



ČEBELE IN ČEBELJI



IZDELKI -

»vstopnice« v zdravje
in dolgoživost

Čebela, žuželka, brez katere ni življenja in ni sveta, kot ga poznamo. Ni človeka. Einstein je namreč bil prepričan, da bi z izumrtjem te, brenčeče delavke, izumrlo tudi človeštvo. 20. maj je praznik, ki po zaslugi slovenskih čebelarjev slavi to dragoceno bitje. To je tudi rojstni dan pionirja sodobnega čebelarstva, čebelarja Antona Janše. Ste vedeli, da mora za 450 g medu 1150 čebel preleteti 180.250 km in obiskati 4,5 milijona cvetov? Podatki, ki jemljejo dih. In porajajo globoko spoštovanje do narave in njenega bisera – čebele.

TEKST: MAJA FURMAN, FOTO: OSEBNI ARHIV

Kranjska sivka

Kranjska sivka je avtohtona slovenska čebelja pasma. Ker jo je Slovenija zaščitila, se pri nas ne sme gojiti čebel drugih ras. Zaradi svoje miroljubne narave je še posebej primerna za čebelarjenje. Je delavna, nezahtevna, z izjemnim občutkom za orientacijo. Ime je dobila po svetlo sivih dlačicah na obročkih zadka. Ima močan čistilni nagon, zato je manj dovzetna za razne bolezni.

BITI ČEBELAR JE POSLANSTVO

Karl Vogrinčič, čebelar in apiterapevt iz Pernice, je v čaroben in še ne raziskan svet čebel vstopil, kot se slikovito izrazi, še v romantičnih čebelarskih časih, »ko je bilo dovolj, če je imel čebelar čebele in posodo za med. Nato sta prišli tranzicija in varoa, čebelja zajedavka. Zmanjkalo je časa za čebele, pa tudi znanja o boju proti varoi. Zato sem za nekaj časa prekinil s čebelarstvom. Ko sem se vrnil, sem zgradil dodatni čebelnjak in pridobil dodatno znanje. Izdalo me je zdravje, zato sem se po pomoč zatekel k čebelam. Začel sem pridobivati apiterapevtsko znanje in razvijati zgodbo,

ki sem ji zvest še danes: Apiterapija v slovenskem čebelnjaku.« Navdih za apiterapijo, vedo o tem, kako si s pomočjo čebeljih izdelkov krepimo zdravje, je našel pri Čehu, dr. Filipu Terču, ki je tudi njen začetnik. Leta 2013 je v Beogradu pri API-BEO zaključil šolanje za apiterapevta. Biti čebelar je zanj poslanstvo. »Čebele so na planetu dlje časa kot človek. Zato lahko z gotovostjo trdimo, da so modrejše, da so naše večne učiteljice. Stara kitajska medicina uporablja pet osnovnih elementov in v vsakem do njih je zastopana čebela. Učijo nas modrosti, urejenosti, delavnosti, predanosti, ljubezni. So nenehni navdih, so način sobivanja v naravi,« je prepričan sogovornik.



Čebelarsko posestvo Karla Vogrinčiča v Pernici



ALENKA STOJANOVIČ, zdravnica

APITERAPIJA V SLOVENSKEM ČEBELNJAKU

Pred desetimi leti je zgradil čebelnjak, v katerem izvaja apiterapijo. »Poleg čebelarjenja v satnih panjih omogoča čebelnjak učenje začetnikov, opazovanje čebel v na-

ravnih koših, inhalacije aerosolov iz panjev, masažo z medom, počivanje na panjih, toplotno terapijo z voščeno folijo, sinhronizacijo s kozmosom s pomočjo suhega satovja itd. Heksagram, ki ga zgradijo čebele za svoj skelet, ima moč svete geometrije, ki jo skozi terapije koristimo za uravnavanje energije in vzpostavljanje dobrega počutja. K tradiciji ajurvede se vračamo s prakticanjem masaže z medom, ki sproži razstrupljanje organizma,« našteva sogovornik, ki za svojo najljubšo apiterapevtsko metodo izbere bivanje v čebelnjaku, »uživanje v energiji čebel je zame meditacija,« pove. V apiterapiji uporabljajo le cvetlični med, saj je bolj kakovosten.

APIT IN APIKOMORA

Apiterapevtski metodi, ki ju prakticirajo na sogovornikovem čebelarstem posestvu, sta APIT in sprostitve v apikomori. Pri prvi gre za vnos informacije čebeljega strupa v informirano nalepko, ki deluje blagodejno pri različnih zdravstvenih tegobah. Metodo so razvili v laboratoriju Poznik. Sprostitve v apikomorah šestih panjev pa temelji na inhalaciji zraka, ki nastaja v pa-

njih z biodinamično poslikavo. V njih mreč prepletajo vonji voska, čebel, tnegra prahu, propolisa, matičnega mleka, čebeljega strupa itd., kar je edinstveno doživetje, ki blagodejno vpliva na dihanje in posledično na naše celostno počutje.

BIODINAMIČNO ČEBELARJENJE

Čebelarstvo Vogrinčič se je zavezalo za biodinamično čebelarjenje, ki sodeluje z naravo in se z njo usklajuje. Pri razvijanju biodinamičnega čebelarjenja sodeluje tudi Karl srečal z delom dr. Rudolfa Steinerja. Steiner v samozaložbi izdal tudi knjigo, kot pravi Karl, s naslovom Priloge k Steinerjevih predavanjem, z naslovom Priloge k predavanjem o čebelah. Prepričan je, da komunikacija s čebelami, pri večini čebelarjenja temelji na materialni osnovi, to pomeni, da je pozornost predvsem na njene pridelke. V čebelnjaku zgodba pa se, po njegovem mnenju, dogaja v etru oziroma na astralnem nivoju. »Sonaravno čebelarstvo je pomembno, ker čebelam pušča njihov način življenja. Čebelarstvo ni postalo gospodarska panoga, medu nismo mogli kupovati.



Mladi čebelar, vnuk Karla Vogrinčiča.

jeli smo ga v dar in tisti, ki nam je med podaril, nam je podaril del narave, zdravo živilo, zdravilo. Danes ljudi grabi pohlep, želijo vedno več. Še sreča, da nam čebel ni uspelo zmanipulirati. Človek se na vse načine trudi povečati produkcijo raznih izdelkov in s tem povečati zaslužek. Pri čebelah nam, k sreči, to ni uspelo. Čebele izginjajo zaradi neprimernih posegov v naravo. Če želimo preprečiti izumrtje te marljive in pomembne žuželke, se moramo vrniti k naravi. In biodinamični pristop nam to omogoča. Pri čebelarjenju uporabljam zgolj biodinamične preparate, ki so učinkoviti in upoštevajo zakonitosti narave,« pove.

KAKOVOST IN POREKLO MEDU

Naloga čebelarja je, da med prenese iz panja v kozarec po najkrajši poti z zagotavljanjem pogojev HACCP. To pomeni, da je med zrel in so upoštevani vsi higienski pogoji. Pri takih pogojih je vsak med kakovosten. Med razvrščamo na nektarni in manin med. Pri medu je pomembno, da ni termično obdelan. Ker med kristalizira, ga imenujemo tudi strd. V Sloveniji imamo med višje kakovosti, ki nosi oznako SMGO, kar pomeni slovenski med z geografsko označbo. Po merilih SMGO je dovoljena količina vode v medu 18 odstotkov, medtem ko državni pravilnik dovoljuje 20-odstotni delež. Ko kupujemo med, vedno preverimo njegovo poreklo. Kupujmo lokalno, pri čebelarjih, ki jih poznamo in jim zaupamo.

Medonosne rastline

Za apiterapijo so potrebne močne in zdrave rastline ter zdrave čebele. Skrben čebelar poskrbi za zdravo čebeljo pašo tako, da v bližini svojih čebelnjakov poseje in zasadi medonosne rastline. Te s svojimi sladkimi izločki hranijo čebele. Poznamo jih kot cvetlice in razne drevesne vrste, kot so lipa, javor, divja češnja, akacija, pravi kostanj itd. 26. marec je dan, ko čebelarji v vseslovenski akciji pozivajo k zasaditvi medovitih rastlin.

Med, med in znova med

Glede na geografski in botanični izvor medicīne, način pridobivanja in letni čas poznamo različne vrste medu. Običajno ima med ime po rastlini, na kateri so čebele nabirale nektar oziroma mano. Po izvoru se deli med na cvetlični med in med iz mane. Cvetlični je pridobljen predvsem iz nektarja cvetov. Sem uvrščamo akacijev, ajdov, cvetlični, regratov, repični, sončnični, deloma tudi lipov in kostanjev med. Med iz mane je pridobljen predvsem iz izločkov kaparjev ali ušic. Sem uvrščamo smrekov, hojev, gozdni, lipov in kostanjev med.

Regratov med je od blede rumene do jantarno rumene barve. Hitro kristalizira, zanj so značilni drobni kristali. Zaznavna je aroma po regratovih cvetovih, tudi po travniškem cvetju. Prisotna je lahko tudi sadna aroma, aroma po hlevu, lesu.

Med oljne ogrščice hitro kristalizira, kristali so fini do srednje fini. Barva kristaliziranega medu je svetlejša od nekristaliziranega, pogosto ima sivkast odtenek. Aroma je zelo karakteristična, po repici, zelju, kompotu, cvetju. Intenzivnost arome je srednja.

Akacijev med ima aromo po deviškem satju, svežem vosku, akacijevem cvetju, občasno tudi po cvetju sadnih rastlin, cveticah, jabolkah in hruškah, lahko tudi po vanilji, smetanovih bombonih, svežem maslu, sveži slami. Značilna je šibka intenzivnost arome.

Cvetlični med, zanj je značilna aroma po cveticah, svežem sadju, kompotu ali kuhanem sadju, karamelnih ali mlečnih bombonih, po rjavem sladkorju, melasi. Intenzivnost arome je srednja do močna.

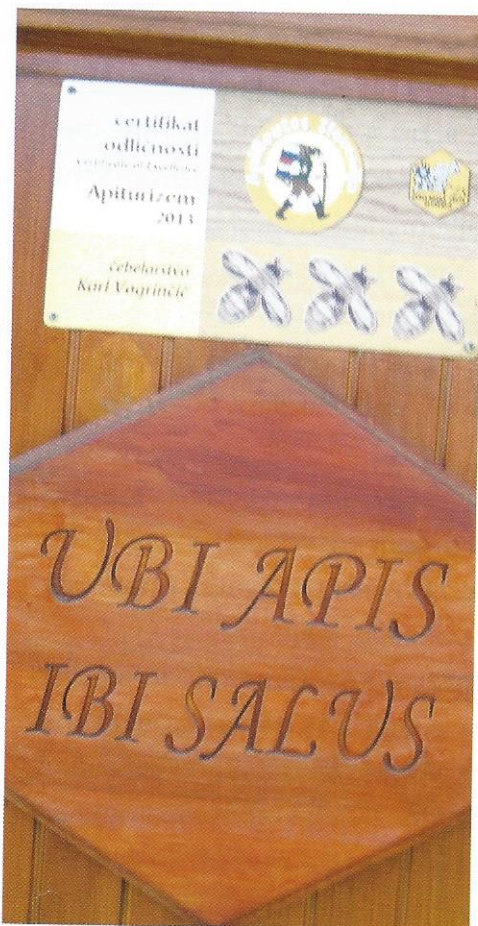
Lipov med ima karakteristično aromo po mentolu, svežih oreh, zeliščih in po kuhanem lipovem cvetju. Zaznavna je lahko tudi blaga aroma po cveticah.

Kostanjev med ima zelo karakteristično aromo, ki je dolgotrajna, z grenkim priokusom. Zaznavna je ostra, trpka aroma po zažganem sladkorju, sladkornem sirupu, dimu, zeliščih, tudi pelinu.

Gozdni med je z aromo po smoli, oreh, lešnikih, mleku v prahu, zeliščih, pelinu, karamelu, melasi, rjavem trsnem sladkorju, zeliščnih bombonih, suhem sadju. Intenzivnost arome je srednja.

Smrekov med ima aromo po sirupu iz smrekovih vršičkov, smoli, zeliščnih bombonih, zeliščnem čaju, praženi kavi, suhem sadju, figah, kavni bombonih. Včasih je nekoliko odbijajoča, saj spominja na mokro živalsko dlako ali slino. Intenzivnost arome je srednja.

Hojev med ima aromo po mleku v prahu, karamelu, zažganem sladkorju, smoli, svežem lesu iglavcev, sirupu smrekovih vršičkov, dimu, črnem čaju z mlekom, zeliščnih bombonih. Intenzivnost arome je šibka do srednja.



Kjer so čebele, tam je zdravje

ŽLICA MEDU NA DAN ZA DOLGOŽIVOST

Že grški mislec Demokrit je rekel: »Uporabljal olje zunaj, med pa znotraj.« Kar naj bi bil namig za dolgoživost. Zdravnica Alenka Stojanovič pojasnjuje, zakaj med in drugi čebelji izdelki delujejo tako. Čebelji izdelki namreč pogosto preprečujejo kronične bolezni. »Raziskave so pokazale, da so ljudje, ki so redno uživali žlico medu na dan, povprečno živeli leto dni več kot tisti, ki medu niso uživali. Med vsebuje antioksidante, ki preprečujejo tvorbo krvnih strdkov in posledično je manj srčnih in možganskih kapij. Zaščitne lastnosti medu, ki vsebuje veliko količino flavonoidov, ščitijo endotelij, tanko plast, ki prekriva notranjost krvnih žil. Fenolne spojine v medu preprečujejo oksidacijo škodljivega holesterola LDL, ki je glavni vzrok za poapnenje žil. Dokazano je, da naravne fenolne spojine zavirajo tudi rast velikega števila bakterij,« pojasnjuje sogovornica. Hkrati opozarja, da naj ljudje, ki so alergični na čebelje izdelke, le-teh ne uživajo. Težave ob zaužitju medu ali drugih čebeljih izdelkov se pokažejo kot bruhanje, slabost, kožni izpuščaji, srbenje ali občutek dušenja. »V težjih primerih, kot je dolgotrajna dri-

ska in bruhanje ter občutek dušenja, je treba poiskati zdravniško pomoč. Ljudem s sladkorno boleznijo priporočamo samo eno žličko medu na dan, najbolje je, da je ta košanjev. Med ni priporočljiv za otroke do prvega leta starosti, predvsem zato, ker med lahko vsebuje bakterijo *Clostridium botulinum*,« še svetuje Stojanovičeva.

VSESTRANSKA SLADKA ZDRAVILNA POMOČ

Glavne sestavine medu so sladkorji, voda, encimi, minerali, hormoni, protibakterijske snovi, kisline, dišavne snovi, vitamini, aminokisliline in flavonoidi. »Zaradi protibakterijskih snovi se uživanje medu priporoča ob okužbi z glivicami, bakterijami in tudi virusi. Priporočljivo je, da ga uživamo ob prehladu, gripi, angini, laringitisu, pljučnici, bronhitisu ali astmi. Dobro dene tistim, ki imajo popuščanje srca, visok krvni tlak ali motnje v prekrvritvi okončin. Priporoča se bolnikom s kroničnimi boleznimi jeter, trebušne slinavke in žolčnih izvodil ter tistim, ki imajo motnje prebavne cevi, kot je na primer gastritis. Preventivno deluje tudi proti nastajanju krvnih strdkov. Je tudi odlična podpora ob okrevanju po operacijah ali ob onemoglost. Protibakterijski učinek v medu se izkorišča tudi pri zdravljenju kroničnih kožnih razjed,« pojasnjuje sogovornica. Priporoča, da med uživamo v njegovi naravni obliki, brez posebnih postopkov priprave. »Medu po nepotrebnem ne izpostavljam termičnim postopkom, saj višja temperatura poškoduje ali izniči določene naravno prisotne zaščitne snovi, ko so encimi in vitamini. Zato medu ne dodajamo preveč toplim napitkom, na primer vročemu čaju, vmešajmo ga šele, ko se napitek ohladi. Priporočam uživanje lokalno pridelanih čebeljih izdelkov,« svetuje Stojanovičeva. Med je do 19. stoletja veljal kot edino sladilo. Poleg sladkorjev vsebuje tudi druge snovi, ki jih potrebuje človeško telo. Zato je med, v primerjavi s sladkorjem, ki vsebuje le saharozo, zdrava in modra izbira.

MATIČNI MLEČEK IN CVETNI PRAH

Poleg medu sta zelo zdravilna čebelja izdelka tudi matični mleček in cvetni prah. Oba delujeta blagodejno in zdravilno. »Matični mleček priporočamo, ker povzroča splošno dobro počutje, omogoča daljše

umsko delo brez utrujenosti, povzra normalizira razvoj rasti pri otrocih, zmanjša skalah blaži težave pred menopavzo, povečuje odpornost organizma na bolezni, spodbuja razvoj in deluje kot pomemben krvotvorni spodbujelec, dobro učinkuje pri zdravljenju raka, blaži kronične oblike utrujenosti, sodeluje pri zdravljenju in preprečuje občutek moči. Učinkovito deluje tudi živčno vznemirjenost, težave, ki so povezane s srcem, jetri ali želodcem, preprečuje razrast nekaterih bakterij in glivičnih okužb. Je splošno preprečevalno sredstvo, ki deluje na prebolevalni način. Bolniki ga zelo dobro prenašajo in ne vedo, da bi pri uživanju njegovih učinkov nastale kake motnje, razen pri ljudeh, ki so preobčutljivi na aminokisliline, ki lahko povzročajo alergije,« pove zdravnica. Zaradi vsebnosti matičnega mlečka je odvisen od rasti bolnika in od njegove bolezni. Sogovornica je priporočljivo, da zaužijejo 500 mg mlečka na dan, odrasli pa 250 mg dnevno v dveh obrokih, zjutraj in zvečer najbolje pred jedjo. Nepredelan matični mleček damo pod jezik, dražeje in tablete pa lahko pogoltnemo. Zdravljenje z njim traja od dva meseca,« še doda sogovornica. Cvetni prah ima številne zelo pozitivne učinke. Med drugim pospešuje venozno in kapilarno cirkulacijo krvi in preprečuje krhkost kapilar. Cvetni prah oljne ogrščice, upoobje lokalno, dobro deluje na površinske ranice in boljšuje tudi delovanje ledvic in deluje preprečilno, še posebej na srčno mišico, preprečamo ga tudi pri driski. Akacijev prah deluje več rutina in deluje na povečanje odprtosti kapilar, preprečuje krvavitve, skrajšuje trajanje krvavitve in uravnava ritem srca. Cvetni prah svetuje z zdravnikom ga lahko uživamo pri zdravljenju benignih tumorjev prostate. Kot zdravilo in krepijo ga pri zdravljenju pri slabokrvnosti, pomanjkanju železa, gubi moči in energije, pri trebušno-črevesnih boleznih, aterosklerozi, zmanjšani spolni aktivnosti, povišanem krvnem tlaku, vnetju prostate, hipertrofiji prostate, hepatitisu, cirozi, motnjah pri okrevanju po težkih boleznih ali operacijah,« niza Stojanovičeva. Cvetni prah je najbolje zaužiti eno uro pred jedjo ali dve uri pred spanjem. Okusneje bo, če ga vmešamo v jogurt, mleko ali kak drug brezalkoholni napitek. Če želimo večjo učinkovitost lahko v kozarcu mleka ali vode zmešamo enako količino medu in cvetnega prahu ter ju pustimo stati čez noč.

ČEBELJI STRUP LE POD ZDRAVNIŠKIM NADZOROM

Sogovornica svetuje, da naj zdravljenje s čebeljim strupom nadzoruje zdravnik. Metoda je sicer zelo učinkovita in pokriva širok spekter zdravstvenih težav. »Ugotovljeno je, da apitoksin zavira prenos živčnih impulzov v srcu po živcu klatežu (nervus vagus), kar raziskovalce spodbuja k preiskavam zdravljenja motenj ritma srca. Sestavine apitoksina povečajo prepustnost krvnih žil, kar je osnova pri zdravljenju visokega krvnega tlaka in nekaterih drugih bolezni. Čebelji strup deluje tudi protibakterijsko, protivirusno in protiglivično. Deluje aseptično, vodne raztopine strupa 1 : 50.000 so še vedno sterilne. Protimikrobno deluje na kar 17 vrst bakterij. Z njim zdravimo revmatične bolezni, deformirajočo spondiloartrozo, kot je Bechterjeva bolezen, bolezni perifernega živčnega sistema, kot so radikulitis, išias, hrbtni in drugi živci, medrebrne nevralgije, polinevritis in podobno. Uspešen je, ko gre za zdravljenje trofičnih ran in takih, ki se slabo celi-

jo, za zdravljenje astme, migrene, očesnega vnetja, povišanega krvnega tlaka itd.,« našteva. Bolezni, pri katerih je zdravljenje s čebeljim strupom prepovedano, so alergija na čebelji strup, infekcijske bolezni, tuberkuloza, psihične bolezni, bolezni jeter in trebušne slinavke, ledvične bolezni, vezane na kemoterapijo in bolezni nadledvične skorje. Tovrstno zdravljenje je še posebej prepovedano, ko gre za Addisonovo bolezen, sepso in vse gnojne bolezni, srčno popuščanje III. in IV. stopnje, organske bolezni osrednjega živčnega sistema, splošno slabost organizma, krvne bolezni in bolezni krvotvornega sistema z nevarnostjo krvavitve.

NA POMOČ, PIK ČEBELE!

Zdravnica svetuje, da po piku čebele najprej odstranimo želo. »Pri lažji obliki se na mestu pika pojavi rdečica, ki jo lahko hladimo z obkladki. V težji obliki, ko gre za alergijo, lahko pride do pojava koprivnice, težav z dihanjem, občutka dušenja, piskanja, stiskanja v prsih, kašlja. Običajno se pojavi tudi zatekanje dihal, kar občutimo kot

cmok v žrelu ali tiščanje v vratu. Najhujša oblika pa je, kadar žile postanejo prepustne, se razširijo in govorimo o t. i. anafilaktičnem šoku. Takrat izrazito pade krvni tlak, zato se pojavi omotičnost, izguba zavesti, v najslabšem primeru lahko pride do srčnega zastoja. Zato morajo alergiki, ki so v preteklosti že imeli hudo reakcijo, imeti pri sebi set zdravil: 2 tableti antihistaminika in tableto Medrola ter 2 injekciji adrenalina. Tablete je treba zaužiti takoj po piku. Če se pojavi dušenje, omotica ali občutek cmoka v grlu, je treba injekcijo adrenalina zabosti v stegensko mišico. Nujno je poiskati tudi zdravniško pomoč,« poudarja Stojanovičeva, ki je tudi sama zapisana čebelarstvu. »Že kot majhno deklico me je navdušil nad čebelami moj pokojni oče, skupaj sva odhajala v čebelnjak in se ure in ure pogovarjala o zanimivem življenju čebel. Zdaj se intenzivno s čebelarjenjem ukvarja moj brat, jaz se spet vrnem k čebelicam, ko bo več časa,« obljubi. Njen najljubši čebelji izdelek je cvetni prah, »vsako jutro se, za zdrav začetek dneva, posladkam z žličko cvetnega prahu, ki ga z dvema žličkama medu vmešam v navadni jogurt.«

Podprite energijo v vašem telesu.

- + povečajte energijo
- + podprite srce in ožilje
- + poskrbite za uravnan sladkor in holesterol
- + preprečite nalaganje odvečnih kilogramov

Energy Plus + BMT Q10 + selen
DARILO Max Fruit King 300 ml



REDNA CENA
~~92,70 EUR~~
AKCIJSKA CENA
71,80 EUR
+ BREZPLAČNA
POŠTNINA

SVOJ PAKET NAROČITE NA:

080 88 44 | www.biostile.si

Lekarne | Specializirane trgovine | www.biostile.si | 080 88 44

