

Mierea, acest minunat dar al naturii este folosita de milenii pentru intarirea sanatatii. Produsa de albine din nectarul florilor, ea reprezinta un aliment constructiv, plin de elemente de care organismul are nevoie pentru dezvoltare si refacere.

Folosita la micul dejun ea reprezinta o sursa de energie care ajuta organismul sa inceapa cu bine activitatea zilnica.

Mierea contine toate vitaminele pe care nutritionistii le considera necesare sanatatii si multe minerale (cupru, mangan, calciu, potasiu, sodiu, magneziu, fier, fosfor, siliciu).

Atat vitaminele cat si mineralele variaza in functie de nectarul folosit de albine si in ultima instanta variaza in functie de resursele solului pe care cresc plantele respective.

Exista foarte multe sorturi de miere, unele monoflore adica produse dintr-un singur fel de flori (de salcam, de tei etc), altele produse din zonele deluroase sau submontane cu multe flori (miere poliflora). Mierea de padure sau de mana este cea mai remineralizanta miere.

Remarca: mierea nu se fierbe pe foc pentru a fi dezaharisita, deoarece se pierd substantele nutritive din ea si ramane doar un simplu indulcitor. Preferati mierea zaharisita caci ea contine toate substantele hranitoare.

Mierea din piata de cele mai multe ori este reincalzita pentru a nu fi zaharisita si pentru a arata limpede in scopul unei bune vanzari.

### **Proprietati esentiale ale mierii**

- Este un exceptional indulcitor natural.
- Satisface repede cererea de energie a organismului.
- Ajuta la echilibrarea fizica si psihica, inlaturand oboseala.
- Este un calmant care linisteste organismul.
- Combate insomnia.
- Dilata vasele sanguine si amelioreaza activitatea inimii, avand si un efect hipotensiv.
- Are proprietati bactericide si bacteriostatice.
- Are actiune usor laxativa si antiseptica.
- Este asimilata usor si repede.
- Nu irita mucoasa aparatului digestiv, influentand benefic flora intestinala.
- Inlatura starile de voma la sugari.
- Contribuie la eliminarea substantelor toxice din ficat si rinichi.
- Este un bun expectorant, diluand secretiile bronhicesi si combatind tusea.
- Limpezeste vocea in caz de ragusala.
- Ajuta in afectiunile ficatului, afectiunile digestive, afectiunile renale sau ale sangelui (anemii, leucemii etc).
- Inlatura carceii din picioare, tremurul mainilor sau al picioarelor, tremuraturi ale coltului gurii sau ale pleoapelor.
- Are efecte benefice in artrite, artroze, arterite.
- Inlatura migrenele.
- Combate sterilitatea.
- Extern are efecte cicatrizante fiind recomandata in cazul cosurilor, arsurilor si ranilor.

## **Cui poate fi recomandata mierea**

Toate aceaste calitati ale mierii ne arata faptul ca mierea reprezinta un aliment ce poate fi recomandat tuturor, cu exceptia celor care sunt bolnavi de diabet.

Astfel consumul de miere asigura femeii gravide sanatatea fizica si psihica, atat a ei cat si a fatului, iar sugarilor si copiilor de orice varsta, o mai buna rezistenta in fata bolilor.

Deasemeni studentii si elevii pot considera mierea un pretios ajutor in perioada examenelor, cantaretii isi pot ameliora vocea, iar batranii isi pot echilibra organismul.

## **Cum poate fi consumata mierea**

Pentru sugari se foloseste ca indulcitor adaugat la lapte sau ceaiuri, administrandu-se in doze sporite pornind de la un varf de lingurita.

Pentru orice alta varsta consumul este variat, dupa dorinta. Ea poate fi folosita atat ca inlocuitor al zaharului cat si pentru ingrijirea sanatatii.

Exista foarte multe retete naturale in care este inclusa mierea si in mod special se remarca cele care ajuta in cazul afectiunilor respiratorii.

Avand o importanta deosebita pentru ingrijirea frumusetii, mierea regenereaza pielea, o hidrateaza, dandu-i o elasticitate potrivita, o improspateaza si o intinereste. Deasemeni prin reglarea circulatiei sangelui pielea devine mai relaxata.

Datorita efectelor sale antibacteriene este un excelent remediu impotriva cosurilor si zgarieturilor.

Ea poate fi folosita si pentru tratamentul buzelor uscate.

Datorita proprietatilor deosebite ale mierii exista foarte multe produse cosmetice care o contin.



Orice tip de miere are proprietati specifice: mierea de levantica lecuiește tusea și durerile de gât, mierea de tei ușurează stările febrile și durerile gastrice, previne migrena, fiind un bun mijloc profilactic și remediu în pneumonii, astm bronic, stări nervoase, tuberculoză; mierea de brad este utilă în bolile căilor respiratorii, cea de salcâm este un bun calmant și tonic, mierea de castan sălbatic crește tensiunea arterială, mierea de castan comestibil are acțiune antimicrobiană, mai ales în bolile de stomac, intestinale și renale; mierea de izma este bună ca leac împotriva durerilor, antihemoragic, tonifiant, mierea de floarea-soarelui – utilă în bronșite și boli de stomac.

Mierea de flori de câmp are o puternică acțiune antimicrobiană, cea de livadă (de pomi fructiferi) vindecă afecțiunile renale, pulmonare și intestinale. Mierea de munte are calități deosebite în bolile de căi respiratorii și în alergii, fiind o însumare de substanțe nutritive și curative.

Mierea este un remediu eficient în diferite boli interne și ale pielii – un excelent tonic pentru copii, convalescenți, pentru întărirea sistemului imunitar și pentru gravide.

Luând în mod regulat miere – cite o linguriță dimineața, cu o oră înaintea micului dejun; o linguriță la două ore după masă de prânz și o linguriță după cină – se normalizează tensiunea arterială și digestia, se reduce cantitatea de acid gastric. În cazul colitelor și gastritelor, mierea se asimilează mai bine cu puțină apă caldă în care se dizolvă.

Produsele apicole – mierea, lăptisorul de matcă, polenul, propolisul, veninul de albine și ceara – contribuie la întărirea organismului, astfel încât persoanele care le consumă reușesc să evite aproape în totalitate orice afecțiune.

**Lăptisorul de matcă** se știe că are un conținut de vitamina din grupa B mai ridicat decât drojdia de bere. Are un rol deosebit în metabolismul celular, în activitatea creierului, reduce colesterolul din sânge, este util în digestie, pentru combaterea insomniei, a anemiei periculoase și refacerea glandelor cu secreție internă.

**Polenul** este un aliment proteic deosebit de bogat în elemente necesare existenței plantelor, dar și organismelor animale. Într-un kilogram de polen se conțin atâtea doze zilnice de rutin (vitamină P), câte ar fi necesare citorva zeci de oameni pentru a preveni un accident vascular la nivelul creierului. Un rol important pentru funcționarea normală a sistemului nervos revine unei alte substanțe conținute în polen – anevrina.

În plus, polenul este un stimulent al poftei de mâncare, înlesnește digestia, îmbunătățește tonusul, alungă oboseala, previne rahitismul, căderea părului și chiar face să crească mai bine părul, hrănindu-l cu radacinile.

**Propolisul** este compus din rășini vegetale, balsam de diferite compoziții, ceara, uleiuri eterice, fier, microelemente – cupru, zinc, mangan, cobalt, la care se adaugă polen, flavonoide, secreții ale glandelor salivare ale albinelor.

Propolisul este folosit ca biostimulator, care mărește rezistența fizică și înalță oboseala. Datorită proprietăților sale antivirale, antitoxice și antiinflamatorii, propolisul își găsește tot mai multe utilizări. Este un bun stimulator al refacerii țesuturilor afectate de răni, tăieturi și, mai ales, arsuri, degerături. Este foarte util în vindecarea rănilor de la armele de foc, precum și în cicatrizarea operațiilor. Propolisul vindecă mucoasa bucală și este benefic în sângerările gingiilor. Balsamul de propolis protejează împotriva

radiatiilor Roentgen si de alta natura.

**Veninul de albine** se foloseste in vindecarea astmului bronic, a discopatiilor, artritelor, reumatismului, in tratarea hipertensiunii, a aterosclerozei, ca si pentru atenuarea durerilor reumatice, a celor datorate arteritei si ischiemiei.

**Ceara de albine** a fost folosita inca in antichitate si tot de atunci i s-au recunoscut virtutile terapeutice. Si azi se foloseste ceara de albine la prepararea unor unguente si balsamuri. De asemenea, ceara este folosita si in cosmetica.

Mierea se pastreaza in vase bine inchise, la rece si la intuneric, in incaperi curate si uscate. Atentie, mierea nu se va pastra in apropierea substantelor ce degaja mirosuri tari, caci absoarbe mirosurile.

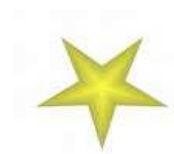
Mierea este contraindicata diabeticilor si obezilor.

## PROPOLISUL

Apartine lojei "Metal" (are gust iute, picant si proprietati numeroase specifice "metalului").

Albinele recoltează de pe mugurii si scoarta unor copaci rășini, balsamuri speciale pe care le amestecă apoi în stup cu ceară, polen, rezultând în final ceea ce se cheamă "propolis".

**Compozitie:** 50-55 % rășini si balsamuri; 7-35% ceară; 5-10% uleiuri volatile; 5 % polen, 5-20% bioflavonoide.



**Proprietati:** activează macrofagele, inhibă creșterea celulelor tumorale, imunostimulant si imunomodulator, antibiotic cu spectru larg, conservant natural, antihemoragic, antiviral, antiherpetic, scade secretia gastrică prin efect histaminopexic (cvercetina), antiinflamator de doua ori mai eficient ca aspirina, anestezic local, antiedematos, antioxidant, hipocolesterolemiant, depurativ, antiparazitar (*Giardia lamblia*, *Trichomonas vaginalis*, *Plasmodium*, etc.), antispastic, hipotensiv, antisudorific, antistress, balsamic, cicatrizant, mineralizant, scade fragilitatea capilară, stimulează productia de collagen si elastină, protejează organismul contra radiatiilor, nutritiv (bioflavonoide), antidot pentru veninul de albine (în special tinctura de propolis), crește intuitia si vointa.

**Indicatii:** afte, parodontoza, herpes (labial, bucal, genital), herpes zoster, carii dentare, candidoza (bucala si vaginala), inflamatii (în general, indiferent de zona din corp), bronsite, bronsectazii, gripa, pneumonie cronică, tuberculoză pulmonară, eroziuni cervicale, leucoree,

plăgi postoperatorii, tricomonază vaginală, ulcere de decubit, arsuri, furunculoza, hidrosadenite, intertrigo, lupus eritematos, radiodermită, ulcere de gamba, tricoftie, tumori induse de factori externi (radiații, carcinogene alimentare, bacterii, virusi etc.) și de factori interni (depresie, tristete, melancolie).

**Contra-indicații:** alergia la propolis (1-2% din populație).

**Mod de administrare:**

1. **intern:** propolis brut (1-5 grame/zi), propolis tinctură (15-90 picături/zi)
2. **extern:** sub forma de unguent ("Propoderm"), spray, coliruri, supozitoare, ovule etc.

### **TINCTURĂ DE PROPOLIS – antibioticul albinelor**

Propolisul este folosit de mult în medicina populară. În ultimul timp institute științifice s-au ocupat cu studierea compoziției chimice și cu determinarea influenței sale medicale. Cele mai multe și evidente vindecări s-au înregistrat la bolile infecțioase, la enterite, faringite, gingivite, la durerile reumatice și bolile canceroase.

Se poate folosi cu succes la bolile ale stomacului, la bolile aparatului bucal și a picioarelor la cheratoane. Au fost cazuri când propolisul s-a dovedit util în vindecarea migrenei, la boala Parkinson, la dereglările în circulația sângelui, la nefrită, bolile dermatologice.

-La afecțiunile pielii, dacă suportăm spirtul, locurile bolnave sunt frecate cu tinctură. Afecțiunile dispar repede ( în cazul în care spirtul nu este suportat, propolisul trebuie).

-într-un dl de apă caldă, adăugăm 30-40 picături de tinctură de propolis și după bărbierit spălăm fața.

-în cazul TBC pulmonar, folosim de 3 ori pe zi câte 30 picături și săptămânal de două ori se fac inhalații, cu această ocazie punem un sfert de l de apă fierbinte, adăugăm 100 picături de tinctură

-dacă avem boală nicotică între degete, locurile bolnave sunt unse cu tinctură.

-dacă avem dureri în stomac, se recomandă să bem un dl de apă cu 50 picături de tinctură.

Durerile ne lasă repede, compoziția este recomandată și în cazul paraziților intestinali zilnic, de 2 ori pe stomacul gol.

-la durerile de măsele, punem o vată în tinctură de propolis, propolisul curat, pe gingia dureroasă, sau măseaua cariată, alină durerea, împiedică infecția.

-tinctura se poate folosi în cazul rănilor vechi, rana trebuie spălată cu extracție de lipan, apoi ungem de mai multe ori cu tinctură. După o perioadă scurtă, endemele cu dureri dispar.

-tinctura de propolis se folosește în cazul arsurilor de gradul I, rana trebuie unsă de mai multe ori cu tinctură, în aceste cazuri nu se formează veziculele.

-tinctura se poate folosi în cazurile când medicamentele făcute din plante-sau din materiale sintetice-nu dau rezultate.

Nu se recomandă în cazul persoanelor alergice. Cei care sunt sensibili la propolis nu le folosesc.

Rețeta băuturilor cu propolis se recomandă mai mult din cauza influenței sale pozitive în prevenirea bolilor.

Radem 15-20 grame de propolis și introducem într-un litru de palincă de orice calitate, după aceea punem capacul și se agită de mai multe ori la temperatura de 40 grade C. După câteva săptămâni, vom obține o băutură amăruie. Se folosește înainte de culcare, se bea un pahărel.

### **Lăptișor de matcă natural**

.Comercializam lăptișor de matcă natural, superior celui prelucrat (lîofilizat).

Este hrana cea mai importantă a larvelor și a reginei (mătcii). Lăptișor de matcă este secretat de glandele hipofaringiene ale albinelor lucrătoare tinere (albinele doici), pentru a hrăni larvele de albine lucrătoare și trantori în primele trei zile după eclozionarea din ou . De asemenea, este hrana exclusivă pentru larvele de mătci și apoi, pentru mătci, pe toată durata vieții lor. Concluzia este că tocmai datorită compoziției miraculoase a lăptișor de matcă, matcă ecloziona din celulă în 16 zile, față de 21 zile pentru albina lucrătoare și 24 zile pentru trantori, iar apoi poate trăi până la 5 ani, față de 40 zile în medie pentru albine.

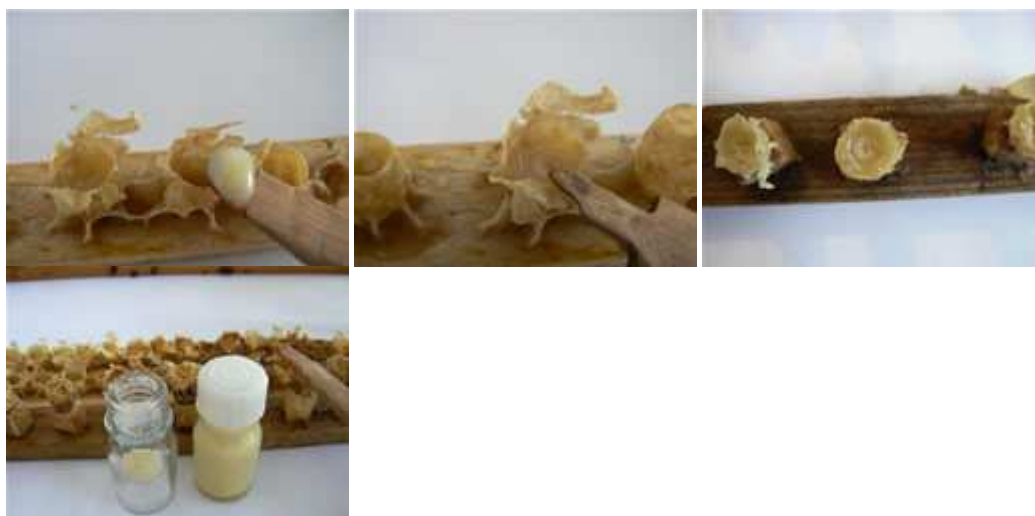
Un alt fapt care demonstrează proprietățile biologice superioare ale lăptișor de matcă constă în capacitatea de a depune până la 2000 ouă pe zi, ceea ce reprezintă mai mult decât greutatea mătci.

**Compoziția lăptișor de matcă :** apă (65-67 %); proteine (12,5%), amino-acizi esențiali (întreaga gamă); glucide 11 %; acizi grași (5%); vitamina B5 (150-250 mg %); calciu, magneziu, sodiu, potasiu, zinc, cupru, fier, mangan, vitamine diverse (A, B1, B2, B6, B12, D, E, K). Lăptișorul de matcă are probabil cea mai mare concentrație de vitamină B5 dintre toate produsele naturale cunoscute.

### **RECOLTAREA LAPTISORULUI DE MATCA**

Pentru obținerea unor cantități mici, în vederea consumului propriu, lucrurile sunt simple și se rezumă la colectarea lăptișorului de matcă prin razierea cu o spatulă a conținutului botcilor, după înlăturarea larvelor. Când se urmărește colectarea lăptișorului de matcă în scopuri comerciale, lucrurile sunt mult mai complicate, mai ales din punct de vedere al eficienței muncii depuse. Orice apicultor cu o minimă experiență în creșterea albinelor, deținător al unui număr minim de familii de albine, de exemplu 10, poate obține cantități de ordinul sutelor de grame. Problema este, așa cum am spus, de eficiență și aceasta este dată, în final , de banii obținuți. Având o cantitate mică, el este obligat să vândă la un preț mare; aceasta presupune timp sau bani pentru reclama, pe care nu îi are și cercul este închis.

Pentru recoltarea lăptișorului de matcă în cantități mari, de ordinul zecilor de kilograme , trebuie respectat un program foarte strict. În esență, toate metodele se bazează pe inducerea stării de orfănizare într-o familie de albine. Simplificat, se scoate matcă și puietul necapacit. Se introduc 30-40 botci cu larve de 1-1.5 zile și se lasă până la acceptarea lor ( minim 2 ore, de obicei se introduc dimineața și se scot seara sau se introduc seara și se scot dimineața). După acceptare , se introduc câte 10- 20 celule în familii crescătoare, unde se lasă 2-3 zile. Recoltarea se face cu o spatulă sau cu un mic aspirator.



**Proprietatile lăptisor de matca :** nutritiv, antiviral, antibiotic cu spectru larg, crește durata vieții prin ameliorarea calității multiplicării celulare, crește pofta de mâncare, anabolizant natural, afrodisiac , energizant, vitaminizant, antidepresiv, scade nivelul tri-iodo-tironinei, stimulează secreția gonadotrofinelor, crește secreția de luteină și progesteron, stimulează glandele suprarenale, crește cortizolemia, crește testosteronemia, micșorează mărimea prostatei și testiculelor, scade greutatea ficatului, crește raportul albumine/globuline, scade activitatea adenozintrifosfatazei, crește consumul de oxigen, antiinflamator, depurativ, scade greutatea rinichilor, crește greutatea globală a corpului, vasodilatator, antiaterosclerotic, hematopoietic (eritrocite, leucocite, trombocite), imunoreglator, scade multiplicarea tumorilor cu creștere lentă, normalizează secreția de sebum a glandelor sebacee, stimulează regenerarea celulelor epiteliale, antibacterian și antiviral local (cosmetică, dermatologie).

**Indicatii:** Lăptisor de matca se recomandă în diabet zaharat, hiperlipidemie, aplazie medulară, ateroscleroză, boli pulmonare cronice nespecifice, boli cronice ale căilor aeriene superioare, gingivită hemoragică, boli imunitare diverse, insuficiență renală cronică, poliartrită reumatoidă, sindrom climacteric, boli ale glandelor suprarenale, boli infectocontagioase, distrofii, malnutriție la sugari, convalescență, frigiditate, sterilitate prin insuficiențe hormonale diverse, cosmetică.

**Contra-indicatii:** alergie la lăptisor de matcă; astm bronșic la copii (datorită astringentei lăptisorului care ar putea induce bronhoconstricție).

## POLEN DE ALBINE NATURAL RECOLTAT DE ALBINE

- Polenul reprezintă celulele sexuale vegetale masculine;
- Polenul are o mărime cuprinsă între 20-200  $\mu\text{m}$  și o membrană externă numită exină.

- Polenul transportabil pe calea aerului (anemofil) este cel responsabil în marea majoritate de "alergia la polen" si nu polenul recoltat de albine, care este de tip entomofil (transportat de la floare la floare de către diverse insecte, precum albinele, bondarii, fluturii, etc).



**Compozitie polenului de albine :** Polenul cuprinde toti aminoacizii esentiali, lipide, glucide, vitamine, minerale, enzime, etc.; polenul proaspăt recoltat contine foarte mult Qi, putând fi considerat astfel un adevărat aliment viu (în realitate asa si este)

**Proprietatile polenului :** Polenul este afrodisiac, anabolizant biologic, antibacterian, antidepresiv, antiinflamator, antiparazitar, antipiretic, antitoxic, biostimulator, dietetic, antianemic, diminueaza hemoragiile, scade colesterolul, euforizant, ameliorează functiile cerebrale, gastrice, ale intestinului gros, functiile hepatice, sexuale, ale tiroidei, intervine în procesul cresterii, în procesul nasterii, ameliorează structura pielii, întinereste mintea, creierul si viata emotională. Întăreste capilarele sanguine ,inima, sistemul imunitar. Este un tonic general.

**Indicatii:** Distrofii, anorexie, rinită alergică, boli hepatice, ulcer gastro-duodenal, tulburări de dinamică sexuală, prostatite, hiperlipidemie, anemie, angină pectorală, insuficientă cardiacă, tulburări de circulatie periferică, flebite, ulcer varicos, varice, schizofrenie, oligofrenie, în medicina sportivă ca stimulator al efortului fizic, adjuvant în neoplazii.

**Contra-indicatii:**

- Alergii de tip respirator la polen de albine (atentie, nu la cel anemofil);
- Polenul care poate pătrunde în arborele respirator în timpul inhalatiilor cu miere si/sau propolis
- Alergii de tip alimentar
- Atunci când polenul se administrează normal, *per oral* si determină simptome de tip alergie digestiva (crampe abdominale, diaree etc.)





- **Diabet zaharat**
- **Polenul poate contine pâna la 30-32 % glucide si nu se recomandă deci în cantitate mare la diabetici; în cantitate mică poate avea însă rezultate foarte bune, având în vedere că polenul contine toti amino-acizii esentiali necesari sintezei insulinei**
- **Ulcer gastro-duodenal, gastrita**
- **Cand polenul este administrat crud (brut), inainte de mese, în cantitate relativ crescută, datorate exinei care poate avea o structura aspră, "tepoasă".**

**Polenul apartine lojei lemn (origine vegetală, influente predominante pe functionarea ficatului, muschilor, legat de miscare, regenerare, crestere etc.).**

**Păstura este polen transformat prin fermentare de către albine cu ajutorul unor bacterii specifice; fermentarea permite spargerea exinei si eliberarea substantelor nutritive din interior.**

Polenul este un aliment proteic deosebit de bogat in elemente necesare existentei plantelor, dar si organismelor animale. Intr-un kilogram de polen se contin atitea doze zilnice de ritin (vitamina P), cite ar fi necesare citorva zeci de oameni pentru a preveni un accident vascular la nivelul creierului.



Un rol important pentru functionarea normala a sistemului nervos revine unei alte substante continute in polen - anevrina. In plus, polenul este un stimulent al poftei de mincare, inlesneste digestia, imbunatateste tonusul, alunga oboseala, previne rahitismul, caderea parului si chiar face sa creasca mai bine parul, hranindu-i radacinile.