών, την χρόνια κυστίτιδα και τα οιδήματα, ενώ συμβάλλει στην μείωση της πιθανότητας προβλήματος στον προστάτη.

Βοηθά, επίσης, σε προβλήματα γαστρίτιδας με υπερέκκριση πεπτικών υγρών, κολικούς των εντέρων συνοδευόμενους από διάρροια και σε ασθένειες του ήπατος και της χολής. Χάρη στις ηρεμιστικές του ιδιότητες, βοηθάει στην μείωση της νευρικής υπερδιέγερσης, στη νευρική εξάντληση και την αϋπνία.

Σε [έρευνα του 2012](#) βρέθηκε ότι το μέλι από το φυτό ρείκι είχε την μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φαινόλες. Επίσης, η υψηλή ποσότητα των αντιοξειδωτικών του μελιού ερείκης βοηθά στην απομάκρυνση των ελεύθερων ριζών που παράγονται ως αποτέλεσμα των μεταβολικών αντιδράσεων και αλληλεπιδράσεων με τους εξωτερικούς ρύπους του περιβάλλοντος. Η εξόντωση αυτών των ελευθέρων ριζών προλαμβάνει τη γήρανση και βελτιώνει τη γενική υγεία.

Πηγές: healthywithhoney.com- herb.gr/index.php- iatropedia.gr