

APITERAPIA V SLOVINSKEJ PRAXI

TIPY A NÁVODY KARLA VOGRINČIČA

Rozhovor so slovinským včelárom a apiterapeutom Karlom Vogrinčičom o apiterapii v Slovinsku, krajine zakladateľa modernej apiterapie Filipa Terča, sme priniesli čitateľom Včelára v predchádzajúcom čísle (12/22). Neostali sme však len pri tom, Karol Vogrinčič nám poodhalil aj postupy svojej apiterapeutickej praxe.

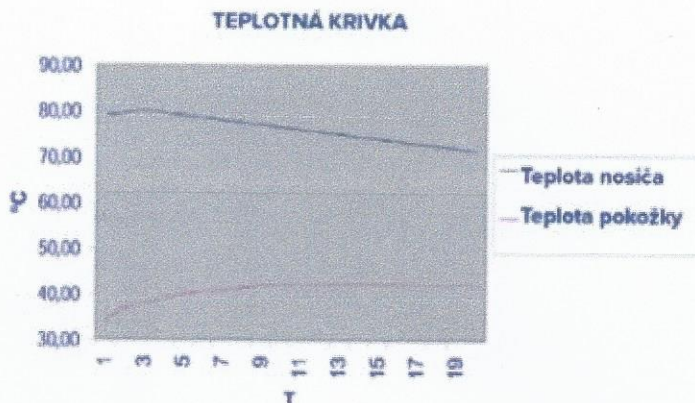
Hlavným cieľom tepelnej včelej terapie a suchých nosičov tepla je podporovať hlboké harmonické zahrievanie. Zdravý človek, ako teplotný (homotermický) tvor, dokáže aktívne udržiavať teplotu vo svojom tele a do značnej miery nezávisle od okolia. V prípade mnohých ochorení sa to už organizmu nedarí, čo vedie až k poklesu telesnej teploty. Strata termoregulácie môže nastať aj vplyvom rôznych životných okolností a psychickými vplyvmi.

Tomuto komplexu treba v modernej spoločnosti prikladať čoraz väčší význam, keďže mnohým ľuďom chýba pohyb a teplotné podnety z prírodného prostredia. To má za následok zníženie schopnosti organizmu regulovať teplo a chybné formovanie vedomia, najmä v detstve. K tomu sa pridávajú neistoty v spoločnosti a s tým spojené obavy.

Strata tepla a stuhnutosť, resp. pohybové obmedzenia v duši a tele, sa vzájomne podmieňujú. Práve v súvislosti s teplom nevieme od seba od-



Deti obzvlášť obľubujú tepelnú voskovú terapiu / K. Vogrinčič



deliť telo, životné sily, dušu a vedomie.

Fyzická námaha môže viesť k zvýšeniu teploty jadra až o 3 °C a emocionálne vzrušenie až o 1 °C. Naopak, fyzické a psychické prekážky rôzneho druhu a príčin môžu viesť k zníženiu telesnej teploty. Dobré viditeľné sú vegetatívne reakcie, ako povestné „studené nohy“, keď máme strach, ako aj pri dlhotrvajúcej duševnej práci či jednostrannej práci s počítačom. Telo sa vtedy neprehrieva rovnomerne, ale dochádza k napätiu a bolesti.

Choroby a bolesti sú často sprevádzané stratou tepla alebo sú ich príčinou. Preto je cieľená aplikácia tepla základným terapeutickým nástrojom. Teplom zmiernujeme a uvoľňujeme bolesť a napätie a môžeme opäť rozhybať stuhnuté časti tela. Pôsobením tepla si zároveň „otvoríme“ pacienta. Teplo je prvým krokom k tomu, aby sa cítil bezpečne a videl nový smer, našiel odvahu a otvoril sa terapii.

● TEPelná TERAPIA VČELÍM VOSKOM

Včelí vosk je stavebný materiál včiel, ktorý predstavuje fyzický základ života pre včeliu rodinu. Robotnice ho produkujú v jarom a letnom obdo-

bí, keď okrem vonkajšej teploty stúpajú aj životné sily. Z chemického hľadiska je včelí vosk zmesou 111 zložiek, vprenesenom zmysle je včelí vosk zhmotnené teplo, pretože obsahuje teplo a svetlo leta, v ktorom ho včely vyprodukovali. Ale obsahuje aj dizajnové energie, ktoré včely používajú na vytváranie plástov z vosku. Včelí vosk prenáša svetlo, teplo a dizajnovú energiu. Preto je špeciálnym účinkom včelieho vosku podpora tepelnej regulácie.

Táto tepelná terapia sa neobmedzuje len na lokálne prehriatie, ale spôsobuje rovnomeré harmonické prehriatie celého tela. Toto teplo hovorí k človeku vnútorne a priamo, stimuluje jeho vlastnú silu a posilňuje sebavedomie. Skúsenosti s terapiou včelím voskom sú podložené 10-ročným praktickým používaním na klinikách a mnohých fyzioterapeutických pracoviskách.

Terapia včelím voskom sa väčšinou vykonáva priamo po masáži, fyzioterapii alebo iných fyzikálnych terapiách, samostatne napríklad pred pohovorom s pacientom. Potrebujeme na ňu pláty včelieho vosku, froté uteráky, vrecúška soli (nosiče tepla) a zariadenie na ich ohrev.

Fólie sa používajú v priamom kontakte s pokožkou a slúžia ako tepelné médium. Nosič tepla sa zahreje v špeciálnej pece na približne 80 °C. Takáto vysoká teplota je potrebná na vytvorenie stúpajúcej teplotnej krivky medzi fóliou s včelím voskom a nosičom tepla (obr. 1, modrá krivka) pomocou vyrovnávacej pamäte (obr. 2). Miesto aplikácie závisí od problémov pacienta.

● ČISTÝ VČELÍ VOSK A HODVÁB

Jemné fólie z pripravené z panenského vosku a hodvábu majú tú vlastnosť, že dokážu regulovať teplo. Ich použitie posilňuje a zlepšuje tvorbu a prúdenie vlastného tepla organizmu. Na výrobu fólie sa použije buď včelí vosk z panenského plástu, vyrobený bez prídania cudzích, starších voskov (t. j. voľná stavba) alebo včelí vosk v súlade s pokynmi z oficiálnej nemeckej farmaceutickej príručky (určený na terapeutické a kozmetické účely). Hodváb je nosným materiálom pre včelí vosk a jeho správanie voči teplu je neutrálne.

● ZDROJ TEPLA – SOLNÉ VRECKÁ

Tepelná terapia zahŕňa okrem včelieho vosku aj soľ. Vrecko soli v



Zariadenie na ohrievanie solných vreciek / K. Vognričič

krátkom čase absorbuje veľa tepla a počas používania ho silne vydáva. Vrecko soli je ako domáci liek známe už od nepamäti. V strednej Európe sa vrece soli, ktoré chceli zohriať, vložilo do hlinenej pece a použilo sa ako prostriedok proti bolesti. V čínskej medicíne sa používa ako zahrievací prípravok na špeciálne účely. Soľ je tiež kvalitný prírodný produkt so špeciálnymi fyzikálnymi a zušľachtenými vlastnosťami. Solné vrecká sú odolné a aby sme predišli znečisteniu ich



Jednoduché a čisté použitie - tepelná terapia včelím voskom / K. Vognričič

vonkajšieho povrchu, môžeme použiť ochranné obaly, ktoré sa dajú prať.

● „OHRIEVAČ SOLÍ“

Na efektívne ohrievanie vreciek so soľou používame špeciálne technicky prepracované zariadenia. Menšie prístroje, ktoré majú miesto až pre tri vrecúška soli, sú vhodné pre malé ordinácie alebo individuálne použitie priamo na mieste terapie. Striedavo používané nosiče tepla je možné znova použiť približne po 10 minútach po vložení späť do rúry.

● OBLASTI POUŽITIA

Tepelná terapia včelím voskom môže byť prispôbena na použitie v mnohých oblastiach od liečebnej terapie až po relaxačnú starostlivosť. Nevyžaduje žiadne špeciálne priestorové ani technické podmienky. Keďže jej realizácia nie je zložitá, po zoznámení sa s ňou si ju môžu pacienti vykonávať aj sami.

● INDIKÁCIE A PŘÍKLADY TERAPIE

Tu uvedené príklady by sa nemali zovšeobecňovať. Teplo je pohyb, nedá sa zapísať podľa pravidiel a je nekonečne rozmanité. Kde je teplo, tam je premena a obnova.

● BOLEST' SVALOV A KLBOV, KTORÚ NEMOŽNO JASNE ROZLIŠIŤ

Pri akútnych problémoch, ktoré sa vyskytnú pred spomínanými problémami, sa často vyskytujú priame účinky chladu. A pri chronických priebehoch sa ako sprievodný príznak často objavuje chlad. Či už pri akútnych alebo chronických problémoch, pacienti reagujú na teplo spravidla pozitívne. Najmä pri voskovej tepelnej terapii, pretože podporuje zahrievanie, ktoré trvá dlho. Prehrievaj or-

ganizmus len lokálne v problémovej oblasti nemá zmysel. So zvýšeným prítokom krvi do kože spôsobeným touto terapiou sa znižuje prítok krvi do svalov umiestnených pod ňou.

● REUMATICKÉ OCHORENIA

Reumatické ochorenia v dospelosti veľmi jasne ukazujú neschopnosť organizmu zvládnuť vlastné teplo. Takíto pacienti majú často telesnú teplotu pod 36 °C a cítia sa neprijemne. Vplyvom chladu sa ich problémy s ním zintenzívňujú. V chronických fázach reumatizmu jednoznačne pociťujú zvýšenú potrebu tepla a mimoriadne pozitívne reagujú na voskový tepelný zábal. Trochu iné je to pri akútnych zápalových fázach, kedy k úfave prichádza chladením. Vplyvom chladu často dochádza k časovému predĺženiu a ďalšej chronickej zápalového procesu.

V akútnych štádiách ochorenia je potrebné starostlivé pozorovanie a identifikácia! Ak sa pozrieme na detaily, môžeme vidieť, že dotknuté miesta sú lokálne prehrievané, zatiaľ čo iné miesta sú naopak výrazne chladnejšie. Tento teplotný rozdiel možno určiť aj v porovnaní s inými oblasťami tela. Obzvlášť chladné sú oblasti končatín, končekov prstov na rukách a nohách a oblasti medzi kĺbmi, ako aj na trupe v oblasti ramenného pletenca alebo driekovej oblasti.

Keď tieto chladnejšie miesta začneme veľmi opatrne a s malým množstvom tepla centrálné ohrievať zábalom z včelieho vosku, zapálené vyhrievané miesta sa vďaka tomu ochladia. Teplo musí prúdiť, aby zápalové procesy mohli ustúpiť. Je však veľmi dôležité pozorne študovať tieto procesy počas používania a opatrne začať tepelnú terapiu.

V zásade platí, že v chronickom aj akútnom štádiu by mal byť tepelný zábal obmedzený na určité miesta, v súlade s tepelnými podmienkami, ktoré pacient prejavuje pri zisťovaní pocitom. Cieľom je rozložiť teplo tak, aby sa podchladené oblasti znovu začlenili do cirkulácie tepla.

● FIBROMYALGIA

Fibromyalgia je jav, ktorý možno často pozorovať pri všetkých ostatných problémoch: podmienkou

citlivosti na teplo je aspoň približne zdravé otepľovanie. Pacienti trpiaci fibromyáliou nie sú vôbec citliví na vlastné teplo, a to ani v období vážnych problémov. Títo pacienti necítia, či je im teplo alebo zima, cítia len bolesť a upadajú do cyklu narastajúceho ochladzovania, kŕčov a zvýšenej bolesti. Ak sa ich v tomto stave spýtame na teplo, povedia, že im je „normálne“ teplo, nie je im zima, ale dokonca ich môže v dôsledku napätia obľasť studený pot.

V tomto prípade je potrebné čo najskôr začať s tepelnou terapiou včelím voskom, ktorá najskôr zastaví ďalšie ochladzovanie. Pre týchto pacientov je typické, že si všimnú svoj vlastný chlad na začiatku zlepšeného prehrievania. Cítia chlad, zatiaľ čo im je opäť trochu teplo. Tento pocit ustúpi, až keď kúrenie dosiahne zdravú úroveň. Potom si samotní pacienti musia navštíviť vyživovanie tepla vlastného organizmu.

● TENZNÉ BOLESTI HLAVY

Podmienky pre vznik týchto problémov sú často záťaž. Môže k tomu teda viesť držanie tela v práci spolu s vašou nerovnováhou či duševnými záťažami, ktoré „tlačia“ na ramená. Následky sú veľmi podobné, ako aj zistenia ohľadom horúčav: oblasť ramien a krku je „prekrvená“ a prehriata, chrbát je smerom dole výrazne chladnejší, boky a stehná studené, chodidlá studené. Brucho je napäté a trávenie pomalé.

Pri týchto problémoch aplikujeme obklad zo včelieho vosku na krížovo-kyčelné (klby medzi krížovou kosťou a panvou), aby sme teplo „pritiahli“ späť do krížov a znovu otvorili túto oblasť, aby sa nohy a chodidlá opäť zahriali. Prúdenie tepla v tele uvoľňuje fyzické napätie.

● POŠKODENIE RÁDIOTERAPIOU

Koža v oblasti žiarenia sa často stáva suchou a tenkou. Ale tiež sa stáva chladnou. Výsledkom môžu byť poruchy citlivosti, nadmerná citlivosť a bolestivé stavy. Výraznú úľavu môže priniesť tepelný zábal z vosku na postihnuté miesto. Mal by sa však používať veľmi opatrne; na začiatku priložíme na postihnuté miesto len mierne nahriatu fóliu s včelím

voskom, ak to pacient dobre znáša, môžeme pridať aj vrecko soli. Na začiatku by nemali byť úplne horúce.

● PERIFÉRNE NEUROPATIE (OCHORENIA PERIFÉRNEHO NERVOVÉHO SYSTÉMU)

Veľkým problémom týchto ochorení je prechladnutie postihnutých končatín. Nie je však veľmi užitočné priamo ohrievať chladené končatiny, pretože toto teplo sa spravidla odvádza. Dôležité je začať včelím tepelným zábalom v oblasti slabín. Odtiaľ prúdi telesné teplo do končatín.

● CHOROBY UROGENITÁLNEHO TRAKTU

Zápal močového mechúra a menštruačné bolesti reagujú veľmi pozitívne na aplikáciu mierneho tepla, ako je včelí tepelný zábal. Bolesť ustúpi a ďalší priebeh ochorenia sa zmierni a skrátí.

● BRONCHITÍDA, OCHORENIA HORNÝCH DÝCHACÍCH CIEST

Teplo je potrebné aj pri tých-

to neduhoch. Najúčinnšie je priložiť na hrudť teplý obklad (malé vrecúško so soľou) a zároveň na nohy horúce vrecúško so soľou. Pri oboch vymenovaných ochoreniach je nevyhnutné, aby boli nohy v teple! To platí najmä pri silnom dráždivom kašle, ktorý sa dá týmto spôsobom užívanja eliminovať.

● NEPOKOJ, PORUCHY SPÁNKU

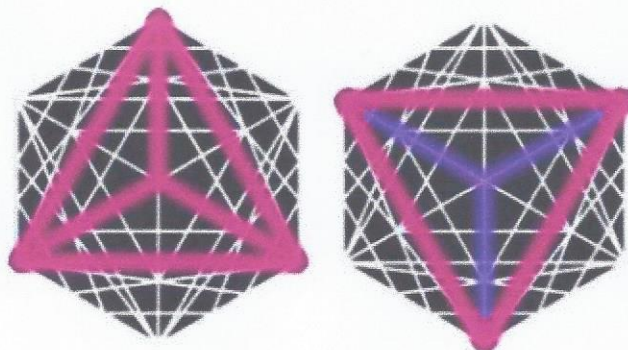
Kto môže spať so studenými nohami!? Položte obklad na bedrá alebo si na nohy položte horúce vrecko so soľou.

● KONTRAINDIKÁCIE

Zatiaľ sme nezaznamenali žiadne nežiaduce vedľajšie účinky. Ale určite odporúčame, aby pacienti, o ktorých viete, že sú alergickí na produkty z včelieho vosku, neboli liečení tepelnými zábalmi z včelieho vosku. Včelie termozábaly je možné aplikovať len na miesta, kde je pokožka zdravá!

● SEDENIE POD PLÁSTAMI METATRONOVA KOCKA

Suchý plást, v ktorom vče-

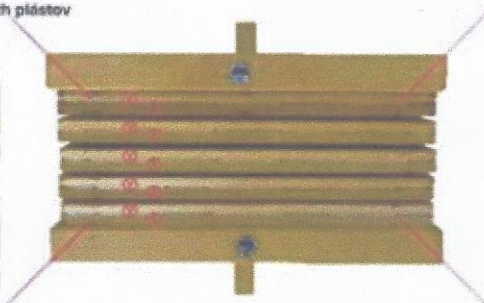


Základné rozostavenie Orientácia suchých plástov

• ▼ Y = minus



• ▲ Inversia = plus



Energetický typ terapie je založený na ezoterickom učení Rakúšana Rudolfa Stejnera / K. Vogrinč

ly ešte nemali uložený med, peľ či plod, dodáva energiu, ktorá nám pomáha cítiť sa dobre. Je to panenský plást. Čas strávený sedením pod plástom sa meria pomocou rádiometrie. Ide o energie a informácie vyžarované včelami a štruktúrou plástu.

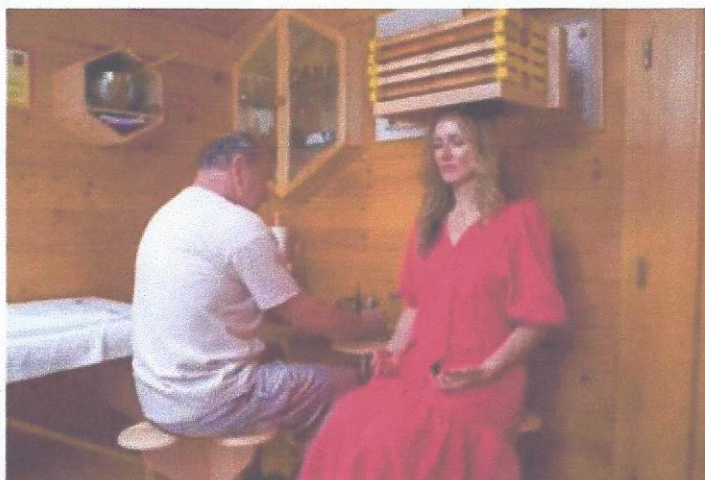
● APIDOMČEK

U nás v Slovinsku je tradícia včelárstva v zadovákoch AŽ. Ako stavebný materiál sa používa pôvodné ihličnaté drevo (smrek, smrekovec...). Apidomčeky sú certifikované pre apiturizmus podľa pravidiel slovenskej Hospodárskej komory cestovného ruchu. Najkvalitnejšie služby sú označené až tromi včelami (ako hotely s hviezdikami). Pri výrobe a starostlivosti o úle sa používajú organické, vodou riediteľné farby. Interiér obohacujeme voskom a propolisom.

Všade kde je to možné sa vyhýbajte elektrickému vedeniu. Na vdychovanie ovčeleného vzduchu z úfov používam prírodný princíp s maskou, bez elektrických ventilátorov, aby som sa vyhol elektrosmog. Je samozrejmosťou, že každý užívateľ dostane svoju vlastnú masku. Pobyt v apidomčeku a praktizovanie apiturizmu je možné ako doplnková činnosť na farme s príslušným zaškolením (Apiterapeut NPK).

● MEDOVÁ MASÁŽ

Medová masáž povzbudzuje a detoxikuje. Špecialitou masáže je spojenie liečivej sily medu so špeciálnymi manuálnymi technikami. Med funguje ako exfoliant, otvára póry pokožky, vyživuje ju a regeneruje bunky. Čez kapiláry sa dostáva do krv-



Sedenie pod plástami v apiterapeutickej ambulancii K. Vogrinčiča / K. Vogrinčič

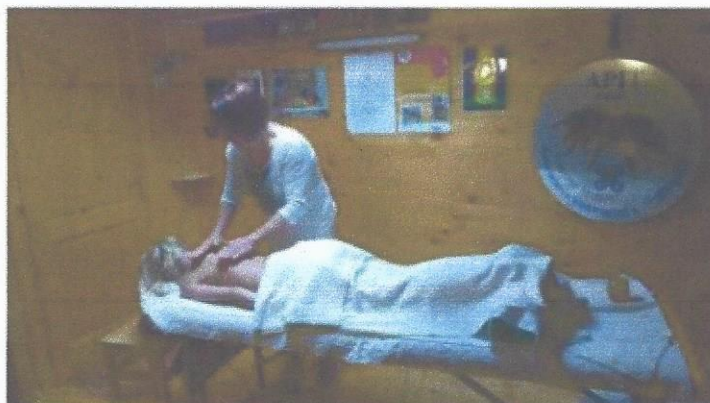
ného obehu a stimuluje krvný obeh. Masážou sa z tela zbavujú starých odumretých buniek a toxických látok. Technika funguje podľa princípov akupresúry a stimuluje všetky životne dôležité akupresúrne body na chrbte.

Medová masáž uvoľňuje a upokojuje, posilňuje imunitný systém, upravuje trávenie a uvoľňuje svaly. Odporúča sa najmä pri nespavosti, vyčerpaní, srdcovo-cievnych problémoch a depesiách.

Masáž v apidomčeku je výnimočná tým, že sme v energetickom poli včiel, a sme obklopení frekvenciou a zvukom včiel. Všetko je to terapeutické, a zároveň magické.

Karl Vogrinčič

preklad: Ing. Zuzana Juríčková, PhD.



Masáž priamo v apidomčeku poskytuje opornú masáž v bežnom prostredí aj benefit včelieho prostredia a vzduchu / K. Vogrinčič

VEDELI STE?



Na vytvorenie vlastného plástu s včelím voskom použite tenkú, prírodnú tkaninu rozmeru jednej až dvoch dlaní.

Spôsoby aplikácie včelieho vosku na textilii je viacero:

- Najjemno nastrúhajte vosk na látku a nechajte roztopiť v rúre na 10 minút pri nízkej teplote.
- Najjemno nastrúhajte a prečinite vosk na látku vložený medzi dvomi papiermi na pečenie.
- Nastrúhajte a roztopte vosk v hrnci a látku natierajte voskom alebo ju ponorte priamo do horúceho vosku a následne držte vo zvislej polohe, aby stiekol nadbytočný vosk.

Pred aplikáciou na pokožku látku s voskom nahrejte na teplotu príjemnú dotyku a aplikujte na vybrané miesto buď na noc alebo kým nevychladne. Keď látka stratí vôňu vosku, už ju nevyužívajte.

včelár

01

ODBORNÝ ČASOPIS
SLOVENSKEHO ZVÄZU VČELÁROV ● OD 1923



- 100 ROKOV ČASOPISU VČELÁR
- AKO SPOZNAŤ KVALITNÝ MED ● ČÍSLAMI NA KLIŠTIKA

