

## AKTIVITY S VYUŽITÍM VČIEL - APITERAPIA

Metodická príručka pre vedúcich záujmových krúžkov pri stredných školách



Táto metodická príručka bola vytvorená v rámci projektu **Erasmus+** s názvom „**Naučme sa pomáhať**“ s cieľom pomôcť vedúcim krúžkov pri práci so študentmi, ktorí majú záujem o spoluprácu so včelami a včelími produktmi. Na jej vzniku sa podieľali vyučujúci z troch partnerských škôl, zahŕňa základné poznatky získané z odbornej literatúry, vlastných a počas projektu získaných skúseností a odporúčaní:

- **Tauferova střední veterinární škola** v Kroměříži, Česká republika
- **Stredná odborná škola Pod Bánošom** v Banskej Bystrici, Slovensko
- **EPLEFPA LOT ET GARONNE Lycée Agricole Armand Fallières** Nerac, Francúzsko

## **OBSAH**

- 1. ÚVOD**
- 2. HISTÓRIA APITERAPIE**
- 3. VČELA MEDONOSNÁ**
- 4. DIAGNOSTIKA KLIENTA**
- 5. VČELÍ MED**
- 6. VČELÍ JED**
- 7. PROPOLIS**
- 8. VČELÍ PEĽ**
- 9. MATERSKÁ KAŠIČKA**
- 10. VČELÍ VOSK**
- 11. DÝCHANIE ÚĽOVÉHO VZDUCHU**
- 12. RELAXÁCIA NA ÚĽOCH**
- 13. APILARNIL**
- 14. MEDOVÁ MASÁŽ**
- 15. VOSKOVÉ ZÁBALY**
- 16. VOSKOVÉ SVIEČKY**
- 17. ĎALŠIE PRAKTICKÉ RECEPTY**

## 1. ÚVOD

Archeologické nálezy skamenelín včiel dokazujú, že žili na našej planéte už pred 15 miliónmi rokov, dávno pred človekom a s určitosťou vieme, že medzi hlavné potraviny pravekého človeka patrili med a mlieko.

Hippokrates povedal: „*Nech tvoja strava je tvojím liekom a tvoj liek tvojou stravou.*“ Med, peľ a ostatné včelie produkty spĺňajú obe tieto požiadavky.

Moderní ľudia sa dnes vracajú späť k prírodným produktom, a to nie len ako k potravinám, ale aj ako k liečivám. Farmaceutické giganty sa o prírodné produkty a ich liečivé účinky nezaujmajú. Pravdepodobným dôvodom môže byť, že prírodné produkty obsahujú komplex účinných látok, ktoré pôsobia synergicky a aktivizujú mechanizmy imunitného systému. Častokrát alternatívne metódy umožnia ľuďom udržať si kvalitu života. Nevyhnutnou podmienkou je však dostatočná informovanosť o využívaní prírodných produktov na podporu a stimuláciu zdravia. K tomu by mala pomôcť aj táto príručka.

## 2. HISTÓRIA APITERAPIE

Zakladateľom modernej apiterapie bol Dr. [Filip Terč](#), česko-nemecký lekár, ktorý trpel reumatizmom rúk a keď ho náhodne do nich popichali včely, bolesť zmizla a výrazne sa zlepšila pohyblivosť, začal používať včelie bodnutia ako terapiu už koncom 19. storočia. Na jeho počesť je deň jeho narodenia 30. marec vyhlásený za Svetový deň apiterapie.

Slovo „apiterapia“ bolo prvýkrát použité zakladateľom tejto bioterapie Dr. Charlesom Mrazom v roku 1986. Apiterapia je, podľa slov Dr. Stefana Stangaci, využitie včelích produktov na prevenciu, uzdravenie, alebo obnovenie narušenej rovnováhy (kondície) jedinca. Je tiež umením a vedou v liečení a hojení využitím včiel a ich produktov na dosiahnutie úžitku pre ľudstvo a celej živočíšnej ríše.

Len ťažko by sme hľadali národ, ktorý by nepoužíval alebo nekonzumoval včelie produkty. Používali ich vikingovia na posilnenie počas svojich výprav, gréci a Rimania pred bojom, starovekí Mayovia, Germáni, Slovania pili medovinu, Kelti, Mojžiš, Mohamed, Egypťania, starí Číňania, jednoducho včelie produkty boli súčasťou všetkých týchto národov, pripisovali im liečivú a posilňujúcu moc. Čoraz častejšie sa aj dnes dostávajú do pozornosti alternatívne biomedicínske stratégie, ktoré majú priniesť účinnú alternatívu v komplikovaných prípadoch, alebo predísť prílišnému používaniu antibiotík.

Hlavné bloky chorôb, ktoré môžu byť liečené včelími produktmi sú tieto: kardiovaskulárne choroby, akútne reumatické ochorenie srdca, angina pectoris,

arytmia, artérioskleróza, srdcové choroby bližšie nešpecifikované, kapilárne zväpenatenie (krehkosť stien), mozgová ateroskleróza, mozgová trombóza, vysoký krvný tlak, nízky tlak periférneho prietoku krvi, ďalej poškodenie pečene, hemoroidy, kôrnatenie periférnych ciev, angína, anémia, hyperlipidémia, astmatická bronchitída, chronický kašeľ, chronické bližšie nešpecifikované choroby pľúc, choroby dýchacieho traktu, laryngitída, tuberkulóza pľúc, chronická žltáčka, cirhóza pečene, psoriáza, reumatické choroby, choroby nervového a urologického systému (skleróza multiplex), očné choroby, nosné, ušné choroby, choroby hrdla, choroby kožné (dermatologické), vypadávanie vlasov, ekzémy, choroby endokrinného systému, metabolické choroby, anorexia, diabetes, choroby genitálnych orgánov, sexuálne choroby, benignálna hypertrofia prostaty, choroby imunitného systému, virologické choroby, AIDS, mononukleóza, onkologické choroby, parazitné choroby, malária, mentálne (psychiatrické) choroby, schizofrénia, detské (pediatrické) choroby a celý rad ďalších.

### 3. VČELA MEDONOSNÁ

Mnohí ľudia poznajú včely len ako lietajúci bodavý hmyz a pritom je pravdou, že život ako taký by bez včiel nemohol existovať. Stavbou svojho tela je včela unikátne prispôbená na rôzne špecifické činnosti, ktoré počas svojho života vykonáva. Na hlave má ústa, hryzadlá, tykadlá a oči. Dve zložené oči slúžia na orientáciu a rozoznávanie farieb, tri jednoduché oči rozoznávajú svetlo a tmú. Na svalnatej hrudi má 2 páry blanitých krídel, preto patrí do skupiny blanokrídleho hmyzu. Na spodnej časti hrude má 3 páry nôh, na ktorých má niekoľko dômyselných nástrojov, ktoré slúžia na zber peľu a propolisu a na čistenie tela. Zadoček včely je zložený zo 6 článkov – *tergitov* u robotnice a matky, trúdy majú 7 *tergitov*. Spodná časť, bruško, je tvorená z článkov nazývaných *sternity*. Včela žije v spoločenstve, ktoré nazývame **včelstvo** alebo **včelia rodina**. Včely majú dnešnú podobu už asi 15 miliónov rokov, čo by v nás malo vzbudiť úctu k ich schopnostiam žiť na Zemi. Vo včelej rodine nájdeme niekoľko tisíc **robotníc**, prechodne niekoľko stoviek **trúdiv** a jednu **matku**. Každý jedinec má v úli svoju úlohu, ale žiadna včela nedokončí svoju prácu sama, na všetkých sa podieľa mnoho včiel.

**Robotnice.** Úlohou robotníc, ako naznačuje ich názov, je starostlivosť o čistotu a poriadok v úli, starostlivosť o plod, zber a spracovanie nektáru na med, stavba včelieho diela, zber peľu, propolisu a vody. Včely robotnice sa liahnu z oplodnených vajíčok. Vývoj prebieha 21 dní (3vajíčko/6 larva/12 kukla). Mladým včelám hovoríme *mladušky* - *vnútroúľové včely*. Postupne počas svojho života vykonávajú rôzne činnosti (3 čistička/3 kojička/6 krmíčka/4 staviteľka/2 strážkyňa/ 2 a až do smrti lietavka).

**Trúdy.** Vznikajú z neoplozených vajíčok, ktoré matka nakladie do trúdich buniek. Trúdia bunka je širšia a hlbšia ako robotníčia aj trúdy sú väčšie ako robotnice. Majú väčšie oči a väčšie krídla, aby mohli nasledovať matku pri oplodňovacom prelete. Ich jedinou úlohou je oplodňovanie mladých matiek. Po akte spárenia sa pohlavný orgán trúda odtrhne a ostane v zadočku matky ako oplodňovacie znamienko. Trúd padá na zem a hynie. Vývoj trubca trvá 24 dní, čiže najdlhšie spomedzi ostatných jedincov (3vajíčko/7larva/14kukla). Trúd nemá sosáček, nemôže sa kŕmiť sám, je odkázaný na kŕmenie robotnicami. Mimo úľa trúdy nepracujú, v úli prispievajú k rovnováhe a v letných mesiacoch sú znakom dobrého stavu včelstva, pomáhajú odvetrávať alebo naopak ohrievať úľ. Na konci včelárskej sezóny (od začiatku júla až po koniec augusta) ich včely prestanú kŕmiť a zoslabnutých ich vyženú z úľa ☹.

**Matka:** Je najcennejší jedinec vo včelstve, od nej závisí prežitie včelstva ako spoločenstva. Je jediná dokonalá samička v úli. Je dlhšia oproti robotnici a trúdovi, má mohutnejšiu hrud' a predĺžené bruško s pohlavným ústrojenstvom, semenným váčkom a vajcovodmi. Včelia matka sa vyliahne z toho istého vajíčka ako robotnica, ale za kratší čas. Počas larválneho štádia i celý život prijíma

špeciálnu potravu, ktorej hovoríme materská kašička. Je to veľmi výživná látka a umožňuje matke klásť až 2 000 vajíčok denne. Jej vývoj trvá 16 dní (3vajíčko/5 larva/8 kukla). Materská bunka pre matku má tvar podlhovastého kvapľa, ktorý visí z plástu smerom nadol a matka sa liahne s hlavou otočenou dolu, čo je zaujímavé a pripomína pôrod človeka z maternice. Po vyliahnutí je hladná a robotnice ju krmia, 4. – 5.deň sa stáva rujnou a vylieta z úľa na prelety, pričom vylučuje feromónovú látku, ktorou láka trúdy. V jednom prelete sa postupne spári s 8 až 12 trúdmi. Párenie prebieha za letu vo vzduchu a matka spermie uchováva v spermatéke životaschopné až 4 roky. 2 až 5 dní po návrate z oplodňovacieho preletu začne matka klásť prvé vajíčka. Matka sa môže dožiť 4 až 5 rokov, ale včelári matky zámerne vymieňajú po 2 – 3 rokoch s poklesom ich výkonu.

Súčasťou každého včelstva okrem robotníc, trúdov, matky je tiež **plod** a **medové a peľové zásoby**.

## 4. **DIAGNOSTIKA pred užívaním včelích produktov**

Kým ktokoľvek pristúpi k užívaniu včelích produktov, mal by prejsť sebadagnostikou, prípadne diagnostikou u odborníka. Mala by prebehnúť nasledovne:

**Zdravie = 50% strava + 40% životný štýl + 10% baktérie, vírusy**

- a) **Materiálna fáza** – pokiaľ sa vyskytuje zdravotný problém, návšteva lekára, špecialistu, názor aspoň troch odborníkov.  
Formou jednoduchého dotazníka s odpoveďami (**veľmi veľa – veľa – málo – vôbec**) overiť *zloženie a kvalitu prijímanej stravy* v následnej postupnosti:
- 1.ovocie,
  - 2.zelenina,
  - 3.obilniny (pečivo, cestoviny),
  - 4.mliečne produkty,
  5. Mäso (jednotlivé druhy ryba, hydina, bravčové, hovädzina, jahňacie, divina),
  - 6.vajíčka (na tvrdo a omeleta – zvyšujú cholesterol, čerstvý žltok znižuje cholesterol),
  - 7.sladkosti, čokoláda;
- Spôsob konzumácie jedál* – ako ješ a koľkokrát prežúvaš jedlo (**rýchlo – stredne rýchlo – pomaly**), kedy zješ najväčšie množstvo potravy (ráno – obed – večer). Ak niekto roky neje ovocie a zeleninu, je vhodnejšie začať varenou zeleninou, šťavou – každé 3 minúty malé množstvo, absorbuje sa už v žalúdku, neprejde až do hrubého čreva, aby kvasilo. Potom pridávať celú zeleninu, ovocnú šťavu a postupne celé ovocie.
- b) **Emocionálna fáza** – akú máš prácu, športuješ, aké je tvoje pracovné miesto, si šťastný, si spokojný, hádky, problémy a ich riešenie.
- c) **Priama prehliadka** – uši, ruky (dlane, nechty), tvár (oči, zuby, amalgámové plomby uvoľňuje sa ortuťové merkúrium nebezpečné pre obličky, podávať veľa propolisu, jazyk (suchý, krokodílie zuby na bokoch ako znak dehydratácie, trasie sa, biely povlak znak chladu, pri horúčke je jazyk červený bez povlaku) .

Po kompletnejšej diagnostike na viacerých úrovniach vytvoriť **zoznam všetkých možných príčin**, začať s **detoxikáciou** organizmu, najmä pri chronických stavoch (semienka napučené vo vode a včelie produkty), využívať *fytoterapiu* (liečivé rastliny sú finančne nenáročné, zlepšia vnútornú dynamiku orgánov, odstránia

plynatosť a gastritídu), reaktivovať prázdne, duté orgány – žalúdok, žlčník, tenké a hrubé črevo, močový mechúr, priaznivé účinky môže mať *aromaterapia* (používať éterické oleje v malom množstve), *očistenie a regenerácia* tzv. plných orgánov pomocou včelích produktov.

Včelie produkty sa užívajú pred jedlom, ale *pozor* potrebujú veľa vody, aby sa otvorili. **Je vhodné sa pred užitím napiť vlažnej vody.** Nekombinovať s lepkom a mliečnymi výrobkami. Nejesť veľké množstvo potravy na včelie produkty. Možno kombinovať napríklad so semienkami napučanými vo vode - musia byť čerstvé. Peľ sa môže dať do gréckeho jogurtu (mlieko - ideálne kozie + voda).



## 5. VČELÍ MED

Pri spracovaní nektáru a jeho premene na med, ho včela obohacuje o enzýmy. Med je zložený zo zmesi glukózy a fruktózy s nízkym podielom vody, obsahuje aj vitamíny, organické kyseliny a antioxidanty. Med je vysoko hygroskopický, t.j. pohlcuje vlhkosť z prostredia a tým dehydratuje baktérie a vysoký obsah cukornej zložky medu zabraňuje rastu mikroorganizmov. Doposiaľ sa vedcom nepodarilo identifikovať látky zodpovedné za antimikrobiálny účinok. Med má pomalšiu antibakteriálnu aktivitu ako tradičné antiseptiká. Tie zredukujú množstvo baktérií v priebehu niekoľkých minút. Ale výhodou medu je skutočnosť, že **patogénne baktérie sa nemôžu stať rezistentné na med**. Vďaka včelám má med vždy iné zloženie. Med má uplatnenie pri hojení chronických rán ako sú bercové vredy, preležaniny, komplikovane sa hojace operačné a iné rany. Účinky medu v procese hojenia rán môžeme zhrnúť nasledovne:

- a) Redukcia infekcií
- b) Protizápalové účinky, tlmenie zápalu (v prvom štádiu aktivuje zápalový proces, neskôr po odstránení odumretých buniek a baktérií, zabraňuje opätovnému zápalu)
- c) Odstraňovanie odumretých buniek, baktérií
- d) Urýchlenie hojenia, stimulácia imunity
- e) Redukcia pachu
- f) Liečenie bez jaziev

### **Aplikácia medu:**

Med sa naniesie na kalcium-alginátový nosič, ktorý má na vrchu vode odolnú náplasť. Medová náplasť by sa mala aplikovať aspoň na 12hod, ale lepšie na 24 hod. Výmena medovej náplasti závisí od hojenia rany. V prvých štádiách sa vymieňa dvakrát denne, neskôr keď je stav stabilizovaný, môže sa ponechať v rane až do 7 dní. Postihnuté miesto je rana, popálenina, vred a iné.

1. Obvykle 1 polievkovú lyžicu medu na 5 cm<sup>2</sup> rany naniesť na čistú sterilnú náplasť. Náplasť musí pokryť povrch rany aj okolité zapálené tkanivo.
2. Medová náplasť sa aplikuje na povrch čistej rany, pri kožných vredoch a veľkých ranách je výhodné použiť vodeodolnú náplasť.
3. Pri veľmi mokvajúcej rane sa náplasť vymieňa 3-krát denne, inak raz denne. Frekvencia výmeny náplastí sa predĺži na niekoľko dní pri postupnom liečení.
4. Ak sa medová náplasť prilepí k rane, znamená to, že bolo použité nedostatočné množstvo medu, alebo je potrebná častejšia frekvencia výmeny náplastí.

5. Vodeodolné náplaste udržujú med v kontakte s ranou, kým absorpčné náplaste ho pohlcujú. Aby náplast ostala na rane, je možné použiť pásku alebo bandáž.
6. V prípade abscesov, vydutín, fistúl, hlbokých rán sa vysterilizovaný med aplikuje priamo do rán, až potom sa prekryje náplastou.
7. Acidita medu môže prechodne spôsobiť bodavú bolesť. Ak táto bolesť pretrváva, prípadne sa stupňuje, treba terapiu s medom prerušiť. Pri následnej aplikácii medu sa bolesti zväčša neopakujú.
8. Používať na roztieranie medu len sterilné a čisté špachtle.
9. Hojenie môže byť negatívne ovplyvnené stavom pacienta (obmedzená krvná cirkulácia, diabetes a pod).
10. Už malé množstvo medu podané pred spánkom pôsobí priaznivo proti kašľu a respiračným ochoreniam.

Antimikrobiálna sila medu závisí od jeho botanického pôvodu a podľa uskutočnených výskumov a skúseností pri ochoreniach spôsobených streptokokmi, stafylokokmi a podobnými baktériami je najaktívnejší *lipový* med, ďalej *lucernový*, *lopúchový*, *d'atelinový* a *agátový*. Pri gynekologických problémoch je najefektívnejší med *lesný* z lesných kvetov, *lipový* a *medovkový*. Pri bakteriálnych ochoreniach a zápaloch v ústnej časti hltanu, pri angíne a faryngitíde sa odporúčajú *šalviový* a *šípkový* med. Silné baktericídne účinky má med *komoniový* (i keď jeho vôňa je pre niekoho záležajúca), *lipový* a *gaštanový*.

Antimikrobiálna aktivita sa prejavuje pri tmavých a zmiešaných medoch.

Aby mohol med efektívne vplývať na sliznicu ústnej dutiny a hltanu, je potrebné ho užívať v malých dávkach a zadržiavať ho v ústach čo najdlhšie. Vtedy sa vstrebáva do krvi cez sliznicu a lepšie si zachováva antimikrobiálne vlastnosti.

Aktivita medu sa znižuje pod vplyvom žalúdočných a črevných štiav, preto ak chceme, aby med pomáhal pri ochorení tráviaceho traktu, je potrebné na neutralizáciu kyslej reakcie žalúdka užiť roztok jedlej sódy, alebo užiť med s mliekom. Kyslosť žalúdočných štiav je možné znížiť pri vnútornom užití medu rozpusteného v teplej prevarenej vode 1,5 až 2 hodiny pred jedlom. Ak naopak vypijeme med v studenej vode bezprostredne pred jedlom, dosiahneme zvýšenie sekrécie žalúdočných štiav a tým kyslosti.

Denná dávka medu predstavuje 60 g, pri zvýšených fyzických a psychických problémoch narastá, ale nie viac ako do 100 g. Denná dávka sa delí na 2 – 3 užívaní, pričom sa užíva v prirodzenej forme alebo ako roztok v teplej vode (nie viac ako 40°C), alebo s teplým mliekom, čajom, šťavami, jogurtom.

Na zvýšenie imunity sa odporúča dlhodobý príjem medu v dennej dávke 120 g, pričom najvhodnejší je plástočkový med.

Med sa dobre znáša s mnohými liekmi. Pri kombinovanom používaní pri chemoterapii posilní ich farmakologické účinky a neutralizuje tie škodlivé, napomáha vylučovaniu toxických látok z organizmu, zlepšuje vylučovaciu funkciu obličiek.

## 6. VČELÍ JED

Je výlučok jedovej žľazy včely robotnice i matky. Je to bezfarebná kvapalina, o niečo ťažšia ako voda, pripomína vôňu prezretých banánov, chuť je ostro horká. Keď sa včelí jed dostane do organizmu človeka, spôsobí v jeho tele množstvo reakcií. Jeho účinok závisí od toho ako sa jed dostane do tela (pichnutím, injekciou), od veku a hmotnosti človeka. Vysoké dávky môžu vyvolať nežiaducu reakciu, ale pri terapeutických dávkach je jed cenným liečebným prostriedkom.

### Aplikácia včelieho jedu:

Pri liečení sa podáva vo forme **krému** priamo na postihnuté miesto alebo prostredníctvom **mikrovpichov** so včelím žihadlom s jedovým vakom oddeleným od tela včely, alebo sa prikladá **živá včela** na postihnuté miesto alebo na akupunktúrne body. Bolesť, svrbenie, opuchnutie a začervenanie svedčia o vhodnej odpovedi organizmu na včelí jed. Počet vpichov sa zvyšuje postupne, pokiaľ nedochádza k alergickej reakcii a závisí od stupňa ochorenia.

Vhodná aplikácia včelieho jedu pri nasledujúcich ochoreniach:

- Migréna
- Nehojace sa rany
- Reumatické ochorenia kĺbov, svalov
- Reumatoidná artritída
- Povzbudzujúci účinok na srdce
- Stimulujúci vplyv na systém hypofýzy (kôra nadobličiek);

Pred používaním včelieho jedu je potrebné vykonať **test na alergiu**, ktorý sa skladá z troch krokov:

1. Na predlaktí - krém s včelím jedom (Apireven) natrieť na pokožku vnútornej strany predlaktia vo veľkosti mince;
2. V ústach – vložiť malé množstvo čerstvého (mrazeného) peľu do úst;
3. Žalúdočný test – prehltnúť včelí produkt, počkať či nedôjde k bolestivosti.

Pokiaľ dopadne test v poriadku je možné pomaly zvyšovať dávku, začať krémom a prejsť na mikrovpichy, až následne priame vpichy živou včelou.

### Typy reakcií:

- a) mierna alebo normálna – sčervenanie a opuchnutie, slabé reakcie netreba regulovať, mali by samé odznieť; čo najskôr odstrániť žihadlo nechtom (vyškrabnúť alebo odrknúť), vyčistiť ranu vodou, priložiť ľadovú kocku alebo cibuľu, propolisový krém alebo propolisový extrakt. Listy liečivých

rastlín na uštipnutie triet' v rukách, aby sa uvoľnila šťava a priložiť ich na ranu (skorocel, petržlen, bazalka, šalvia, pupence z čiernych ríbezlí z vrchu konárikov obsahujú prírodný kortizol, prípadne levanduľový olej). Bolesť, horúčava, sčervenanie, svrbenie sú správne reakcie. Ak miesto vpichu nesčervená do kruhu okolo 2 cm, je v tkanive alebo v žilách nesprávna cirkulácia. Bez prejavov treba liečiť dlhšie.

- b) Stredná reakcia - zvýšená teplota, pocit na zvracanie, príznaky ako pri chrípke, únava, svrbenie na vnútornej strane stehien, môže byť aj na celom tele; ľahnúť do postele, upokojiť, použiť akupunktúrne body pod nosom a na rukách na zápästí z vnútornej strany, príznaky môžu pretrvávajúť aj 2 hodiny, nie sú život ohrozujúce symptómy (dýchanie, činnosť srdca), piť vodu s vitamínom C - grep, citrón, prípadne 2 kvapiek propolisu, odporúča sa užiť antihistaminiká (napr 2 tabletky Claritine alebo Prednison podľa lekárskeho predpisu, homeopatiká Apis mellifica 30CH - 5 granúl pod jazyk každých 30 minút) a kontrolovať či neklesá tlak krvi.
- c) Silná reakcia – problémy s dýchaním, hlas ako pri laryngitíde, tachykardia – nad 100 úderov za minútu, extrémne svrbenie lokálne alebo všade, nebezpečné je na krku, anafylaktický šok (brachykardia – menej ako 60 úderov za minútu, žiadny tlak, nasleduje smrť). Postup ošetrovania – vybrať správnym spôsobom žihadlo/á, ak je ich viac a vidno ich, ale ak ich je mnoho, netreba strácať čas, volať 112 alebo 155 a postupovať podľa pokynov lekára. Ak to nie je možné do 5-10 sekúnd sa môže použiť teplo na neutralizáciu včelieho jedu (cigareta alebo elektrický prístroj, vzniknuté popálenie ošetriť propolisom). Zablockovať cirkuláciu jedu od vpichu k srdcu zaškrtením prípadne ľadom priamo na uštipnuté miesto. Ak do 15 – 20 sekúnd po uštipnutí má človek problémy s dýchaním, ale je pri vedomí, podať antihistaminiká v tekutej forme (2 – 4 tabl a kortikozoidy). Ak prestane dýchať, poskytovať prvú pomoc (dýchanie, masáž srdca) do príchodu lekára, prípadne aplikovať adrenalín (Anakit, Epipen) spredu do stehna, nie z boku, tam je fascia, veľkou silou preraziť kožu na stehne a držať, kým adrenalín pomaly postupne vytečie, nevyberať injekciu hneď. Kým príde záchranná služba, používať akupunktúrne body pod nosom č.26 je 7 mm nad perou, hlboko a silne tlačiť, kým sa človek nepreberie – je to najsilnejší bod na tvorbu adrenalínu a bod č.4 medzi palcom a ukazovákom, keď sa nedá dýchať a je spazma v krku, tlačiť aj nechtom, prípadne na vnútornej strane zápästia, na 3 prsty uprostred šliach, hlboko zatláčať palcom a krúžiť. Ďalšou možnosťou je pichnúť ihlou do bruška prstenníka. Pri kolapse štípať špičku nosa, kým nie je červený alebo v krajnom prípade spodnou stranou ruky zovretej v päst' krátky silný úder ako pulz na oblasť srdca, úder na solar prípadne kolenom na oblasť nadobličiek, alebo zatlačiť nechty pod nechty pacienta, spôsobí to veľkú bolesť. Vo verejnosti je známa aj tzv „ruská metóda“ – podať čo najviac najsilnejšieho alkoholu na neutralizáciu včelieho jedu ☺.

### **Účinky včelieho jedu:**

- Zlepšená cirkulácia krvi (hneď po uštipnutí), zvýšená priepustnosť ciev
- Zápalový účinok v mieste vpichu
- Stimulácia hypofízy
- Jed prechádza do nadobličiek, stimuluje produkciu hydrokortizolu, ktorý je užitočný pri liečení
- Odporúča sa pri terapii jedom dopĺňať vitamín C
- Posilňuje fyzickú silu človeka
- Sekundárne vyvoláva produkciu protizápalových látok na utlmenie zápalu
- Aktivácia imunitného systému
- Vhodnejšie aplikovať jed ráno (svrbenie a opuch sú v noci zvýšené, ale cez deň vykonávajú ľudia iné činnosti a bolesť, teplo, opuch a svrbenie počas dňa ustanú)
- Neurologické účinky ( stres, depresia)
- Reumatologické účinky (artritída, osteoartritída)
- Kardiovaskulárne a respiračné (vysoký krvný tlak, arytmia, hypertenzia, astma)
- Imunitný systém ( AIDS, systematický lupus, autoimúnne ochorenia)
- Rôzne ( chronická bolesť chrbta, ischias, zápal sedacieho nervu, herpes, psoriáza, tenisový lakeť, atopický ekzém, vredy, kurie oká, vypadávanie vlasov – plešatosť alopecia)
- Podporuje hojenie kostí, jaziev, lézií, rán (nie len na povrchu kože, ale aj pod vrchnou vrstvou – kontrola bolestivosti hrotom pera)
- Vpich sa aplikuje na najbolestivejšie miesto, alebo pichať oproti – pri bolestivosti pravého ramena aplikovať vpich do ľavého

### **Kontraindikácie** liečenia včelím jedom:

- Precitlivenosť až alergia na včelí jed
- Infekčné ochorenia
- Zvýšená telesná teplota (horúčka)
- Tuberkulóza
- Duševné choroby
- Choroby pečene
- Choroby podžalúdkovej žľazy
- Choroby obličiek
- Choroby kôry nadobličiek
- Akútne hnisavé ochorenia
- Choroby krvi, sklon ku krvácaniu, nie je vhodná terapia jedom počas menštruácie, zvyšuje prietok krvi
- Alkoholizmus
- Kvapavka
- Pri liekoch, ktoré riedia krv, je jed nevhodný
- Celkové opotrebovanie organizmu

**Náchylnosť na alergickú reakciu:**

- Ryšaví ľudia, červení v tvári
- Kto nemá rád masáž
- Impulzívne správanie
- Vysoké horúčky
- Častý hlad
- Častá zápcha
- Málo sa potí, málo močí
- Časté bolesti brucha po jedle
- Znížený zmysel na rozlíšenie chutí

## 7. PROPOLIS

Je zmes živíc a vosku, ktorú včely zbierajú z rôznych druhov rastlín (topoľ, breza), zmiešajú ich so slinnými sekrétmi včiel, obsahujú aj éterické oleje a peľ. Je to účinný antibakteriálny produkt, stáročia používaný v ľudovom liečiteľstve v rôznej forme, potrebný na hojenie, urýchľujúci regeneráciu, tvorí ochranu pred mikróbmami. Je bez vedľajších účinkov a môže byť dlhodobo používaný.

Propolis pôsobí baktericídne (ničí a usmrcuje baktérie), fungicídne (ničí huby), miestne anesteticky (utlmuje citlivosť až bolesť, napr. zubov), pôsobí antitoxicky (ruší účinok niektorých jedov na organizmus, napr. alkohol), má antivírusové a protizápalové účinky, utlmuje účinok z ožiarenia a pôsobí dermooplasticky (podporuje hojenie sa rán).

Je mnoho ciest užívania propolisu, *zvonku i vnútorne* (cez ústa, nosný výplach, do očí, inhalácia, čípky). Na rozdiel od ostatných včelích produktov, propolis nie je „živý“ a nevadí mu teplota do 70° C, ak sa zohrieva nad 80° C, už sa páli a stáva sa toxickým. Uvedieme niekoľko receptov a spôsobov použitia propolisu:

### **Propolisová tinktúra (alkoholová)- príprava:**

10 Dkg až 20 Dkg rozdrveného propolisu (vložiť čerstvý propolis v sáčku do mrazničky na 1 - 2 dni, zamrazením sa zmení na krehký), zaliať 1 litrom 70 - 80 % alkoholu. Premiešať, uložiť na tmavé miesto, pri izbovej teplote a 2 až 3 krát denne pretrepávať (možné aj viackrát) v priebehu 7 až 9 dní. Nakoniec roztok necháme usadiť a rozpustenú časť precedíme cez jemné umelohmotné sitko a necháme ďalších 7 dní na tmavom mieste pri teplote 8 až 10°C. Jemný kal, ktorý sa usadí na dne, prefiltrujeme cez kávový filter. (Prípadne filtrujeme len raz cez gázu po 14 dňoch). Takto pripravenú tinktúru zriedime pridaním alkoholu s nižšou koncentráciou (40%) a uskladníme v tmavej fľaške. Pri liečbe sa odporúča používať tinktúru s 20 - 30% koncentráciou, platí, že čím hlbšie je choroba, tým silnejší koncentrát.

Kvapku propolisovej tinktúry možno pridať na vnútorné použitie do vody, bylinkového čaju, medu, mlieka, ovocnej alebo zeleninovej šťavy. V množstve 20 až 40 kvapiek vo vlažnej vode - klokať, následne vypiť.

### **Propolisový extrakt (bez alkoholu):**

Dať propolisovú tinktúru do širokej nádoby, lepšie sa odparí alkohol a voda z väčšej plochy do vzduchu, najlepšie v tmavej miestnosti so studeným vzduchom. Uskladňovať v tmavej fľaštičke.

### **Rôzne spôsoby použitia propolisovej tinktúry:**

- vnútorne sa užíva denne 1 až 3-krát 10 až 40 kvapiek 1 hodinu pred jedlom, a to nakvapkaním do vody, kde sa trochu vyzráža na okrajoch a zbelie, ale nestráca svoje liečivé účinky
- Všetky zápal, ktoré vyvolávajú horúčku - 3x denne 30 kvapiek v tekutine
- Ženy v období klimaktéria - 2 x denne 10 až 20 kvapiek v prípade návalov
- Zápal prostaty - veľmi účinný liek, 3x denne 30 kvapiek
- Vysoký krvný tlak - 1x denne 30 kvapiek rozpustiť v tekutine, až do zlepšenia

stavu

- Zápal pečene a ľadvín - 2x denne 40 kvapiek zriediť so 100ml vody - užívať každý druhý deň až do zlepšenia stavu
- Angína, katar, zápal hrdla - 40 kvapiek zmiešame s 200ml vlažnej vody, pijeme a vyplachujeme niekoľkokrát denne (piť nalačno), prípadne 10% alkoholový roztok propolis 15 kvapiek na 100 ml výluhu harmančeka 4 až 5 x denne vyplachovať a vodný extrakt propolis vnútorne užívať 2 kávové lyžičky 3 x denne 20 minút pred jedlom, pridať obnôžkový peľ a materskú kašičku s medom, napomôžu účinku antibiotík;
- Pri otlakoch a odreninách - navlhčíme vatou roztokom propolis s vodou a prikladáme na bolestivé miesta na noc. Cez deň natierame propolisovou masťou.
- Žalúdočné a dvanástnikové vredy - nalačno pijeme 40 kvapiek zriedených v 100ml teplého mlieka
- Poranenie pri holení - na 100ml teplej vody dáme 40-50 kvapiek a roztokom umývame tvár
- osoba pod vplyvom alkoholu - 100ml studenej vody s 50 kvapkami tinktúry
- Pleseň na nohe - natierame miesta medzi prstami
- Bolesti žalúdka - 50 kvapiek zriedime so 100ml teplej vody - bolesti rýchlo ustupujú
- Pri zápche - piť 2x denne nalačno 50 kvapiek zriedených v 100ml teplej vody. Je to výborný a účinný liek.
- Bolesť zubov - vatou namočíme a priložíme na bolestivý zub, tiež veľmi účinný liek na hnisajúce ďasná, potierať vatovou tyčinkou namočenou v propolise
- Popáleniny 1.stupňa - popálené miesta natierame niekoľkokrát denne, proti vzniku pľuzgierov propolisovým roztokom

### **Očné propolisové kvapky:**

Propolisový vodný extrakt – 10 g čerstvého propolis na 2 dni do mrazničky, tvrdé ako kávové zrná, dáme zomlieť do kávového mlynčeka na prášok. Následne dáme 10 g propolisového prášku s 90 ml vody do vodného kúpeľa 55<sup>0</sup>- 70<sup>0</sup> C na 15 až 30 minút, po vychladnutí prefiltrovať cez mikrofilter, aby sa zachytili peľové zrná. (mikrofilter – [www.merckmillipore.com](http://www.merckmillipore.com)) Použiť 2ml striekačku na pretlačenie roztoku cez mikrofilter, vytvorí väčší tlak ako v 5ml striekačke, striekačku obrátiť a striekať dohora do filtra, využiť gravitáciu.

Pri podávaní očných kvapiek sa uistiť, že klient nie je alergický. Začať s malým množstvom očných kvapiek (med, peľ, propolisový extrakt bez alkoholu s vodou upravené na kvapky cez mikrofilter) do oka so zavretými očami len na viečka. Omyť viečka a počkať na reakciu. Roztok očných kvapiek riediť izotonickým roztokom na očné šošovky. Používať vždy čerstvé, skladovať v chladničke maximálne 1-2 týždne.

### **Inhalovanie propolis:**

- Na tvárovú ochrannú masku nakvapkať 20 kvapiek propolisovej tinktúry, množstvo prispôbiť klientovi
- Opakovať 5 až 10 krát hlboký nádych a výdych propolis
- Chytiť si prstami nos
- Pretlačiť vzduch von z tela ústami ako pri pristávaní lietadlom
- Pokračovať v hlbokom dýchaní propolis



Používať spolu s úľovou apiterapiou, vhodné pri astme, propolis otvára bronchy a suší ich, neutralizuje baktérie a alergény. Pri ľahšej astme 2 až 3 krát denne, pri komplikovanom stave 5 krát denne. Pomáha ľuďom, ktorí pracujú v prašnom prostredí, vhodné aj do sauny, ale len do 70<sup>0</sup> C alebo do parnej sauny, možnosť umiestniť nádobu s vodou a propolisom.

Normálna reakcia je počiatočné zlepšenie dýchania, potom zhoršenie stavu – kašeľ – čo je ale dobré, lebo organizmus má energiu na očistu, potom nasleduje opäť zlepšenie.

Pri silnej infekcii je možné brať propolisovú tinktúru aj každých 5 minút po 10 kvapiek. Je to predovšetkým z toho dôvodu, že sa propolis rýchlo vylučuje z tela, pretože je rozpustný vo vode. Maximálne množstvo je 700gr denne, aby došlo k toxicite. Pri bežných ochoreniach nie je nutné väčšie množstvo, stačí 3x denne 10 kvapiek.

### **Propolisová masť**

Príprava je veľmi ľahká. Masť si môžeme pripraviť dvojakým spôsobom – a to z rozdrveného propolisu alebo za pomoci propolisovej tinktúry. Potrebujeme predovšetkým masťový základ. Vhodná je napríklad biela vazelína (možno ju kúpiť v lekárni), nesolené bravčové sadlo, či borová masť (rovnako je možno zakúpiť v lekárni).

1. Na prípravu menšieho množstva masti potrebujeme 100 gramov masťového základu a asi 10 dkg rozdrveného propolisu. Masť zahrievame vo vodnom kúpeli v smaltovanom kastróliku. Do úplne rozohriatej a roztopenej masti veľmi pomaly a za stáleho miešania drievkom sypeme propolis. Treba postupovať naozaj pomaly – tak, aby každá čiastočka propolisu mala čas obaliť sa masťou. Pri príliš rýchlej práci sa nám propolis zrazí. Výsledkom správne sypaného propolisu je sadlina, ktorú vo vodnom kúpeli asi šesť alebo sedem minút premiešavame za stáleho zahrievania. Masť potom precedíme cez preložený obväz do pripravených nádobiek. Veľmi vhodné sú rôzne neprehľadné kelímky od kozmetických prípravkov. Masť necháme stuhnúť v chlade a naďalej uchováваме v chladničke.
2. Ak chceme pripraviť masť s propolisovou tinktúrou, potom je postup podobný. Vo vodnom kúpeli rozohrejeme masť, za stáleho miešania vlejeme propolisovú tinktúru. Miešame a zahrievame trochu dlhšie, asi desať minút, aby sa odparil alkohol. Ďalší postup je opäť rovnaký. V tomto prípade použijeme na deväť hmotnostných (váhových) dielov masti jeden hmotnostný (váhový) diel propolisovej tinktúry. Znova zdôrazňujeme, že zhotovenú masť treba uchovávať v chladničke – podobne ako aj ostatné masti z domácej lekárničky. Pri izbovej teplote každá masť po určitom čase zožltne.

## 8. VČELÍ PEĽ

Je zdrojom bielkovín vo výžive včiel, okrem bielkovín obsahuje minerálne látky, tuky, vitamíny, enzýmy. Peľ je samčia pohlavná bunka rastliny. Včely ho ukladajú do krajných plástov, natlačia ho a v bunkách natlačený sa konzervuje mliečnym kvasením. Peľ má omladzujúce účinky pri vyčerpanosti organizmu, na zníženie vysokého krvného tlaku, pri poruchách obličiek v kombinácii s medom a materskou kašičkou, pri chorobách prostaty, pri podvýžive a telesnom oslabení. Preventívne sa dávkuje 10 g peľu denne na povzbudenie organizmu, pri liečebných procedúrach 20 g denne. Je potrebné si z času na čas urobiť 5 dennú prestávku.

*TIP:*

*Sušený peľ : 3 zarovnané čajové lyžičky = 5 gr / 1 plná polievková lyžička = 10 gr  
Čerstvý, mrazený peľ: 1 čajová lyžička kopcom = 5 gr / 1 plná poliev. lyžica = 10 gr*

Užívať začať v malých množstvách, nie na lačno, predtým vypiť pohár vody teploty tela, nikdy nie studenú vodu z chladničky. Po užití včelieho peľu tiež pohár vody. Peľ je koncentrovaný a v žalúdku vysaje všetku vodu a môže spôsobiť bolesti, preto je potrebné vypiť pohár vody.

Peľ je možné používať v kozmetike na peeling stvrdnutej kože po zmiešaní s medom, vnútorne spôsobuje detoxikáciu, odstraňuje usadené tuky a hlieny z mliečnych produktov. V spojení peľu s ovocným a zeleninovým smoothie znižuje hladinu cholesterolu a vedie k znižovaniu hmotnosti.



Obal peľového zrna je veľmi tvrdý, dá sa otvoriť za pomoci huby *kombucha*, ktorá žije vo vode, prípadne v šťave z kyslej kapusty, z citróna.

**TIP:** *Ako premeniť sušený peľ na kašu, ktorú vie ľudské telo stráviť a tak maximálne využiť všetky aminokyseliny, minerály a vitamíny obsiahnuté v peľi? Aby sa peľové zrnká dali stráviť a využiť, musí peľ prejsť fermentáciou (štiepením) v mede alebo v medovej vode. Uvádzame prípravu tzv. peľovej kaše zo 100 g peľu - rozmiešaním v medovej vode. Takto pripravené množstvo stačí pre jednu osobu na cca 10 dní pri užívaní 2 x 1 lyžička denne. Môžete pripraviť aj väčšie množstvo pri dodržaní pomeru vody, medu a peľu.*

- 1) *Na prípravu zo 100 g peľu potrebujete: malý pohár s viečkom (1 ks), sušený peľ (100 g), med (2 pol. lyžice), prevarená vlažná voda (5 polievkových lyžíc).*
- 2) *Do prevarenej vychladnutej, najlepšie vlažnej vody primiešajte med. Keď sa med celkom rozpustí, nasypete do pohára peľ.*
- 3) *Poriadne premiešajte a túto peľovo-medovú zmes nechajte 3 dni odpočívať v otvorenom pohári.*
- 4) *Po troch dňoch vznikne peľová kaša podobnej konzistencie ako peľové zásoby včiel v úľoch.*
- 5) *Hotovú kašu skladujte v uzatvorenom pohári v chladničke.*

*Na obrázkoch je 200 g peľu v 3 dcl pohári.*



Poznámka na okraj – pri užívaní medu a peľu, prípadne aj ďalších včelích produktoch, pravdepodobne dôjde k zmenám vo fungovaní tráviaceho systému. Včelie produkty by mali spustiť detoxikáciu organizmu, a to aj v podobe hnačky (diarrea, lek.) a častejšieho močenia. Pokiaľ sa toto deje častejšie ako 6 krát denne po dobu 3 dní a viac, treba to považovať za negatívnu reakciu na včelie produkty, ale do 6 krát denne ide len o očistu organizmu a treba dbať o dostatočný prísun tekutín, nakoľko včelie produkty (peľ) sú hygroskopické, viažu vodu z okolia.

**Perga (včelí chlieb)** sú včelami prinesené granuly obnôžkového peľu, rozdrvené a natlačené včelami do buniek plástu, doplnené nektárom, medom a sekrétmi slinných žliaz včiel. Po procese fermentácie získa obsah buniek tmavohnedú farbu a príjemnú kyslo – sladkú chuť ražného chleba. K liečebným prednostiam pergy možno uviesť, že nevyvoláva alergické stavy u ľudí, nakoľko fermenty včelích slín rozkladajú peľové alergény. Perga je ľahšie stravitel'ná.

Odporúča sa kúra - užívať obnôžkový pel' 1 kávovú lyžičku jeden až dvakrát denne, alebo pergu po 10 – 15 g tiež 1 až 2-krát denne. Obidva produkty užívať len v prvej polovici dňa a kúra by mala trvať 1 alebo 2 mesiace, potom je vhodná pauza.



## 9. *MATERSKÁ KAŠIČKA*

Je smotanovo-žltá alebo belavá, ak je staršia jej farba sa mení na jasnohnedú. Jej chuť je kyslá. Tvorí sa v hltanových žľazách robotníc vo veku 6-12 dní. Touto krmnou kašičkou mladušky krmia 1 až 3 dňové larvy. Na tvorbe materskej kašičky sa okrem hltanových žliaz podieľajú aj pyskové a hrudné žľazy. Materská kašička obsahuje aminokyseliny, proteíny, cukry, mastné kyseliny, minerály (hlavne železo a vápnik), vitamíny. Treba ju chrániť pred svetlom a teplom a nesmie sa dostať do kontaktu s kovovými predmetmi.

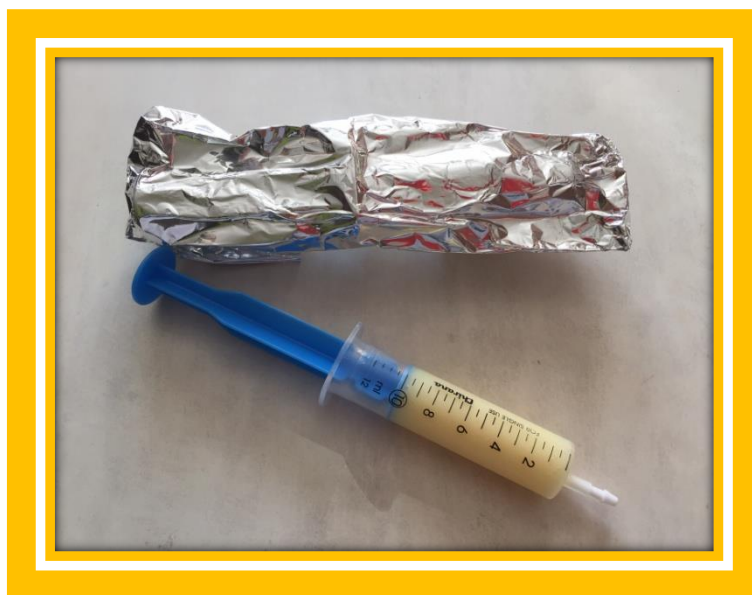
MK je používaná len ako výživový a medicínsky doplnok, má priaznivé vlastnosti na:

- Upravuje poruchy centrálného a periférneho nervového systému
- Vplyv na vytváranie hemoglobínu
- Liečebný účinok na bronchy
- Normalizuje metabolické pochody v organizme
- Stimulačný účinok na žľazy s vnútorným vylučovaním

- Priaznivý účinok na zápaly a degeneratívne zmeny na sliznici ústnej dutiny
- Najmä pri ochoreniach srdcovo-cievnej sústavy (infarkt, arterioskleróza ciev, znižovanie koncentrácie cholesterolu)
- Zvyšuje chuť do jedla, aktivizuje obranné mechanizmy organizmu pri fyzickej a duševnej námahe
- Odporúča sa deťom i dospelým, dlhodobo a často chorým ako silný posilňujúci a imunostimulačný prostriedok
- Pri diabetickom ochorení a poškodení výživy dolných končatín sa osvedčila materská kašička 1 gram denne pod jazyk počas 40 dní bez pauzy spolu s propolisovou tinktúrou;

Je vhodné ju skladovať po odobratí vo väčších injekčných striekačkách, uzavretých, obalených v alobale v chladničke. Praktické je potom streknúť malé množstvo materskej kašičky (prípadne zmiešanej s medom) pod jazyk, nechať rozplynúť asi 3 minúty a postupne nechať prejsť so slinami do tráviaceho traktu. Nezapijať tekutinami. Užívať ráno na lačno, zabrániť kontaktu s kovem. Po užití je vhodné aspoň 30 minút nejesť. Kúra by mala trvať denne 20 dní, potom je vhodná 30 dňová pauza, potom môže nasledovať opäť 20 dní užívanie MK. Kúra sa môže aplikovať 3 – 5 x do roka. Dávka pre dospelých 0,5 – 1 kávová lyžička 1 – 2 krát denne v prvej polovici dňa; deti do 3 rokov ¼ kávovej lyžičky 1 x denne, do 13 rokov ½ kávovej lyžičky + - 2 x denne, od 14 rokov ako dospelí.

MK má blahodarný kozmetický účinok na ochabnutú a vráskavú pokožku, naniesť na noc prstenníkom tenúčku vrstvu materskej kašičky na potrebné miesta a nechať pôsobiť. Nie je vhodné užívať MK dlhodobo, len niekoľko krát do roka, napr na jar a na jeseň, keď je organizmus človeka vystavený väčším tlakom baktérií a vírusov a s nimi spojenými ochoreniami. MK nie je vhodným včelím produktom pre onkologických pacientov.



## 10. VČELÍ VOSK

Vzniká dôsledkom metabolickej premeny peľu a medu v tele včiel, konkrétne robotníc, starých zvyčajne 12 až 18 dní. Miestom vzniku vosku je špeciálna žľaza, nachádzajúca sa na brušku včely. Vosk produkujú robotnice, pretože včelia matka ani trúdy túto žľazu nemajú. Na vzduchu vosk tuhne a stávajú sa z neho šupinky. Úlohou ostatných včiel je potom tieto lupienky odobrať a postaviť z nich voskové plásty. Na výrobu jedného kila vosku včely potrebujú minimálne tri kilogramy medu a päťdesiat gramov peľu.

Využitie vosku:

- na výrobu sviečok – sú síce drahšie, ale ich výhodou je, že z nich žiadny vosk nevyteká, pretože sa postupne páli,
- v kozmetickom priemysle – na výrobu masť, krémov, riaseník, balzamov na pery, rúžov. Práve vosk stojí za ich lepšou štruktúrou, ktorá je jemnejšia a bráni aj zadržiavaniu olejov,
- ako surovina v potravinárskom priemysle – napríklad výroba lesklých povrchov čokolád a iných cukroviniek, na potieranie plechov pri pečení,
- ako pomocník pri upratovaní –čistidlá a leštidlá, na obrázku včela s medovým plástom, včelí vosk je výborný pomocník najmä pri leštení nábytku,
- v medicíne – napríklad je účinný pri vredovej terapii, poťahujú sa ním aj tabletky na zmiernenie intenzity ich rozpúšťania,
- pri nachladnutí – sú v ňom preukázateľné antioxidačné a protizápalové účinky,
- na prosperovanie ústnej dutiny – zbavuje áft, pomáha pri paradentóze,
- pri výrobe zbraní – kovy potiahnuté včelím voskom pomalšie hrdzavejú,
- využíva sa v elektronike – pretože je veľmi dobrý elektrický izolátor.

## **11. DÝCHANIE ÚĽOVÉHO VZDUCHU**

Predstavuje terapiu včelím vzduchom. Poskytuje maximálne množstvo éterických olejov - propolis a včelí vosk. V zimnom (poliečebnom) období možno použiť ako náhradu úľ so súšami bez včiel, dole pod úľom je ohrievanie so stálou teplotou a vetrákom, kedy vzduch prechádza cez pláсты a ide hore do dýchacieho zariadenia. Dýchacie prístroje s ventilátorom sú dobré pre astmatikov.

Pacienti chodia každý deň 2x denne (ráno a popoludní) po 20- 30 minút.

Ľahké zdravotné problémy 10-20 sedení.

Astmatici a ťažšie zdravotné problémy 2-3 mesiace.

Je nutné postupne navykať kvôli nožnej alergii - napr. maska spočiatku vzdialená od nosa sa postupne približuje. Pri dýchaní úľového vzduchu sa zlepšujú aj kožné ekzémy, alergie, bolesti hlavy, migrény, depresie, atď.

Dýchanie by malo prebiehať nasledovne: 15 -20 minút dýchanie z jedného úľa a potom z ďalšieho úľa. Prvé včelstvo by malo mať pokoj niekoľko hodín. Je podmienkou, aby včelstvá boli zdravé, bez chorôb a silné.



## **12. RELAXÁCIA NA ÚĽOCH - APIDOMČEK:**

Umiestniť drevenú stavbu v peknom prostredí, ktoré doplní bzučanie včiel z úl'ov umiestnených pod lôžkom v apidomčeku. V úl'och rámiky na teplú stavbu:

1. posteľ = počet rámkov (š.65 cm), rovnaká výška (človek je nad plodom), 4 úle bez voľného priestoru.

Studená stavba mínus (š.43 cm, 3 rodiny s 50cm prázdny priestorom bez včiel).

2. koniec februára/zač. marca biopole včiel s liečivým efektom (rýchlejší rozvoj-rojenie, väčší letáč),

3. zvýšenie sily biopola so zväčšením počtu rodín po dĺžke/šírke lôžka.

Ak umožníme človeku pobyt v priamej blízkosti so včelami, zaznamenáme pozitívny vplyv, ľudia sa cítia viac oddýchnutí, zlepši sa im zdravie.

### **Vnútorne vybavenie apidomčeka:**

-plachta, vankúš, koberček na zemi, literatúra, voskové sviečky (čistý vzduch presýtený vôňou vosk poskytuje pozitívny účinok na pľúca, plameň)

Spánok 1h večer a 1h ráno, alebo spať celú noc. Apidomček používať aj počas dňa na relax. Odporúčaná doba pobytu je od 20 min. minimálne, vhodnejšie je 45



minút, prípadne celá hodina relaxu nad úl'mi. Jedna kompletná kúra je minimálne 10 ležaní nad úl'mi.

Súčasťou relaxácie v apidomčeku je aj blahodarný vplyv úl'ového vzduchu.

Môžeme hovoriť o apiresterapii - včelia respiračná terapia, vdychovanie klímy apidomčeka (vysoká vlhkosť a teplota 36°C). Vhodné pri problémoch ako astma, alergie, depresie, migréna, stres. V apidomčeku je čistý vzduch (vôňa živice, éterické oleje, med), včely produkujú doplnkové teplo, pôsobia mikrovibrácie vyvolané pohybom včelích tiel. Monotónne bzučanie včiel vytvára podmienky na príjemný relax až spánok na úl'och!

### **Zásady správneho ležania:**

- Chrbtica predstavuje os zdravia. Dôležité je ponechať pod chrbticou tvrdý podklad, dosky prekryť plachtou, na rámiky umiestniť sieťovinu so 150 dierkami 1,5- 3 mm, aby včely nemohli prejsť do priestoru klienta cez medzery medzi stropnými doskami. Hlavu umiestniť pomocou podložky - vankúša v uhle 8°-10°, chrbticu horizontálne. Ležať na chrbte, kolená pokrčené, chodidlá položené na lôžku (aktívne body), ruky pozdĺž tela dľaňami nadol. Počas procedúry polohovať hlavu doprava a doľava, tým vytvoriť dostupnosť energie včiel do biologicky aktívneho bodu ušnice (aurikuloterapia), voľne dýchať a prijímať tekutiny, podľa možnosti čistú „ovčelenú“ vodu zo sklenenej fľaše.

### **Podmienky úspechu:**

- čím menšia vzdialenosť klienta od včiel, tým väčší vplyv
- čím väčšie množstvo včiel v jednotlivých rodinách, tým vyššia efektivita
- stavba pohodlná pre pacienta, aj pre včelára prístup ku včelám
- 4 rámiky so zaviečkovaným plodom, čiže na 4 úle cca 16 rámykov (v opačnom prípade bude biologické pole včelej rodiny oslabené a včely opustia úl' po veľmi chorých ľuďoch)
- choré včely kradnú energiu od ostatných členov rodiny
- Lepšia je prevencia choroby, než jej liečba!
- úl'ová relaxácia nie je hlavná liečba, ale metóda ozdravenia
- pobyt poskytuje stimulujúci vplyv na dýchací, srdcovo-cievny, nervový (lepší spánok, menšia nervozita), endokrinný a urogenitálny systém, je vhodné kontrolovať krvný tlak pred a po relaxácii na úl'och.



### **13. APILARNIL**

Medzi včelármi nazývaný „trúdie mlieko“. Trúdí homogenát či homogenát trúdích lariev je jedným z najcennejších produktov apikultúry. Je to lepkavá tekutina

žltkastej farby a príjemnej vône, ktorá bola pôvodne úplným obsahom včelej bunky, kde žila trúdia larva do siedmeho dňa, pred zakuklením. Obsahuje tak i tradičnú larválnu stravu zloženú z peľu, pergy, vody a medu. Informácia o siedmom dni nie je náhodná, vtedy má trúdia larva najvyšší počet pohlavných buniek, a tým i najväčšie množstvo energie a informácií. Rumunský včelár Nicolae V. Iliescu sa zbavoval prebytočných trúdich buniek vo svojich úľoch tak, že ich jednoducho vyhadzoval do susedovej záhrady plnej kačíc. Samozrejme, potajomky, s tým, že ich kačice rýchlo zjedia. Keď si však po nejakom čase všimol, že susedove kačice naberajú nevídané rozmery, začal sa o produkt, ktorý až dosiaľ len tak vyhadzoval, zaujímať viac. Napokon dal Iliescu, v spolupráci s lekármi, biochemikmi a farmaceutmi ako prvý na svete trúdiemu mlieku podobu výživového doplnku a nazval ho Apilarnil (Api-včela, lar-larva, n-Nicholae, il-Iliescu). Písal sa rok 1980. Včelári ho získavajú tak, že nenechajú trúdiť plod zaviečkovať. Kto má väčšie množstvo včelstiev, je vhodné vkladať stavebné rámiky v jeden deň. Na jar v čase búrlivého rozvoja včelstiev sú tieto včelami rýchlo vystavané a zakladené vajíčkami. Ešte lepšie sú trúdie plásty, ktoré už boli raz vyliahnuté alebo panenské, ktoré sa odložia. Na jar, keď sa vložia do včelstiev v jeden deň, matky ich zakladú a tesne pred viečkovaním plodu sa odoberú. Ten plod, ktorý je už zaviečkovaný, treba narušiť odviečkovacou vidličkou, vložiť do medometu a vytočiť. Je to najjednoduchší a najrýchlejší spôsob získania Apilarnilu. Vďaka svojmu unikátnemu zloženiu je trúdie mlieko, na mužské hormóny bohatý včelí produkt, používané ako podporná liečba rôznych ochorení. Najúčinnjším sa však zdá byť pri liečbe endokrinného a kardiovaskulárneho systému, sexuálnych porúch a sterility (napomáha zvýšiť aktivitu spermií, zlepšiť štruktúru a zvýšiť kvalitu spermií, normalizovať ich množstvo, vďaka priamemu účinku na endokrinný systém a pohlavné bunky zlepšiť proces produkcie spermií, zvýšiť sexuálnu vitalitu a libido, pomôcť nezostúpenému semenníku, priaznivo ovplyvniť andropauzu, pri ochoreniach prostaty). Po odobraní z medometu naplniť do malých téglíkov, pohárikov, vrecúšok, uzatvoriť a dať zamraziť. Pred užívaním nechať rozmraziť a zamiešať napr. do pastovaného medu, jogurtu, červeného vína a pod. Je najlepšie užívať bez tepelnej úpravy ako materskú kašičku. Pri tepelnej úprave dochádza k denaturácii proteínov a tie sú tu najdôležitejšie. Najlepšie je užívať trúdie mlieko ráno, keďže by kvôli svojmu povzbudzujúcemu účinku mohlo spôsobiť nespavosť. Odporúča sa tiež konzumovať ho 30 min. pred jedlom a v priebehu nasledujúcej polhodiny by sa nemala prijímať ani tekutina. Nech už sa rozhodnete pre akúkoľvek formu výživového doplnku s trúdim mliekom, vhodné je, aby bolo držané pod jazykom do úplného rozpustenia.

## **14. MEDOVÁ MASÁŽ**

- **Medový obklad pri bolestiach kĺbov** – med nahriať v rukách, môže byť aj skryštalizovaný, naniest' na bolestivé miesto, „ťapkať“ zľahka 20 minút prstami aj dľaňou, zabaliť potravinovou fóliou, prekryť uterákom a nechať pôsobiť 2 hod,

najlepšie celú noc. Pozor , med sa roztopí a vyteká, odporúčame obliecť staršie pyžamo ☺

- **Medová masáž kĺbov** – pri bolestiach kĺbov, šliach, svalstva, najskôr vyčistiť postihnuté miesto voskovou ušnou sviečkou, potom urobiť masáž medom a nakoniec zmiešať med s propolisom, urobiť zábal, prekryť potravinovou fóliou a uterákom, priložiť fľašu s teplým obsahom alebo iný nosič tepla a nechať pôsobiť.
- **Medový relaxačný zábal** – telový zábal, previesť najskôr peeling celého tela ( káva, soľ, cukor), naniest' nahriaty med spredu aj zozadu, zabaliť do fólie a nechať pôsobiť 20 minút
- **Detoxikačná medová masáž chrbta** – kontraindikácie sú alergia na med, zelený zákal, rakovina, vysoký krvný tlak, zvýšená telesná teplota, nachladnutie
  - Naniest' nahriaty med na chrbát, rozťerať od chrbtice smerom do strán. Pri silnej detoxikačnej masáži používame rýchle a razantné pohyby a pri ľahkej detoxikačnej masáži menej razantné a pomalé hmaty.
  - Táto masáž vyžaduje jednoduchú manuálnu techniku a med svojim detoxikačným a revitalizačným účinkom podporí zdravie, krásu a stimuluje samo uzdravovací proces.
  - Medová hmota nanosená na chrbát v spojení s technikami ako vysávanie a pumpovanie, odstraňuje staré jedy a toxíny z tkanív von. Tieto škodliviny jasne vidieť na pokožke počas masáže v podobe „žuvačkovej hmoty“.

Všeobecne trvá masáž 50 – 60 minút:

- úvodná relaxácia – 5 minút;
- potom 3 série medovej masáže po 15 minút (žuvačkovú hmotu vždy zmyť vlhkých teplým uterákom);
- záverečná relaxácia s aplikáciou zábalu 10 minút.

Medová masáž je veľmi individuálna procedúra, pre niekoho je veľmi bolestivá, preto sa odporúča pre chorých a oslabených klientov kratšie trvanie a stačí len jeden náter.

#### **Technika medovej masáže:**

- klient leží na bruchu, uvoľní sa
- masér stojí vedľa masírovaného
- vyhladenie chrbta spojené s vyšetrením, pozornosť znamienkam a rankám
- nanosenie medu
- základné techniky – metóda pumpovania (zvon, kniha) a rolovania kožnej riasy prstami
- odstránenie medu navlhčeným uterákom

- záverečné vyhladenie a následná relaxácia alebo uhorkový, avokádový, aloe, voskový zábal, prípadne klasický biely jogurt majú hydratačné a ukl'udňujúce účinky
- po masáži potrebný odpočinok a dostatočný príjem tekutín
- aspoň 1 deň nepoužívať šampóny a mydlo, pri masáži dochádza k otvoreniu pórov a použitím chemických preparátov sa môžu póry upchať, vzniknú vyrážky, zápal
- **Medová masáž proti celulitíde** – natrieť vrchnú časť nôh po kolená nahriatym medom, rovnaké pumpovacie hmaty ako pri detoxikačnej masáži chrbta použiť

## 15. VOSKOVÉ ZÁBALY

Ide o terapiu teplom pomocou voskového zábalu. Uvoľňuje stuhnuté svalstvo, odstraňuje chronické bolesti pohybového aparátu, podporuje imunitný systém, upokojuje pri strese, blahodarný vplyv na suchú pokožku

Potrebný je voskový plát, uteráky, nosič tepla – najčastejšie vo vode nahriaty rašelinový vankúš (60°C, deka. Klient do pol pása vyzlečený, telo suché, si ľahne na brucho na lehátko a nohy sa mu podložia valcom, zvrchu položiť na telo voskový papier, naň froté osuška 2x preložená a nosič tepla. Zvrchu prikryť klienta dekou, aby sa zabránilo unikaniu tepla. Nechať pôsobiť 20 minút, zatiaľ masírovať ruky, nohy, hlavu.

Je možné aj položiť zábal na lôžko a klient si naň ľahne (hore je voskový zábal, uprostred 2xpreložený froté uterák a dole nosič tela)

Nahriať vosk do 50°C, pridať kvapky silíc (olejov), prikladať na bolestivé miesto, navrch uterák a nechať pôsobiť 15 – 20 minút

## 16. VOSKOVÉ SVIEČKY

Boli známe už v dávnej minulosti našim predkom na všetkých kontinentoch, prípadne si mnohí pamätajú z detstva ako staré mamy používali noviny zvinuté do kónického tvaru pri problémoch so zaľahnutím v ušiach. Je potrebné vedieť, že používanie sviečky nenahradí odborné lekárske vyšetrenie a liečbu.

Postup pri používaní sviečky: Sviečku zapáliť na širšom hornom okraji a užší koniec, kde je umiestnený aj ochranný papierový golier, priložiť na postihnuté miesto. Vnútorň dutý priestor sa naplní dymom, vytvorí sa podtlak, ktorý tento dym z dna sviečky vytiahne. Podtlak vytiahne z podkožného väziva rozpustené usadeniny, hnisavý odpad z tela na stenu sviečky. Splodiny je možné po ukončení horenia vidieť. Vždy treba mať v blízkosti pripravenú nádobu s vodou, v ktorej sviečku uhasíme.

Návody na použitie:

Bolesti ucha – sviečku umiestniť v dierke za ušným lalokom a aktivovať tak lymfatické uzliny

Zápál čelových dutín, bolesti hlavy – pozdĺž celého čela presúvať pomaly horiacu sviečku

Ramená, kolená – sviečku umiestniť priamo na miesto, ktoré je bolestivé

Nervové problémy, tráviace problémy – umiestniť sviečku do pupku



## 17. ĎALŠIE PRAKTICKÉ RECEPTY

- **Regeneračný nápoj:** 500g kefíru zmiešame s 1 polievkovou lyžicou medu, 2 lyžičkami ovsených vločiek a jedným žĺtkom. Za stáleho miešania dolievame šťavu z 1 citrónu, až sa vločky rozplynú. Tento nápoj sa pije vtedy, **keď sa cítime vyčerpaní a oslabení po prekonanej nemoci**, ale tiež vtedy, **keď sa pripravujeme na psychickú záťaž**, alebo **keď sa po strese potrebujeme urýchlene zregenerovať**.
- **Masť na zápal:** 2 kvapky rybieho tuku zmiešame s pol lyžičkou medu. Masť, ktorá vznikla týmto spôsobom, natrieme na gázu, ktorú cez noc prikladáme na ranu. Už druhého dňa si všimneme ustupujúceho zápalu. Masť použijeme do úplného zahojenia.
- **Nápoj proti chrípke:** Do pohára teplého mlieka pridáme 2 lyžičky medu a na špičku noža masla. Tento nápoj sa používa niekoľkokrát denne proti chrípke.
- **Zapálené hrdlo:** Veľmi dobrým prostriedkom na kloktanie zapáleného hrdla, pri bolestivom prehltaní a iných útrapách je tekutina z 1 l vody a 1 lyžičky medu, varená asi 5 minút. Roztok sa môže použiť aj na výplachy očí 3x denne.
- **Posilnenie vnútorných orgánov:** Na posilnenie vnútorných orgánov starších ľudí sa odporúča piť denne 1-2 poháre medovej vody. Tá sa pripravuje z 0,25 l vody a 1 lyžičky medu, variť 5 minút.
- **Upokojenie:** Na upokojenie nervov sa odporúča jesť pred spaním 1 lyžičku medu.
- Osobám s oslabeným srdcom, ktoré netolerujú samotný med, sa podáva ochladené prevarené mlieko s ľubovoľným množstvom medu.
- **Ochorenia pečene:** Výborným nápojom na látkovú výmenu, ktorý oživuje farbu pleti, zlepšuje vzhľad pokožky, najmä u pacientov s chorou pečeňou, je nápoj s medom a citrónom. Na polovicu pohára vody dáme 2 lyžičky medu a 1 citrón.



- **Omrznutá a popraskaná pokožka** Med zmiešaný s glycerínom výborne hojí omrznutú a rozpukanú pokožku. Popraskané ruky tiež dobre hojí masť pripravená zo 125g medu a 2 žĺtkov, do ktorej pridáme mandľový olej.
- **Kozmetický krém** sa pripraví zmiešaním 40g medu a 10g tekutého včelieho vosku.
- **Posilňujúci nápoj pre chorých:** Suroviny pre 4 - 6 osôb: 14 čajových lyžičiek rooibosu, 1/2 l horúceho mlieka, 2 čerstvé vaječné žĺtky, 2 polievkové lyžice medu, 1/4 l sladkej smotany, mletá škorica podľa chuti. Rooibos zalejeme vriacim mliekom, necháme 4 minúty lúhovať a scedíme. V miske zatiaľ ušľaháme žĺtky s medom metlou alebo šľahačom do peny. Postupne pridávame smotanu po lyžičkách a stále šľaháme. Do tejto peny potom zašľaháme po častiach horúce rooibosové mlieko. Keď je hotový nápoj pekne napenený, ihneď ho servírujeme. Môžeme ho na povrchu ozdobiť štipkou škorice. Tento recept poznajú obyvatelia Južnej Afriky už takmer jedno storočie. Pravidelné popíjanie uvedeného nápoja údajne činí zázraky pri liečení chorôb z prechladnutia.
- Využitie včelích produktov v kozmetike pri **problematickej pleti:**  
Pri akné použiť med + propolis, na regeneráciu unavenej pleti pomáha materská kašička, prekrvenie pomocou včelieho jedu, masáž tváre musí prebiehať jemne. Súčasne je možné použiť aj akupresúru - napr. pri migréne, nádche, atď.
- **Problémy s vlasmi:** Naniest' masku na pokožku hlavy vytvorenú z komponentov - med + peľ + materská kašička + pár kvapiek propolisovej tinktúry - zakryť, nechať pôsobiť a potom masku zmyť alebo obdobou je prášok z mŕtvych tiel včiel (najvhodnejšie sú mladušky, najčerstvejšie, jarná generácia) + med v pomere 50%, naniest' po sprchovaní na vlasy a nechať pôsobiť 30 minút. Následne umyť vlasy. Účinná je aj masť so včelím jedom na vypadávanie vlasov : 2-3 týždenne po dobu 6 mesiacov.
- **Detoxikačný kokteil :** 200g semienok – 400g medu – 200g peľu/ denná dávka  
Slniečnicové semiačka aj zmes iných semienok večer namočiť do vody, 2x prepláchnuť, precediť, zamiešať med a jesť trikrát denne. Po troch dňoch pridať k semiačkam a medu peľ, pre povzbudenie organizmu možno aj materskú kašičku 10 – 15g denne ráno, na obed, ale nie večer. Peľ rozpúšťať v šťave z citróna alebo grepu. Pre detoxikáciu konzumovať 10 dní, dôležité je pri konzumácii včelích produktov piť zvýšené množstvo tekutín!
- **Nepokojný spánok:** nejest' večer bielkoviny, ani fazuľu a strukoviny, spotrebujú na štiepenie veľa vody a mozog sa v noci zobudí, že je telo dehydrované, alebo trápia ťažké sny. Je nevhodné večerať o 19 – 20 hod, pozerat' potom TV do 23hod, mozog dostáva veľa informácií, má vysokú aktivitu, spotrebuje veľa glukózy, keď je nedostatok glukózy, prejde na tuky a tie produkujú toxíny, čo opäť naruší pokojný spánok. Muži, ktorí mávajú problémy s prostatou, by nemali piť tekutiny 1 hod pred spaním, čo najmenej svetla cez noc, nesvietiť ani cestou na toaletu, nepozerať do zrkadla, aby mohli ešte spať. Problémy so spánkom majú aj starší ľudia, ktorí si zvyknú zdriemnuť cez deň, upustiť od poobedného spánku je riešením. Večerať radšej polievky, ryby, ľahko stráviteľné jedlo, dostatok tekutín. Telo má dostatok tekutín, ak je moč ako voda. Upokojujúco pôsobí 1 lyžica

agátového, levandulového medu hodinu pred spaním. Tip na zaspátie – ľahnúť si na ľavú stranu do pozície dieťaťa, batolaťa, pomaly dýchať, pričom nádych musí byť dlhší ako výdych. So zatvorenými očami pozeráť hore, dole, doprava, doľava. Pri nadychovaní si predstavovať, že sa zväčšujeme s každým nádychom. Dôležité je nemať studené nohy, pocit chladu vzbudzuje nepokoj, použiť voľné ponožky ako termickú ochranu.

- **Nedoslýchavosť, hluchota:** materskú kašičku pod jazyk, včelí jed na všetky bolestivé miesta na uchu, ušné sviečky, klokať propolis, nahráť si včelie bzúčanie a počúvať vo veľkej intenzite cez slúchadlá. Problémy so sluchom sú spojené s činnosťou obličiek, obmedziť soľ, žiadne sladkosti, dostatok tekutín.
- **Kašeľ, bronchitída:** vylúčiť – nijaké mliečne produkty, nijaké studené potraviny z chladničky, nijaké sladkosti. Používať lipový med, surové prepeličie vajíčka, medovú masáž na hrudníku a medzi lopatkami, propolisový extrakt bez alkoholu na látku 30cm od nosa a fúkať teplý suchý vzduch z fénu, maska s propolisom.
- **Inhalácia propolisu z hygienického rúška:** naniest' na hygienické rúško propolisový extrakt (odpariť z propolisovej tinktúry alkohol a vodu tak, že sa dá tinktúra do širokej nádoby do tmavej miestnosti so studeným vzduchom, lepšie sa odparí z väčšej plochy) a nosiť na tvári, do 0,5l plastovej nádoby silno vydýchnuť.
- **Inhalácia cez rúško:** nakvapkať propolisový extrakt na rúško, množstvo prispôbiť pacientovi, približne 20 kvapiek, 10 x hlboký nádych do plúc a výdych, potom si zapchať nosné dierky prstami ako štipcom a pretlačiť vzduch von. Podobne ako pri pristávaní lietadla, keď zaľahne v ušiach, propolis sa vtedy dostane aj do eustachovej trubice. Pokračovať v hlbokom dýchaní propolisového extraktu. Vhodné aj pre astmu, nakoľko propolis otvára bronchy a suší ich, neutralizuje baktérie a alergény. Pri ľahkej astme 2 až 3 krát denne, pri komplikovanom stave 5 krát denne. Pomáha to vyčistiť plúca ľuďom, ktorí pracujú v prašnom prostredí. Vhodné je rúško aj do sauny, ale len do 70°C, do parnej sauny, aj nádoba s vodou a propolisom alebo propolisový spray. **Normálna reakcia** je pokiaľ po počiatočnom zlepšení stavu dôjde k zhoršeniu – kašeľ – je prejavom, že organizmus má energiu na očistu, potom dôjde opäť k zlepšeniu.
- **Bolesti chrbta, platničky:** emocionálne súvisia so strachom, stimulovať akupunktúrne body, do každého bolestivého aplikovať mikrovpichy a neskôr plné vpichnutie včelieho jedu, dôležité sú svaly a šľachy, platničky sú pasívne, správne cvičenie je dôležité, ležať na tvrdom podklade, natierať oblasť chrbta trezalkovým olejom (červený, lekárň Benu), reflexná masáž na nohách, chodenie po špičkách.
- **„Čučoriedka“** – zloženie: obnôžkový pel', med, čučoriedky  
Zo všetkých ľudských zmyslov sa za najcennejší dar považujú oči, vďaka zraku dostávame 90% informácií o vonkajšom svete, preto je dôležité si ho chrániť. Čučoriedka sa oddávna v ľudovom liečiteľstve používala na zlepšovanie zraku, bobule čučoriedok zvyšujú zrakovú ostrosť, znižujú únavu očí po práci

s počítačom alebo pri umelom osvetlení. Spôsob užívania čučoriedkového medu:  
1 kávová lyžička 3 krát denne 30 minút pred jedlom, trvanie kúry 1 mesiac

Váš lekár pozná váš zdravotný stav, preto je konzultácia s ním vhodná.

Použitá literatúra:

Chismatullinova, N.Z.: Praktická apiterapia, Hydra, 2015



**Budúcnosť včelárstva je v rukách mladých 😊**