




Apiterapija

VLADO PUŠNIK

ZALOŽBA KMEČKI GLAS





CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

638.16/.17(035)
615.324:638.16/.17(035)

PUŠNIK, Vlado
Apiterapija / Vlado Pušnik ; fotografije Franc Šivic, Marko Borko. - Ljubljana :
Kmečki glas, 2016

ISBN 978-961-203-453-5

283907584

Vsebina

Knjigi na pot.	5
Apiterapija, kaj je to?	7
Kratka zgodovine apiterapije	9
Življenje čebel.	16
19 Med	
Najbolj znane vrste medu	20
Kemična sestava medu	22
Antibakterijske snovi v medu	23
Protistocidne snovi v medu	23
Protiplesne (antimikotične) lastnosti medu	23
Hranilne in dietne lastnosti medu.	24
Med – hrana za otroke.	25
Med – naravna energija in obramba	26
Zdravilne lastnosti medu	27
Alergijske lastnosti medu	28
Terapevtska uporaba medu	28
Uživanje medu oralno	28
Zunanja (lokalna) uporaba	29
Inhalacija.	31
Elektroforeza.	31
Indikacije in kontraindikacije pri zdravljenju z medom.	32
Izvor medu za zdravljenje	32
35 Cvetni prah	
Kemična sestava cvetnega prahu	37
Protimikrobne lastnosti cvetnega prahu	38
Hranilna vrednost cvetnega prahu	39
Terapevtske in krepcilne lastnosti cvetnega prahu	39
Načini uporabe	40
Hranjenje cvetnega prahu	41
43 Propolis	
Lastnosti propolisa	43
Kemična sestava propolisa	44
Zdravilne lastnosti propolisa	45
Protimikrobne lastnosti propolisa	45
Protiglivično delovanje propolisa.	46
Protivirusno in protiprotozojno delovanje propolisa	46
Starost propolisa in zdravilne lastnosti	46
Terapevtska uporaba propolisa	47
Načini terapevtske uporabe	48
Priprava zdravilnih pripravkov s propolisom	49

53 Matični mleček

Lastnosti in sestava matičnega mlečka	54
Protimikrobne in protivirusne lastnosti.	56
Matični mleček kot hranilo, krepčilo in zdravilo.	57
Način uporabe in doziranje matičnega mlečka.	58
Učinki in stranski učinki zdravljenja z matičnim mlečkom	58
Hranjenje matičnega mlečka	58

59 Apilarnil

Lastnosti in sestava apilarnila	60
Zdravilni učinki apilarnila	60
Omejitve uporabe apilarnila.	61
Terapevtska uporaba apilarnila.	62
Pripravki apilarnila.	62

65 Čebelji strup

Lastnosti in kemijska sestava čebeljega strupa.	65
Zdravljenje s čebeljim strupom.	66
Stranski učinki pri zdravljenju s čebeljim strupom – alergije	68
Terapevtska uporaba čebeljega strupa.	69
Dieta v času zdravljenja s čebeljim strupom	71

73 Čebelji vosek

Lastnosti voska.	73
Sestava voska.	74
Zdravilne lastnosti čebeljega voska	74
Učinki in stranski učinki zdravljenja z voskom	75
Terapevtska uporaba	75

77 Uporaba čebeljih pridelkov pri boleznih

Splošna obolenja	77
Kožna in mišična obolenja	79
Uho in sluh.	85
Okno in vid	86
Usta in grlo	87
Dihala	92
Srce in ožilje.	98
Prebavni trakt	101
Bolezni ledvic in sečevoda	104
Bolezni jeter in trebušne slinavke.	106
Spolovila	108
Bolezni sklepov.	110
Živčevje	113
Poškodbe	115

121 Seznam bolezni

Knjigi na pot

Znanci in odjemalci čebeljih pridelkov me pogosto sprašujejo o čebelah, čebelarjenju in čebeljih pridelkih, predvsem pa o uporabnosti, učinkovitosti, doziranju in načinih uporabe pri kozmetiki, kulinariki, izdelavi pijač in za namene domačega zdravilstva. Tudi dandanes večina uporabnikov čebeljih pridelkov uživa te predvsem zaradi zdravja.

Čeprav je med kot najbolj znan čebelji pridelek predvsem živilo, sladilo ali kozmetično sredstvo, je med – strd – že tisočletja tudi domače zdravilo. Prav tako pa se v te namene uporabljajo tudi čebelji vosek, propolis, cvetni porah, matični mleček, zalega čebel in čebelji strup.

Najboljša nabiralka nektarja in cvetnega prahu na rožah ter mane, smol in balzamov na rastlinah je seveda čebela – krilati farmacevt, ki je s svojimi pridelki od nekdaj ponujala in še danes ponuja domačo lekarno tudi človeku.

Konec 19. in v 20. stoletju je tako medicina z množico raziskovalcev dosegla izreden uspeh in neverjeten razvoj, ob tem pa pozabila na to, da vse izhaja iz narave in da vsako uničevanje narave povzroča velike probleme. Ni naključje, da se sramežljivo vračamo ali priznavamo alternativne metode in sredstva za zdravljenje kot dopolnilo k sodobni medicini ali pa se k njim zatečemo, ko znanost odpove in je brez moči.


Dobro bi bilo, da z roko v roki sodelujemo vsi, ki pomagamo preprečiti in lajšati tegobe, zdraviti in ozdraviti bolezni hitreje in ceneje, če je to le mogoče. Apimedicina

obsega apipreventivo, apiterapijo in apikurativo ter rehabilitacijo. Zagotovo je lahko apimedicina v pomoč sodobni medicini tako kot tudi druge alternativne tradicionalne vede, torej je del integrativne medicine.

V velikem obsegu si človek lahko pomaga sam tako v preventivi kot v kurativi. Seveda pa mora sodobna medicina opraviti izredno pomembno nalogo, tj. diagnostiko, ter sodelovati in voditi proces zdravljenja do ozdravitve. Tudi farmacevtska industrija bi morala biti manj monopolistično razpoložena in imeti pred očmi ne samo velik zaslužek, ampak tudi človeka, njegove težave, potrebe in finančne zmožnosti.

S to knjigo želim prenesti informacije in znanje, ki sem ga pridobil v naši Sekciji za apiterapijo dr. Filipa Terča v Mariboru z izsledki in objavami v knjigah tistih avtorjev, ki imajo veliko izkušenj in vedenja o apiterapiji, ter vas seznaniti z novimi spoznanji, podanimi na simpozijih o apiterapiji. V veliko oporo so mi bili številni viri, navedeni v knjigah, predvsem Bolgara dr. Stojmira Mladenova Zdravljenje s čebeljimi pridelki APITERAPIJA in dr. sci. Milanke Erski-Biljić ter dr. med. Aleksandra Biljića-Erski iz Srbije v obsežnem delu v petih knjigah o apiterapiji, in sicer Apiterapija: I Propolis, II Matični mleč, III Pčelinji vosak, IV Pčelinji polen i perga, V Pčelinji med.

Predvsem želim posredovati o uporabi čebeljih pridelkov, doziranju in trajanju uporabe za posamezne namene apimedicine. Posebej poudarjam, da je



za vse čebelje pridelke in pripravke, ki jih uporabljamo v apimedisini, pomembno, da jih čebele nabirajo v neobremenjeni naravi, kjer v okolici okrog 1.000 metrov ni škodljivih škropiv na rastlinah, voda in zrak pa sta čista. Prav tako čebelar ne uporablja nobenih sredstev za zatiranje varoje, ki puščajo ostanke v vosku, temveč v tehnologiji pridobivanja čebeljih pridelkov upošteva primerne apitehnične ukrepe in čebelari sonaravno.

Tako kot nobeno zdravilo ni 100-odstotno in je sprejemljiva že 80-odstotna uspešnost, predlagam, da bralec ob uradni medicini uporabi za boljše počutje še kakšno drugo možnost, ki mu jo ponuja narava. Moj namen je, da bralcu predlagam še kakšno možnost, ki jo lahko sam preizkusi.

Ker nas v sodobnem svetu pesti ogromno bolezni, vsak človek pa je subjekt s svojimi posebnostmi, seveda tudi ne morem sprejeti nobene odgovornosti za recepture, ki sem jih prenesel iz zakladnice svetovne literature. To pa ne pomeni, da ne verjamem v učinkovitost čebeljih pridelkov, ravno nasprotno – zelo verjamem ob pogoju, da so ti pridelani v neoporečnem okolju, sonaravno, po načelih dobre čebelarke prakse in uporabljeni primerno.

Ob koncu se zahvaljujem založbi Kmečki glas, da me je povabila in spodbudila k tej knjigi, Francu Prezlu za prve prevode dr. Stojmira Mladenova Zdravljenje s čebeljimi pridelki APITERAPIJA, Norbertu Jedlovčniku pa za prevedene tekste o Apilarnilu dr. Stefana Stangacia.

Vlado Pušnik

Apiterapija, kaj je to?

Apiterapija je veda, ki se ukvarja z uporabo čebeljih pridelkov (med, cvetni prah, propolis, čebelji vosek, matični mleček, čebelji strup, apilarnil) in čebel za preprečevanje bolezni (preventiva) ter zdravljenje človeka in tudi živali.

Danes ima apiterapija širši pomen kot nekoč. Ni samo postopek – metoda zdravljenja, podprta s 5.000-letnimi izkušnjami človeštva, temveč je 'vrsta medicine', ki je podprta z več kot stoletnimi raziskavami in znanstvenimi dognanji, ki so v zadnjem obdobju obravnavana na svetovnih kongresih Apimondije in Apimedicine. Na do zdaj 44 svetovnih kongresih Apimondije od leta 1897 vsaki dve leti dobivamo informacije o vedno novih raziskavah in izsledkih na področju apiterapije. Od leta 2006 se strokovnjaki s področja apimedicine dobivajo vsaki dve leti tudi na specializiranih svetovnih kongresih Apimedita in Apiquality, ki prinašata vedno nova spoznanja in znanstvene ugotovitve o lastnostih in učinkih čebeljih pridelkov.

Apiterapija je del integrativne medicine in je lahko dobra dopolnitev uradni medicini, če jo ta pozna in dopušča ter sprejema dobronamerno. Apiterapija je holistična medicina. To pomeni celovito zdravljenje: vse uporabiti oz. povzeti ali vse zdraviti. Holistična je zato, ker je harmonično povezana z naravnimi procesi in uporablja spoznanja drugih holističnih terapij, kot so fitoterapija (uporaba zelišč), aromaterapija (uporaba hlapljivih snovi), akupunktura, akupresura, ajurveda ... in seveda dognanja uradne medicine.

Dandanes torej pod pojmom apiterapije ne poenostavljamo samo uporabe čebeljega

strupa proti revmatskim obolenjem ali uporabe medenih oblog za celjenje najtrdovratnejših ran ali propolisa kot naravnega antibiotika proti vnetjem, temveč uporabo vseh čebeljih pridelkov in pripravkov iz njih kot preventivo proti boleznim ali zdravljenje akutnih in kroničnih obolenj, kjer je to mogoče.



Apiterapija pri lajšanju ali odpravljanju zdravstvenih tegob uporablja čebelje pridelke med, cvetni prah, propolis, čebelji vosek, matični mleček in čebelji strup.

Metode uporabe so zelo različne. Tako pripravke uporabljamo za notranjo in zunanjo uporabo – torej skozi usta in druge telesne odprtine, zunanje z oblogami, mazili, masažami, parnimi inhalacijami, aerosolnimi inhalacijami tudi z aerosolnimi aparati, tretiranji s pomočjo ultrazvokom, elektroforezo, torej z galvanskim tokom, injekcijami ipd.

Skratka, čebela nam ponuja veliko možnosti s svojimi pridelki, ki jih človeštvo lahko s tisočletnimi izkušnjami ter s sodobnimi metodami in znanjem s pridom uporabi za boljše počutje, povečano odpornost ali zdravljenje različnih obolenj.



Kratka zgodovine apiterapije

Leta 1921 so našli več risb na skalnati steni v bližini Valencije v Španiji. Predstavljajo človeka s košaro v roki, ko se vzpenja na drevo, okoli katerega letajo čebele. Tako so nekdanj jemali pridelke čebelam. Risba je iz dobe neolitika, ki prikazuje način tedanjega ropanja čebel. Fosile čebel so našli v slojih krede. Raziskave dokazujejo, da so čebele živele že 50.000–60.000 let pred človekom. Veliko zgodovinskih spomenikov priča, da je prvobitni človek cenil med, zalego in sploh vse, kar je bilo v satju. Vedenja o hranilnih in zdravilnih lastnostih čebeljih pridelkov, ki jih je človek spoznaval, so se prenašala iz roda v rod. Na svetu ni naroda ali plemena, ki ne bi imelo legende o blagodejnih lastnostih čebeljih pridelkov.

Pred okoli 6.000 leti so stari Egipčani že začeli preprosto čebelarstvo. Čebelam so pripravili več domovanj iz gline ter že načrtno pridobivali med in vosek. Čebele so zelo cenili, saj se od prve dinastije faraonov (približno 3.200 let pred našim štetjem) do rimskih časov pojavljajo slike čebel v grbih njihovih vladarjev in v grobnicah faraonov. Na Ebersovem papirusu pred 3.500 leti, knjiga o pripravi zdravil za vse dele človeškega telesa, priporoča med za zdravljenje očesnih, ledvičnih, trebušnih in drugih bolezni. Dešifrirani so bili tudi drugi hieroglifi iz iste dobe s podatki o uporabi medu v zdravilstvu in pri zdravljenju ran. Priporočali so obloge, mazila, obliže in druge pripravke iz čebeljih pridelkov.

Predmeti, stari približno 4.000 let, najdeni na Kitajskem in v Indiji, pričajo o dobro razvitem čebelarstvu. V dobro ohranjenem dokumentu iz tiste dobe Ayurveda (Knjiga življenja) in v njihovih zakonih je navedeno, da se s pripravki z medom da podaljšati človeško življenje.



Davna vzhodnjaška medicina je priporočala med proti zastrupitvam z rastlinskimi, živalskimi in mineralnimi snovmi in za zdravljenje ran. V nekaterih vzhodnih medicinah (kitajski in japonski) poudarjajo, da je med zdravilo za notranjo in zunanjo uporabo. Treba ga je uporabljati kot sredstvo za prvo pomoč v vsaki družini. Pripisovali so mu vsestransko delovanje. V budistični medicini so medu pripisovali lastnosti, ki podaljšujejo življenje. V medicini dinastije Tang so priporočali uporabo medu za preprečevanje driske. V knjigah iz tega obdobja so med priporočali tudi za zdravljenje gnilih zob in iztrebljanje glist. Pogosto pa so uporabo medu svetovali za lep videz obraza in nego kože.

Med in vosek so poznali tudi Asirci (2950–2050 pred našim štetjem).

V muzeju Pensilvanske univerze hranijo kamnito ploščo izpred 4.000 let, kjer je sumerski zdravnik (ki je živel na področju današnjega Iraka) napisal v klinopisu recept, ki vsebuje med. Na glinenih ploščicah, ki so jih našli v Mezopotamiji in so nastale okoli 2.700 let pred našim štetjem, navajajo med kot zdravilo. Podobne najdbe so našli v Palestini, deželi, kjer se cedita med in mleko.

Arabci so bili dobri čebelarji. Uporabljali so med kot hrano in zdravilo in ga imenovali božji dar. V njihovi sveti knjigi Koran so navedene zdravilne lastnosti medu. Mohamed je govoril bolnikom: »Jejte med in ozdraveli boste.«

Najbolj znan predstavnik arabske medicine Avicena je uporabljal med za zdravljenje ran s pogačicami medu in pšenične moke, ki jih je polagal na rane. V njegovih zapisih je veliko receptov z medom in voskom. O medu piše takole: »Daje moč duši, pomaga pri prebavi, pospešuje apetit, ostri um in preprečuje pozabo.«

Indijci so pred približno 6.000 leti uporabljali med kot hrano in zdravilo. Poznali so čebelje lepilo – propolis – in ga uporabljali v svoji tradicionalni medicini za zdravljenje ran, kakor tudi med in propolis kot univerzalno zdravilo.

Stari grški znanstveniki in filozofi so raziskovali hranilne in zdravilne lastnosti čebeljih pridelkov ter jih uporabljali na splošno pri zdravljenju in kot hrano. Demokrit (460–370 pr. n. št.) je uporabljal med za zdravljenje črevesja, ran in čirov. V svojih znanstvenih delih Hipokrat (460–380 pr. n. št.) navaja, da med deluje kot antiseptik, razkužilo in podaljšuje življenje. Priporoča ga za zdravljenje trebušnih


obolenj, jeter in uporablja tudi čebelji strup za zdravilo. Aristotel (384–322 pr. n. št.) je znanstveno raziskoval čebelje pridelke. O medu piše, da ga čebele nabirajo na cvetovih rastlin, ki izločajo sladek sok. Po njegovem mnenju tudi vosek izvira iz cvetov rastlin, propolis pa naj bi bil najčistejši vosek.



Aristotel
pripisuje vsem
čebeljim pridelkom
zdravilne lastnosti, med
pa priporoča za zdravljenje
gnojnih ran. Trdi, da
obstajata dve vrsti medu, bel
in rdečkast, ter da je bel med
najboljše zdravilo za očne
bolezni in zdravljenje ran.

Veliki rimski pisec, učenjak in častnik Plinij starejši (23–79) v svojem delu Zgodovina naravnih znanosti posveča veliko prostora čebeli in njenim pridelkom. Propolis navaja kot zelo učinkovito sredstvo. Celo XII. poglavje svoje pete knjige posveča medu. V XIII. poglavju najdemo zapis o zdravilnih lastnostih voska in njegovi uporabi v zdravilstvu.

Grk Dioscorides, ki je živel v prvem stoletju, v svojem delu Materia medica navaja, da med čisti rane, preprečuje halucinacije, bolečine v ušesih, zboljšuje vid, zmanjšuje kašelj, deluje kot protistrup pri piku kač in ugrizu steklega psa, zastrupitvi s strupenimi gobami, deluje proti ušem in njihovim jajčecem. To delo je bilo evangelij zdravnikov in farmacevtov do srednjega veka in renesanse.



Priznani grški zdravnik Klavdij Galen (129–200), ki je deloval v Rimu, je uporabljal med kot zdravilo. V svojem delu *De compositione medica mentorium* opisuje zdravilno delovanje in uporabo čebeljih pridelkov. Galenusu smo dolžni priznanje primata za še vedno uporabljano pomado koldkrema, ki ima za glavno sestavino vosek.

V času renesanse so se pojavili prvi zapisi iz farmacije v Salernu, kot sta Zbornik receptov Firenc in katalonska ter aragonska medicina. Tu sta med in vosek vključena med zdravila. Najbolj poznana kozmetičarka srednjega veka Trotula de Salerno uporablja med in čebele za pripravo kozmetičnih pripravkov. V petnajstem stoletju je pater Fray Bernardo de Laredo izdal prvo farmacevtsko delo v kastilskem jeziku *Modus faciendi*. Leta 1513, ob njegovi ponovni izdaji, so mu dodali novo poglavje *Skrivnosti zdravljenja*. Priložili so recepte, od katerih je več takih, ki vsebujejo med. Eden od njih obravnava 'čirnega raka'. V zborniku *Ljudske medicine Zakladnica siromakov* iz 13. stoletja ponovno v 18. stoletju priporočajo med kot zdravilo za rane, izpuščaje, bolečine v sklepih in drugo. V istem stoletju je madridski farmacevt napisal *Špansko medicino*, kjer navaja navodila za uporabo čebeljih pridelkov kot zdravilo. Opisuje 23 pripravkov z medom; priporoča uporabo samostojno ali v kombinaciji z drugimi zdravili. Obravnava tudi uporabo voska v medicinske namene.

Z iznajdbo mikroskopa, razvojem kemije in laboratorijskih raziskav so zdravljenje s čebeljimi pridelki dopolnili z znanstveno-raziskovalnimi dejstvi. Ob tem se je uvrstila apiterapija v domeno znanstvene medicine. Znani raziskovalci in klinike so začeli sistemsko raziskovati hranilne in zdravilne

lastnosti čebeljih pridelkov. Posamezni zdravniki so v 19. stoletju začeli objavljati o učinkih čebeljega strupa pri nekaterih boleznih sklepov. Takratnega avstroogrškega zdravnika Mariborčana Filipa Terča (1886) pa je začel sistematično zdraviti s čebeljim strupom.

V 20. stoletju so opravili sistematična in dolgotrajna znanstvena raziskovanja vseh čebeljih pridelkov: kemično-biološko sestavo, hranilne, utrjevalne in zdravilne lastnosti. Navajali so, da ima med baktericidno lastnost proti povzročitelju trebušnega tifusa, paratifusa, dizenterije in proti drugim želodčno-črevesnim mikroorganizmom. Ugotovil so, da 17-odstotna raztopina medu zaustavi razvoj dizenterijskih, antraksnih, tifusnih in drugih bakterij. Ugotavljali so zdravilne učinke pri matičnem mlečku.

Pri proučevanju zdravilnih lastnosti propolisa imajo največje uspehe znanstveniki iz Rusije. V. P. Kivalkin iz kazahstanske medicinske fakultete s sodelavci, Katedre za mikrobiologijo je raziskoval baktericidno in bakteristatično delovanje propolisa na 100 kulturah patogenih mikroorganizmov s povzročitelji tuberkuloze, leptospiroze in glivičnih bolezni.

V Bolgariji je leta 1938 prvi uporabil čebelji strup kot zdravilo zdravnik dr. S. Dragnev iz Stare Zagore. Po specializaciji na Dunaju je zdravil s čebeljim strupom revmo, artritis in bolezní periferne živčnega sistema. Rezultate je objavil v brošuri *Čebelji strup kot zdravilo* (1943).

Lepe uspehe pri raziskovanju hranilne, obrambne in zdravilne uporabe čebeljih pridelkov ima Bolgarija. Znanstvenoraziskovalne