

ČEBELJI STRUP

Večina ljudi pozna čebelo tudi po tem, da piči. Seveda čebele ne pičijo kar tako. Če boste čebelo srečali v naravi, vas bo pičila samo, če boste ogrozili njeno življenje. Povsem drugače pa je pred čebelnjakom. Tam so na delu čebele stražarke, katerih naloga je, da stražijo svoj dom, v katerem so poleg zalege tudi zaloge medu in cvetnega prahu, zato previdnost ob čebelnjaku nikakor ni odveč. Čebelnjakom se nikoli preveč ne približamo in tudi ne stojimo pred panji.



V Sloveniji uporabljajo čebelji strup v medicini za desenzibilizacijo pri ljudeh, ki so alergični na čebelji strup. Po svetu uporabljajo čebelji strup za zdravljenje različnih obolenj, vendar je tovrstno zdravljenje mogoče izključno pod zdravniškim nadzorom.

Če nas piči čebela, je povsem normalno, da se pojavi reakcija na pik. Ločimo dve vrsti reakcij: **primarno in generalizirano reakcijo**. Prva se kaže kot oteklina, bolečina, rdečina in lahko traja nekaj dni. Reakcija ni nevarna, lajšamo jo s hladnimi obkladki, antihistaminike pa lahko uporabimo le, če nas je čebela pičila na kritičnem mestu (oko, uho ...). Smrtno nevaren je lahko pik v ustih. To se nam lahko zgodi, če v naravi nepozorno uživamo sladko hrano ali sok. Oteklina, ki nastane v ustih, je posledica primarne in ne alergične reakcije, ker pa v ustih ovira dihanje, je lahko zelo nevarna.

Nevarnejša je druga, generalizirana reakcija. Ta nastane v nekaj minutah, lahko tudi v dveh urah, njeni znaki pa so slabost, kašljanje, kihanje, solzenje, dvojen ali zamegljen vid in vse težavnejše dihanje. Vse to se lahko stopnjuje do nezavesti ter do prenehanja bitja srca in dihanja. Gre za alergično reakcijo oziroma za t. i. anafilaktični šok.

PRVA POMOČ PRI ČEBELJEM PIKU



Takoj odstranimo želo in vbodno mesto hladimo z ledom ali s hladnim predmetom.



Če se poškodovanec slabo počuti, če dobi rdeče oči, če mu otekajo ustnice, če je hripav ali če težko diha in če se mu na koži pojavijo izpuščaji, naj zaužije vsebino seta za samopomoč (**dve tableti medrola po 32 mg in dve tableti claritina**). Otroku, ki je lažji od 30 kg, damo eno tableto medrola in eno tableto claritina. Če to ne pomaga, takoj pokličemo reševalno službo. Med čakanjem nujno ukrepamo, kot je navedeno spodaj.



Če se poškodovanec počuti vse slabše, naj se uleže in dvigne noge. Če pade v nezavest, ga položimo v bočni položaj ter opazujemo njegovo dihanje in bitje njegovega srca. **Ob morebitnem prenehanju dihanja in bitja srca ga začnemo takoj oživljati po sistemu ABC.**



Takoj organiziramo prevoz v ustrezno zdravstveno ustanovo oz. po telefonu kličemo **reševalno službo (112)**.



Tudi poškodovanca, čigar počutje se je po zaužitju tablet izboljšalo, moramo odpeljati k zdravniku.

Poškodovancu, za katerega vemo, da je alergičen na pik čebele, moramo takoj vbrizgati injekcijo adrenalina, če jo seveda ima. Po navadi imajo sicer dandanes ljudje, ki so alergični na čebelji pik, takšno injekcijo vedno pri sebi. Tudi v tem primeru moramo obvezno poklicati reševalno službo oziroma zdravnika.



Med in čebelarstvo pridelke ljudje uporabljamo že od nekdaj. Med je bil tisočletja edino sladilo, pozneje pa so raziskovalci našli v medu še veliko snovi koristnih za človeka.

Za stare civilizacije je imel magično moč in je bil cenjen kot zdravilo. Izjemno so ga cenili tudi v starem Egiptu. Uporabljali so ga kot darilo kralju, darilne posodice z medom so našli v grobovih faraonov, znali so pripravljati medico. Med je bil večkrat omenjen tudi v Svetem pismu. Hipokratovo najljubše zdravilo je bil med.

Cenil ga je tudi Pitagora. Bil je prepričan, da bi bil umrl 40 let prej, če ne bi bil jedel medu. Tudi v zdajšnjem hitrem tempu življenja si lahko pomagamo z dejstvi, ki so jih poznali že naši predniki, in si s čebeljimi pridelki polepšamo življenje.

Uporaba čebeljih pridelkov



Brez čebel ni življenja
www.ohranimo-cebele.si

Izdala in založila: Čebelarstva zveza Slovenije, Javna svetovalna služba v čebelarstvu **Lektoriranje:** Nuša Radinja **Besedilo:** Franc Grošelj, dr. med, Andreja Kandolf, **Pregled:** člani komisije za apiterapijo pri Čebelarstvu Slovenije **Fotografije:** Franc Šivic, Tanja Magdič, Simona Magdič, Branko Obratovič, arhiv ČZS **Leto izdaje:** oktober 2012 **Naklada:** 17 100 izvodov **Oblikovanje:** Vanja Dolhar, Littera picta, d. o. o. **Tisk:** Littera picta, d. o. o.

Financirano s sredstvi iz proračuna RS v okviru Javne svetovalne službe v čebelarstvu

Čebelji pridelki so popolnoma naravna živila, saj so neposreden dar narave oz. čebel. Te žuželke z oprraševanjem pripomorejo k ohranjanju biološkega ravnovesja v naravi, omogočajo obstoj različnih živalskih in rastlinskih vrst ter seveda človeka, poleg tega pa nam dajejo tudi čebelje pridelke, ki so primerna hrana za vse hitrejši način sodobnega življenja. Naše čebele z oprraševanjem kmetijskih pridelkov pomagajo pridelati lokalno pridelano hrano, ki je za nas bolj koristna kot hrana, pripeljana iz oddaljenih koncev sveta.

»Zavedati se moramo, da moramo biti sami sposobni pridelati hrano za svoje potrebe in da se ne smemo zanašati na zabojnike, ki jih dovažajo iz oddaljenih koncev sveta.« (dr. Rajko Kenda, Slovenski čebelar, 2012)

V »knjigi življenja« starih Indijancev je bilo zapisano, da se človekovo življenje podaljšuje, če v svojo vsakodnevno prehrano vključuje med in mleko. Med je resnično svet v malem, saj ni samo odličen vir energije in mineralnih snovi, ampak je še veliko več. Čebele nas bogatijo tudi s cvetnim prahom, propolisom, matičnim mlečkom in voskom, za človeka pa je v marsičem koristen tudi čebelji strup.

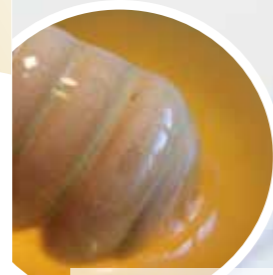
Priporočamo uživanje čebeljih pridelkov, ki so pridelani v čim bolj neokrnjeni naravi in ob čebelarjenju, ki je prijazen do narave.

Čebelje pridelke je najbolje shranjevati v stekleni embalaži, v temnem, hladnem in suhem prostoru. Za uživanje uporabljamo lesene, steklene ali porcelanaste žličke, kovinskih in plastičnih pa se izogibajmo, saj kovina in plastika nista kemično inertni snovi, njun električni naboj pa škodljivo vpliva na čebelje pridelke. Večine čebeljih pridelkov ne smemo segrevati na več kot 40 °C, uživamo jih čim bolj sveže. Pri uživanju poskrbimo, da jih dalj časa zadržimo v ustih, kjer se ob pomoči slin začne prebava.

Vse čebelje pridelke začnimo zaradi možnosti pojava alergij uživati v manjših količinah, npr. medu za nožev konico, cvetnega prahu nekaj zrn, matičnega mlečka in propolisa pa po nekaj kapljic. Količino zaužitih pridelkov vsak teden povečujemo, tako da normalne količine dosežemo v mesecu dni, normalno količino cvetnega prahu pa v treh mesecih.



MED



Čebele proizvajajo med iz nektarja (medičine) ali mane (medene rose). Rastline izločajo nektar v nektarijih. Mana je izloček nekaterih žuželk, ki sesajo rastlinski sok, izločajo pa sladko tekočino oz. mano, ki jo poberejo čebele.

Tako glede na izvor ločimo cvetlični med in med iz mane. Cvetlični medovi so svetlejši, slajši in bolj aromatični, medovi iz mane pa so temnejši, imajo bolj zeliščno aromo ter dišijo po smoli oz. dimu.

Čebele prinesejo nektar in/ali mano v panj v svojem medenem želodčku, ga/jo obdelajo, zgostijo, dodajo izločke svojih žlez in shranijo v satju. Med vsebuje veliko sladkorjev, pa tudi aromatske snovi, vitamine, kisline, beljakovine, rastne snovi, flavonoide in rudninske snovi. Sestava je odvisna od tega, kje so čebele nabirale medičino oz. mano.

Osnovna surovina medu vsebuje po večini sestavljene sladkorje, predvsem saharozo. Čebele ji dodajajo encime iz svojih žlez, ti pa sestavljene sladkorje razgradijo v glukozo in fruktozo, ki sta enostavna sladkorja, zato ju naš organizem lahko takoj uporabi kot vir energije.

To je tudi vzrok, da je med boljši vir energije kot konzumni sladkor. Med tako vsebuje največ fruktoze, nekaj manj glukoze in tudi nekaj saharoze, v manjši meri pa lahko med iz mane vsebuje tudi polisaharide. Razmerje sladkorjev je po eni strani odvisno od vrste medu, po drugi pa tudi od učinkovitosti encimov čebel. Ker se fruktoza v vodi bolje topi kot glukoza, med z več fruktoze počasneje kristalizira, tisti z več glukoze pa hitreje. Tako cvetlični med kristalizira veliko prej kot npr. akacijev med. Če vam je med kristaliziral, nikar ne bodite nejevoljni. Lahko ste prepričani, da ste kupili naraven, kakovosten med. Kristalizacija medu je namreč popolnoma naraven pojav, ki se pri medu zgodi prej ali slej. Ta pojav ne povzroča nikakršnih kemičnih sprememb medu in ne vpliva na njegovo kakovost.

Kristaliziran med utekočinimo, tako da kozarec postavimo v vodno kopel, vendar temperatura medu ne sme preseči 40 °C. Če bi ga namreč pregreli, bi v medu poškodovali ali celo uničili nekatere njegove sestavine, kot so encimi, hormoni, vitamini ... Med bi izgubil svojo biološko vrednost, še vedno pa bi ga lahko uporabili kot sladilo. Če želimo ohraniti njegovo biološko vrednost, ga ne bomo dali v vroč čaj. K različnim jedem (omakam, zelenjavi, mesnim jedem), ki jih pečemo ali kuhamo, ga sicer dodajamo predvsem zato, da bi dobile posebno aromo.

Med praviloma uživamo na prazen želodec. Če tega ne prenašate dobro, uživajte med, raztopljen v mlačni vodi, čaju ali kavi. Nikoli z njim ne sladimo tekočine, ki je segreta na več kot 40 °C. Priporočamo uživanje kristaliziranega medu, ker je lažje prebavljiv. Ljudje, ki imajo težave zaradi povečane želodčne kisline, naj med primešajo različnim napitkom ali jedem, npr. čaju, mleku, pecivu, jogurtu, kislemu mleku, naravnim sokovom ... Tudi turško kavo lahko osladimo z medom namesto s sladkorjem. V naši prehrani lahko med popolnoma nadomesti konzumni sladkor, saj poleg sladkorjev vsebuje več bioaktivnih snovi, ki jih potrebuje naš organizem.

Med lahko uživajo tako zdravi kot bolni ljudje. Za prve je priporočljivo, da zaužijejo 1–2 veliki žlici medu na dan, za bolnike pa so priporočljive večje količine, odvisno od bolezni in navodila zdravnika (apiterapevta). V kontroliranih količinah oz. v skladu s predpisano dieto lahko med uživajo tudi diabetiki, saj ta poleg sladkorjev vsebuje zelo veliko drugih koristnih snovi.

CVETNI PRAH



cvetni prah izkopanec

Čebele nabirajo cvetni prah na rastlinah, pri tem pa ga obogatijo z različnimi fermenti, hormoni in antibiotičnimi snovmi. Poznamo cvetni prah osmukanec in cvetni prah izkopanec. Boljši je drugi, saj ga čebele bolje predelajo.

Svež cvetni prah moramo shranjevati v zamrzovalni skrinji. Iz skrinje ga jemljemo v manjših količinah oz. toliko, kolikor ga zaužijemo v mesecu dni. Tolikšno količino sicer shranjujemo v hladilniku. Tudi posušenega shranjujemo v hladilniku.

Neposušen cvetni prah lahko uživamo tako, da ga dalj časa žvečimo, zadržimo v ustih in počasi požiramo, lahko ga tudi poplaknemo s čajem, mlekom, vodo ...

Suh cvetni prah uživamo tako, da ga pred zaužitjem nekaj ur namakamo v tekočini, bodisi v naravnem soku, čaju bodisi v mleku ali jogurtu, zmešamo pa ga lahko tudi v med ... in zaužijemo skupaj z njim.

Cvetni prah lahko uživajo tako zdravi kot bolni ljudje. Zdravim priporočamo uživanje cvetnega prahu od jeseni do pozne pomladi, in to dvakrat na dan po eno kavno žličko, bolnikom pa priporočamo uživanje večjih količin, vendar naj jim te predpiše zdravnik (apiterapevt).

MATIČNI MLEČEK

Matični mleček je prav posebna snov. To je izloček mladih čebel delavk. Čebele dojlje z njim krmijo do tri dni stare čebelje ličinke, matico pa vse njeno življenje. Prav ta izjemno bogata in drugačna hrana je odločilna, da se iz ličinke razvije matica in ne delavka. Čebelar matični mleček pobere tedaj, ko ga je v matičnikih največ. Pridobivanje tega čebeljega proizvoda je zelo zahtevno. V strokovnih krogih ima matični mleček status izjemno kakovostne snovi. Priporočajo ga v prehrani mladostnikov, športnikov, starejših ljudi in bolnikov. Prvi trije naj zaužijejo približno 350–700 mg (količina enega do dveh matičnikov), bolnikom pa priporočamo uživanje večjih količin, vendar jim jih mora predpisati zdravnik (apiterapevt). Matični mleček praviloma uživamo določeno obdobje, npr. mesec dni, temu pa sledi nekaj tednov trajajoč premor, odvisno od namena uživanja. Shranjujemo ga obvezno v hladilniku.



PROPOLIS

Tudi propolis je prav poseben zaklad iz panja, saj je to naravni antibiotik čebel. Čebele na živih delih rastlin nabirajo smolnate snovi, jim dodajo še svoje snovi in tako nastane propolis, ki je rjave do rjavozelene barve. V njem so doslej določili že več kot 360 sestavin. Propolis praviloma uživamo kot dopolnilo prehrani, ne glede na to, ali smo zdravi ali bolni. Uporabljamo ga v obliki alkoholne ali vodne raztopine, mešanice z medom, lahko ga zmešamo tudi v druge napitke (jogurt, kislo mleko, čaj ...). Prav tako poznamo tudi različne farmacevtske pripravke iz propolisa, kot so mazila, tablete, injekcije in raztopine v različnih koncentracijah, ki jih lahko uporabljamo lokalno. Propolis je edini čebelji pridelek, ki prenese temperaturo, višjo od 40 °C, vendar tako segretega uporabljamo zgolj izjemoma, npr. kot vroče obloge z voskom in propolisom.



VOSEK

Vosek proizvajajo mlade čebele, z njim pa gradijo satje, tj. svoje bivališče. Zelo okusen pridelek iz čebeljega panja je med v satju, ki ga uživamo do 5 g na dan, lahko pa uživamo tudi deviški vosek. Vosek lahko uporabljamo v kulinariki, saj z njim lahko npr. premažemo pekač za peko peciva. Ob tem, ko se sladkate z jedmi iz čebeljega panja, si lahko prižgete tudi svečko iz čebeljega voska. Ta vam bo pričarala prav posebno praznično razpoloženje, kakršnega so poznale naše babice.

