Leki prosto z pasieki

Wroclife

„Kiedy z powierzchni ziemi znikną pszczoły,

to człowiekowi pozostaną już najwyżej cztery lata życia"

Albert Einstein

W maju kwitnie bez. Maj obdarza prozdrowotną pokrzywą i leczniczym mniszkiem lekarskim. Maj jest także miesiącem, w którym obchodzimy Światowy Dzień Pszczół. Ten dzień, ustanowiony przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) przypada dokładnie na 20 maja. Od kilku lat również w Polsce 8 sierpnia obchodzimy Wielki Dzień Pszczół**.**

Pszczele leki powinny mieć stałe miejsce w naszej naturalnej apteczce, dzięki czemu będziemy mogli cieszyć się doskonałym zdrowiem.

Miód

Miód kochał Kubuś Puchatek miłością bezgraniczną. Bierzmy z niego przykład. Miód to prawdziwe bogactwo składników. Wyodrębniono kilkaset różnych składników miodu, które należą do różnych związków chemicznych. W miodach znajdują się węglowodany, kwasy organiczne, białka, aminokwasy, enzymy, olejki eteryczne, witaminy (z grupy B, A, C, K), substancje bakteriobójcze, makroelementy (potas, sód, chlor, wapń, fosfor, magnez, żelazo, siarka), mikroelementy (jod, miedź, kobalt, cynk, krzem, mangan, molibden, fluor, nikiel, chrom, wanad, bor, arsen, stront, glin, tytan). Miody różnią się między sobą wyglądem, konsystencją, kolorem, smakiem, zapachem oraz posiadanymi właściwościami, ponieważ składniki występujące w miodach występują w zmiennych proporcjach, w zależności od odmiany miodu. Po miód warto sięgać nie tylko w stanach ogólnego wyczerpania organizmu, ale także profilaktycznie. Miody, wszystkie bez wyjątku, doskonale radzą sobie z kaszlem, a stosowane zewnętrznie przyspieszą gojenie się ran i oparzeń.

Pyłek kwiatowy

Pyłek kwiatowy, bądź pszczeli jest jednym z lepiej przebadanych i prozdrowotnych produktów, które oferują nam pszczoły. Pyłek kwiatowy, zbierany przez pszczoły miodne nazywany jest bombą witaminową. Nie bez powodu, gdyż w jego składzie znajdziemy witaminy, minerały, białka, aminokwasy (w tym argininę), flawonoidy, węglowodany, nienasycone kwasy tłuszczowe, dezoksyrybonukleotydy, enzymy, koenzymy oraz pierwiastki śladowe. Pyłek pszczeli wspomaga działanie układu odpornościowego oraz układu krwiotwórczego. Korzystnie wpływa na funkcjonowanie wątroby, jest skuteczny przy leczeniu miażdżycy i choroby wieńcowej. Działa wspomagająco na układ nerwowy. Pełny zakres potwierdzonych prozdrowotnych działań pyłku kwiatowego jest niezwykle szeroki i obejmuje, między innymi:

- działania przeciwnowotworowe,
- działania przeciwbólowe,
- działania pomocnicze w leczeniu i prewencji chorób układu krążenia (m.in. hipolipemizujące względem cholesterolu LDL i trójglicerydów, a także właściwości kardioprotekcyjne oraz przeciwkrzepliwe),

- działania przeciwbakteryjne,
- działania przeciwangiogenne,
- działania ochraniające przed promieniowaniem jonizującym,
- działania zapobiegające zlepianiu płytek krwi,
- działania powodujące obniżenie stężenia barwnika lipofuscyny w mięśniu sercowym, wątrobie, mózgu i nadnerczach,
- działania pomocne przy chemioterapii,
- działania wspomagające leczenie przerostu prostaty,
- działania adaptogenne,
- działania wspomagające leczenie ran oparzeniowych i trudno gojących się,
- oraz silne właściwości odżywcze wspomagające rehabilitację, rekonwalescencję oraz działające profilaktycznie.

Pierzga

Pierzga to przede wszystkim pokarm pszczół. Żywią się nią larwy, młode pszczoły oraz matka pszczela. Dlatego też możemy spotkać się z nazwą pierzgi jako chlebek pszczeli. Krótko mówiąc, pierzga to przetworzony przez same pszczoły pyłek kwiatowy. Pierzga jest bogata w witaminy (zawiera m.in. witaminę A, B, C, E, D, K, PP i H) oraz mikroelementy (takie jak żelazo, potas, magnez, selen, krzem, miedź, siarkę, chlor, mangan), a także enzymy wspomagające trawienie. Pierzga, w porównaniu do pyłku pszczelego, jest nie tylko zdrowsza, ale też lepiej przyswajalna. W odróżnieniu od pyłku kwiatowego, nie wymaga żadnych zabiegów przygotowawczych przed spożyciem. Pierzga wspaniale odżywia nasz organizm, wzmacnia system immunologiczny, zwiększa witalność, poprawia fizyczne i intelektualne możliwości człowieka. Mało tego, pomaga w walce z wieloma chorobami i dolegliwościami. Pierzga pszczela, na przykład, pomaga walczyć z depresją, działa pomocnie w chorobach układu trawiennego, wspomaga wątrobę, działa pomocnie w leczeniu wirusowego zapalenia wątroby, normuje funkcjonowanie gruczołów dokrewnych, przyspiesza odbudowę tkanek. Pierzga, dzięki swoim właściwościom antybakteryjnym, pomaga w leczeniu chorób bakteryjnych, jest doskonałą odżywką, zmniejsza bowiem ryzyko zachorowań będących wynikiem nieprawidłowej diety. Pierzga może być spożywana bezpośrednio, w swojej naturalnej postaci. Można mieszać ją z miodem, a także z wodą, sokiem, mlekiem. Jeśli spożywamy pierzgę mieszając z płynami, dla wzmocnienia jej działań leczniczych, warto przed spożyciem odstawić przygotowany płyn na kilka godzin.

Propolis, w języku greckim oznacza „przedmurze miasta”

Pyłkiem pszczoły zabezpieczają swój ul przed bakteriami, wirusami, insektami. Tworzą z niego pokrycie dla elementów wewnętrznych, uszczelniając ul. Nieproszonego gościa, jeśli się pojawi, pszczoły „zakitowują” w środku. Skład propolisu to ogromne bogactwo. Począwszy od flawonoidów, kumaryny, steroli, poprzez kwas tłuszczowe, białka, witaminy B, E, H, P, na magnezie, manganie, cynku, wapniu i siarce kończąc. Profilaktyka w stosowaniu propolisu jest bardzo wskazana, ale jeśli w danym momencie dokucza nam infekcja, przeziębienie, kiedy układ immunologiczny potrzebuje wsparcia wtedy także warto sięgnąć po propolis. Propolis ma zdolność wzbudzania wrodzonej i nabytej odpowiedzi immunologicznej. Dodatkowo znakomicie sprawdza się przy oczyszczaniu wątroby, wspieraniu układu pokarmowego, reguluje ciśnienie krwi, rozszerza naczynia wieńcowe serca i wzmaga jego czynności skurczowe. Propolis działa bakteriobójczo, bakteriostatycznie, grzybobójczo, przeciwwirusowo, przeciwzapalnie. Mało tego, badania dowodzą jego zdolności przeciwdziałania nowotworom. Zatem warto sięgać po te pszczele skarby, zaopatrując się w nie u prawdziwych, certyfikowanych pszczelarzy.

Aktualnie sytuacja pszczół jest bardzo trudna. Pestycydy wykorzystywane w rolnictwie są szczególnie dla nich niebezpieczne. Zmiany klimatyczne są dla pszczół równie niekorzystne. Zbyt wczesne lub zbyt późne kwitnienie roślin powoduje, że zapylacze mają problemy z pokarmem. Mamy w Polsce ogromny deficyt opadów, długotrwałe susze jak również upały uniemożliwiają owadom pracę, a przez to grozi im głód. Nie mniej każdy z nas może pomóc pszczołom. Chociażby poprzez udział w akcji społecznej Greenpeace’u – Adoptuj Pszczołę (adoptujpszczole.pl). Wraz z naszymi dziećmi możemy przygotować poidełka dla pszczół, które wystawimy na balkony, tarasy czy parapety. Wystarczy na talerzyku wyłożyć kamyki, patyczki i systematycznie wlewać wodę, tak aby zapylacze siadając bezpiecznie na tym kamyku mogły się napić, bez obawy utopienia. Dajmy także owadom dostęp do pokarmu, wysiewając i sadząc rośliny miododajne. U mnie króluje lawenda. Oprócz tego, że jest miododajna, to ma również inne wszechstronne zalety. Zawarty w niej, niezwykle cenny jest olejek eteryczny. W liściach i kwiatach znajdziemy kwasy organiczne, kumaryny, flawonoidy, garbniki, fitosterole oraz sole mineralne. Lawenda to roślina doceniona w kosmetyce jak i w kuchni. Doskonale działa na nasz układ pokarmowy, pobudza wydzielanie pepsyny i kwasu solnego w żołądku wzmagając wydzielanie żółci niezbędnej do trawienia tłuszczu. Lawenda sprawdza się również pod postacią naparu przy

problemach z zaparciami. Osobiście doceniam i wykorzystuję olejek eteryczny zawarty w lawendzie do aromaterapii. To zdecydowanie mój faworyt.

Olejek lawendowy posiada wszechstronne zastosowanie i tym też wyróżnia się na tle innych olejków eterycznych. Działa przeciwbólowo, rozluźniająco, oczyszcza skórę, pobudza krążenie. Stosowany jest także w ramach leczenia inhalacyjnego, podczas problemów z układem oddechowym. Olejek lawendowy wykorzystywany jest na szeroką skalę w leczeniu różnego rodzaju chorób oraz wszelkich dolegliwości. Olejek ten stosowany regularnie pozwala na złagodzenie bólów mięśniowych, reumatycznych, a także bólów pleców i migrenowych bólów głowy. Olejek lawendowy skutecznie leczy napięcia nerwowe oraz stres. Ułatwia zasypianie, działa uspokajająco i kojąco. Pomaga w leczeniu infekcji gardła, przeziębienia, zapalenia oskrzeli, infekcji zatok, astmy, czy kaszlu. Systematyczne stosowanie olejku lawendowego pozwala na wzmacnianie odporności organizmu oraz poprawianie krążenia**.** Jeśli chcemy wykorzystać terapeutyczną moc olejku lawendowego, szukajmy jedynie naturalnego, czystego i nieprzerobionego olejku eterycznego, posiadającego certyfikaty.

Jak we wszystkim, także w stosowaniu pszczelich lekarstw wskazany jest umiar i rozsadek, to najlepsi doradcy. Pamiętajmy, produkty pszczele mogą alergizować. Korzystajmy mądrze z tego, co oferuje nam natura, to naprawdę potężny lekarz. Zdrowia nam wszystkim!

Źródło:

www.pszczoły.eu

www.damai.pl

Cegielska A. (2017). *Naturalnie.* Warszawa: Burda

Cegielska A. (2018). *Naturalnie 2.* Warszawa: Burda

Opracowała: Marta Lenart, psycholog, psychodietetyk, coach zdrowia