

SĂNĂTATE DE LA NATURĂ

APITERAPIE

VIVA Bodolan



„În orice lucru, dacă natura nu ajută puțin, e greu ca știința și silința să facă vreun progres.” – Montaigne

Mierea și multiplele ei întrebunțări

Apiterapia este o metodă terapeutică naturală, fără medicamente, ce folosește produsele apicole. Stupul albinelor – un spațiu atât de mic, conține zeci de proprietăți terapeutice. Strămoșii noștri își procurau mierea din fagurii pe care albinele îi construiau în scorburile copacilor sau în crăpăturile stâncilor. În copilărie am găsit un fagure la streășina casei. Desigur, l-am dat jos cu o prăjină și m-am înfruptat din produsul dulce. Am avut norocul să nu fiu atacată de proprietari...

Cu vremea, oamenii au observat că mierea le poate lecu și unele suferințe, nu numai să le îndulcească bucatele. Românii foloseau mierea pentru dureri de gât, boli de piele, boli de stomac și la vindecarea rănilor. Mierea este produsă de nectarul florilor cules de albine și apoi transportat în stup. Aici este preluat de alte albine, în gușa cărora este prelucrat cu ajutorul secrețiilor respective, după care produsul final este depus în faguri sub formă de miere. Pentru 1 kg de miere, albinele transportă și prelucrează în stup 3-4 kg de nectar.

Mierea este unul dintre cele mai vechi remedii naturale din lume. Timp de milenii, mierea produsă de albine din nectarul florilor a fost singurul aliment dulce aflat la dispoziția omului. Deși au apărut numeroși concurenți ai mierii sub formă de zaharuri, mierea rămâne singurul produs dulce care oferă calități dătoare de viață, ce nu se găsesc în niciun alt aliment.

Mierea conține: fier, cupru, mangan, siliciu, calciu, potasiu, sodiu, fosfor, aluminiu, magneziu, glucide, proteine, vitamine, enzime și alte substanțe. Toate provin din solul în care cresc plantele; prin vasele acestora, ele trec în nectar – substanța de bază pentru albine în producerea mierii. Mierea este un aliment constructiv, plin de minerale de care corpul are nevoie pentru dezvoltare și refacere. Mierea conține dextroză, levuloză, zaharoză, dextrină, maltoză. Mierea este un aliment de natură vegetală și animală, ușor de digerat și asimilat, calități pe care nu le pierde prin conservare. Este o sursă importantă de energie: 100 gr miere=328 calorii. Bacteriile nu pot trăi în miere pentru faptul că aceasta constituie o sursă excelentă de potasiu. Potasiul extrage din bacterii apa esențială existenței lui.

Față de alte zaharuri, mierea prezintă o serie de avantaje: 1. Nu este iritantă pentru mucoasa aparatului digestiv; 2. Este asimilată ușor și repede; 3. Satisface repede cererea de energie a organismului; 4. Dintre toate zaharurile, rinichii o suportă cel mai bine; 5. Este un calmant care liniștește organismul; 6. Se procură ușor; 7. Este un articol relativ ieftin.

- Unde se mai poate găsi un calmant pentru o persoană nervoasă, hipersensibilă, să facă mai bine și să nu fie niciodată dăunător pentru organism?
- Unde am mai putea găsi o substanță dulce care produce somn, noaptea?

Mierea este un **calmant pentru stomac**, potolește tusea sâcâitoare și ușurează durerile artritice. Unchiul meu, moș Vasile din Ghireasca, care avea vreo 20 de stupi în grădina casei, nu s-a văitat vreodată de dureri reumatice, nu a suferit de artroză. Mijlocul principal de îndulcire folosit în gospodărie era mierea. Bătrânețea a fost mai ușor de suportat pentru el. Cât a trăit, am cumpărat miere numai de la el. Miere mai bună ca a lui nu am mai găsit nicăieri! El o vindea numai la neamuri. Unii spun că nu consumă miere pentru că este mult mai scumpă decât zahărul. Trebuie să înțelegem că sănătatea nu se obține la comandă. Sănătatea se plătește. Atunci când ne îmbolnăvim ne dăm seama că trebuie să cheltuim pe medicamente bani pe care îi economisim pe socoteala hranei. Cumpărând alimente corespunzătoare, cum este mierea, înlăturăm nevoia de medicamente, iar organismul ne va mulțumi. Mierea este o hrană totală. Ne dă putere și energie și, pe deasupra, servește drept leac într-o mulțime de boli.

Medicina populară consideră că cel mai bun remediu pentru producerea somnului este mierea. **Pentru a induce somnul**, iau câte o lingură de miere după fiecare cină, și încep să simt senzația de somn. Nu mă iau cu alte treburi, mă culc și adorm cum pun capul pe pernă. Dacă acest procedeu dă rezultate pentru mine, s-ar putea să nu dea aceleași rezultate pentru toată lumea. Totuși este bine ca fiecare să încerce procedeu.

De la moș Vasile am o **rețetă contra tusei**, care a dat rezultate favorabile pentru toată familia mea. Într-un pahar se pun 3 linguri de oțet de mere și se adaugă 2 linguri de glicerină (30 g). După ce amestecul se agită bine, paharul se umple cu miere. Doza se fixează după nevoi. Dacă avem un acces de tuse în timpul zilei, luăm o linguriță de siropul amestecat bine. Dacă tusea ne trezește noaptea, luăm câte o linguriță de sirop la culcare și una noaptea când ne trezim. Când suferim de o tuse rebelă, luăm 6 lingurițe de sirop pe zi: dimineața după trezire, înainte de prânz, după masa de prânz, la trei ceasuri după aceasta, la cină și la culcare. Pe măsură ce tusea cedează, micșorăm numărul dozelor pe zi. Oțetul de mere se poate înlocui cu suc de la o lămâie. Cum se procedează: se fierbe o lămâie la foc mic timp de 10 minute. Prin fierbere, lămâia se înmoaie, obținând mai mult suc. Se taie lămâia în două, se stoarce suc și se procedează la fel. Acest remediu natural se

poate administra și copiilor, întrucât ușurează foarte mult tusea.

Mierea ajută la **combaterea cârceilor**. Uneori îmi apar cârcei, îndeosebi la mușchii picioarelor. Am început să iau câte 2 linguri de miere la fiecare masă. După un tratament de o săptămână îmi dispar, dar folosesc mierea ca desert, pentru a împiedica reparația cârceilor care îmi dau dureri groaznice. Fiecare știe că mierea este un **remediu eficient pentru arsurile pielii**. Aplicarea ei pe arsură face să dispară usturimea, împiedică formarea de bășici și produce o vindecare rapidă.

Fagurii de miere constituie un excelent tratament pentru afecțiunile aparatului respirator. În același scop sunt folosite și căpăcelele obținute la extragerea mierii prin descăpăcirea fagurilor. Fagurii și căpăcelele se sug prin mestecare. Aceasta ajută în special mucoasei aparatului respirator. În afară de mestecarea acestor produse ale stupului, consumul zilnic de miere face parte din acest tratament. Dacă nu avem faguri la îndemână, o lingură de miere lichidă ca desert la fiecare masă produce rezultatele dorite. Medicina populară afirmă că indivizii care au introdus în alimentația lor mierea din faguri până la vârsta de 16 ani răcesc foarte rar și nu au alergii sau alte tulburări ale aparatului respirator. Mestecând fagurii de miere omul își creează o imunitate a aparatului respirator care durează 4 ani. În perioada de recoltare a mierii putem obține de la apicultor cantitatea de căpăcelele necesare pentru un an. Oricum, apicultorul trebuie să înlăture căpăcelele fagurilor pentru a extrage mierea.

O combinație **de oțet de mere și miere** împreună cu mestecarea fagurilor de miere este mai eficace decât injecțiile în tratarea alergiilor (guturaiul fânului): lăcrimarea și mâncărimile ochilor și nasului, secrețiile nazale, iritarea gâtului, strănuturile.



Polenul se găsește în fagure. El este bogat în proteine și în grăsimi și conține hidrocarburi ca: zahăr, amidon și celuloză. Polenul reprezintă principala hrană pentru puietul din stup și materie primă pentru lăptișorul de matcă, fermenți și ceară. Polenul granule se consumă numai uscat foarte bine, simplu sau dizolvat în apă îndulcită cu miere sau amestecat cu miere, iaurt, dizolvat în lapte. Granulele trebuie bine mestecate. Păstura este polenul conservat de către albine după ce suferă o anumită transformare, care începe imediat după depunerea sa în celulele fagurelui, când a devenit o masă omogenă, aderență de pereții săi. Păstura este un produs mult mai valoros din punct de vedere terapeutic decât polenul. Se administrează câte 10-15 gr/zi, după mese, ca și polenul.

Propolisul provine din substanțe rășinoase pe care anumite albine le culeg de pe frunzele, mugurii și coaja coniferelor, plopilor și prunilor. Ele sunt amestecate cu enzime, ceară, resturi de polen și depuse în stup, pentru a fi folosite la astuparea crăpăturilor. Dacă o viețuitoare intră în stup, este omorâtă pe loc prin injectarea cu venin, apoi acoperită cu propolis și ceară. Propolisul este folosit în tratarea aftelor, gingivitei, abceselor dentare, paradontozei, anginei, laringitei, sinuzitei, gastritei, colitei, ulcerului gastric, perturbării florei intestinale, hepatitei cronice, arsurilor.

Lăptișorul de matcă, acest aliment-medicament este produsul albinelor tinere care îndeplinesc funcția de doici. Cu el sunt hrănite larvele în primele zile de viață. Tot cu el este hrănită și matca. Aceasta, la maturitate, va avea o greutate dublă în comparație cu cea a albinelor. Este indicat pentru persoanele care suferă de astenie, surmenaj, îmbătrânire precoce, ateroscleroză.

Veninul de albine, care îl sperie pe cel înțepat, are numeroase proprietăți terapeutice: combate durerile reumatice, apicultorii nu cunosc astfel de suferințe și se bucură de longevitate, depășind sută de ani; vasodilatator, anticoagulant, bactericid, bacteriostatic, stimulează secreția de cortizon. **Modul de folosire** constă prin înțeparea directă de către albine aplicată pe locul dureros; prin masarea locului dureros cu venin de albine. Cum se procedează: cu o pensetă se iau albinele (câte se consideră necesar) de pe flori, se introduc într-un flacon de sticlă, după care se aplică pe locul dureros. Tratamentul se începe cu o înțepătură în

prima zi, apoi cu două în a doua zi și tot așa până se ajunge la 10 înțepături. Dacă această metodă nu a dat rezultatele dorite, ea va fi reluată după câteva zile, folosind numai câte trei înțepături în fiecare zi, mai multe zile la rând.

Mierea polifloră este un fel de cocktail de plante medicinale, de o valoare terapeutică și profilactică superioară mierii monoflore. Cu câțiva ani în urmă aveam o tuse căreia nu-i mai dădeam de capăt. O cunoștință mi-a recomandat **mierea de Manuka** și chiar mi-a oferit un borcănel. Culoarea mierii era maronie. Nu mai auzisem de această miere până atunci, așa că i-am cerut mai multe informații. Mi-a zis că această miere nu se găsește în țara noastră, se importă din alte țări, unde se află arborele de Manuka. Arborele de Manuka, descoperit în Australia și Noua Zeelandă este o minune a naturii. Se spune că mierea de Manuka ar fi fost folosită de pe vremea James Cook (marele explorator și navigator englez), ca remediu împotriva scorbutului. De la acest arbore se folosesc frunzele, florile, scoarța, sucul și semințele. Din nectarul florilor, albinele produc vestita miere de Manuka. Este foarte scumpă. Se folosește pentru întărirea imunității, recomandându-se pentru sezonul rece, având o mare capacitate antibacteriană și antioxidantă.

Sfaturi pentru păstrarea mierii: Mierea se păstrează doar în ambalaje perfect curate, din sticlă sau inox; mierea nu se va păstra niciodată în vase din plastic, fier, zinc, cupru, plumb deoarece, sub acțiunea acizilor din miere se formează compuși chimici ce pot da intoxicații grave; borcanele cu miere nu trebuie ținute la un loc cu recipienti ce conțin substanțe mirositoare (vopsele, motorină, benzină), deoarece mierea prinde ușor miros; mierea ambalată în recipiente de sticlă va fi ferită de lumină care favorizează deprecierea calității.

Surse: „Să ne tratăm și fără medic”, Dr. Sabin Ivan, Ed. Științifică, Enciclopedică, București, 1990; „Din tainele naturii, Mierea și alte produse naturale”, D.C. Jarvis, Apimondia, 1976

