

Dla zdrowia i urody

Produkty pszczele



Naturalny miód pszczeleli jest szeroko stosowany jako środek spożywczy i leczniczy, ale często nie wykorzystujemy pozostałych produktów pszczelich (takich jak propolis, czy mleczko pszczele), które obecnie znowu są intensywnie badane w poszukiwaniu nowych naturalnych środków leczniczych.

Propolis jest uważany za produkt roślinny będący żywiczną wydzieliną pączków liściowych niektórych drzew lub substancją wysiękową wytwarzaną przez rośliny po ich uszkodzeniu, do której dodawany jest przez pszczoły воск oraz niewielkie ilości wydzieliny gruczołowej. W Polsce pochodzi on przede wszystkim z pączków liściowych topoli czarnej. Jest to mieszanina tzw. Kitu pszczelego zbieranego z roślin i drzew przez pszczoły do zasklepiania wszelkich szpar w ulu i przymocowywania plastrów), balsamu pyłkowego (wytwarzanego w wolu miodnym pszczoły z ziaren pyłku), wosku pszczelego, pyłku kwiatowego i zanieczyszczeń mechanicznych, którymi mogą być fragmenty padłych pszczół, cząstki drewna itp. Badania nad składem

chemicznym propolisu wykazały następujące grupy składników: związki fenoli (około 70%), flawonoidy (4,4-10,8%), terpeny (0,8%), substancje lipidowowoskowe, tzw. woski roślinne i воск pszczeleli (w zagęszczonym wyciągu 10,8%), biopierwiastki (ok. 30) oraz pozostałe inne składniki (witaminy B1, B2, witaminy A; białka – w tym enzymy, aminokwasy; sacharydy (glukoza, fruktoza, sacharoza). Do najważniejszych grup związków propolisu typu topolowego należą: kwasy aromatyczne, estry aromatyczne i związki flawonoidowe. Wśród kwasów aromatycznych wymienia się: cynamonowy, kawowy, ferulowy, benzoesowy, salicylowy i 2-amino-3-metoksybenzoesowy. W przypadku flawonoidów (może być nawet ponad 70), występujących w propolisie



topolowym, do najważniejszych zalicza się: chryzynę, pinocembrynę, galanginę, pino-banksynę i jej pochodne, pinostrobinę, tektochryzynę, kemferol, apigeninę, kwercetynę, naryngeninę i akacetynę. Ostatnio ukazało się wiele doniesień naukowych, dotyczących zwłaszcza chryzyny (w polskim propolisie występuje), która hamuje śmierć (apoptozę) komórek nerwowych, więc być może stworzy nadzieję leczenia choroby Parkinsona i Alzheimer. Choroby te polegają na postępującym obumieraniu komórek nerwowych w niektórych strukturach układu nerwowego. Właściwości lecznicze propolisu są związane z jego działaniem: przeciwdrobnoustrojowym (hamuje rozwój gronkowca złocistego, dwoukni zapalenia płuc, prątków gruźlicy, bakterii

Jak wykonać nalewkę propolisową?

W ciemnej butelce 100 g kitu pszczelego zalać 0.5 l spirytusu spożywczego i pozostawić w ciemnym, chłodnym miejscu na 14 dni, codziennie wstrząsając zawartość. Potem delikatnie zlać roztwór propolisu znad osadu do mniejszej butelki z kroplomierzem. Podawać codziennie rano na czczo najlepiej z 1/2 łyżeczki miodu, powoli połykając go. Według ludowych przepisów możemy przyjmować tyle kropli, ile mamy lat, lub 20-35 kropli rano i wieczorem w przypadku infekcji lub bólu żołądka na tle zapalnym.

beztlenowych, grzybów drożdżoidalnych i także wirusów grypy i opryszczki), przeciwzapalnym, antyoksydacyjnym i immunostymulującym. Wyciągi etanolowe propolisu hamują rozwój tkanki nowotworowej, a także zmniejszają liczbę przerzutów. Natomiast w uszkodzonej tkance, np. po głębokich oparzeniach – przyspieszają ziarninowanie oraz szybsze gojenie się ran, wzmagają tworzenie się kolagenu i elastyny co zmniejsza kruchość i nadmierną przepuszczalność naczyń krwionośnych. Przyspieszają znacznie odnowę włóknistej tkanki chrzęstnej, regenerację miazgi zębowej, tworzenie kostniny i wzbogacanie tkanki w sole wapnia i fosforu. Etanolowy wyciąg z propolisu (najlepiej 10%-20%) podany doustnie leczy lub zapobiega chorobie wrzodowej, zwiększa wydzielanie żółci i chroni tkankę wątrobową przed toksycznym działaniem rozpuszczalników organicznych, leków (np. paracetamolu) i zatruciem metalami ciężkimi, takimi jak ołów, rtęć, arsen. Poza tym działa przeciwalergicznie i przeciwcukrzycowo, znosi nadmierną pobudliwość i wpływa uspokajająco poprzez ośrodkowy układ nerwowy, powoduje powolny spadek ciśnienia tętniczego. Miejscowo ma działanie przeciwbólowe i przeciwprochnicze, co łatwo sprawdzić stosując propolis na bolący ząb przed udaniem się do stomatologa. Aktywność propolisu w surowcu nieprzetworzonym może utrzymywać się nawet do 7 lat, a w przetworzonych preparatach do 18 miesięcy.

Pyłek kwiatowy pszczoły zbieraczki przenoszą do ula w zagłębieniach goleni tylnych nóg w postaci tzw. obnóży. Zebrany pyłek pszczoły zwilżają śliną, miodem i po upakowaniu w komórkach plastra i okresie fermentacji mlekowej tworzą dobrze zakonserwowaną pierzgę

Kuracja pyłkowa wzmacnia kondycję, podnosi sprawność umysłową, a także wpływa korzystnie na odporność organizmu, uzupełniając witaminy oraz makro i mikroelementy. Znane jest działanie lecznicze pyłku w przypadkach problemów z gruczołem krokowym, cewką moczową, miażdżycą i zaburzeniami trawienia i przemiany materii. Pyłek ze względu na właściwości odżywcze można podawać przy niedoborach wagowych, wypadaniu włosów, łamliwości paznokci oraz w niedożywieniu starczym.

Zawiera ona nawet do 40% białka w swojej suchej masie i stanowi główne źródło białka, niezbędne dla rozwoju larw i młodych robotnic. W skład pierzgi wchodzi nie tylko wszystkie aminokwasy egzogenne (czyli takie, które musimy dostarczać z pokarmem) ale i cukry (glukoza, fruktoza, sacharoza), kwasy tłuszczowe (w tym niezbędne nienasycone kwasy), błonnik pokarmowy, witaminy, makroelementy (potas, magnez, wapń, sód) i mikroelementy, czyli pierwiastki niezbędne w naszej diecie w małych ilościach (cynk, miedź, mangan, żelazo, chrom, itp.). W przeciwieństwie do miodu pszczelego, pyłek jest bardzo bogaty w witaminy; 100 g obnóży pyłkowych może zawierać aż: do 17,6 mg% karotenoidów, które są przekształcane w bezpieczną ilość witaminy A, witaminy C nawet do 205 mg% i witaminy E do 3,2 mikrograma/g. W pyłku stwierdzono również obecność takich substancji biologicznie czynnych jak: enzymy, hormony, olejki eteryczne. Warto jednak zwrócić uwagę, aby nie był zapleśniały,

gorzki, nie miał obcego posmaku, nie zawierał szkodników, martwych pszczoł i ich części. Zaleca się, by kuracja pyłkowa trwała, co najmniej miesiąc. Zaczynamy od kilku gramów pyłku (czubata łyżeczka do herbaty zawiera 8 g suchych obnoży), stopniowo zwiększamy do 30-35 g na dobę, ale w następnych miesiącach nie przekraczamy 20 g/dobę. Najlepiej spożywać pyłek pszczeli przed śniadaniem i kolacją; można mieszać go z miodem, serem, mlekiem, sokiem owocowym, płatkami owsianymi na mleku. Jeżeli chcemy wypić go z wodą, to można pyłek wieczorem zalać letnią przegotowaną wodą i rano wypić. Dzieciom można podawać dopiero po ukończeniu 1 roku życia. Przeciwwskazaniem do stosowania pyłku pszczelego jest uczulenie na ten produkt. Jednocześnie należy zaznaczyć, że uczulenie na pyłki (np. wywołujące katar sienny) nie jest równoznaczne z uczuleniem na obnoża pyłkowe, co zdarza się rzadko. Nie zaleca się kuracji pyłkowej kobietom w pierwszym trymestrze ciąży.

Mleczko pszczele wytwarzane jest od 7-14 dnia życia pszczoły przez gruczoły gardzielowe pszczoł do karmienia larw robotnic i trutni w ciągu ich 3 dni życia oraz matki pszczelej w okresie stadium larwalnego i czerwienia. Ma zabarwienie białawe, smak cierpki, lekko gorzki, kwaśny i różni się składem w zależności, dla kogo jest w ulu przeznaczone. Jego skład to przede wszystkim cukry, białka, aminokwasy, tłuszcze, składniki mineralne i witaminy oraz woda (55-65%). Mleczko pszczele regeneruje siły vitalne, wzmacnia energię, przywraca dobre samopoczucie i sprawność umysłową, poprawia procesy uczenia, przypominania i pomaga leczyć owrzodzenie dwunastnicy oraz obniża zbyt wysokie, a podnosi niskie ciśnienie krwi. Szczególnie polecany jest dla ozdrowieńców, ludzi słabych, i dzieci z opóźnionym rozwojem fizycznym. Jednak bardzo szybko ulega unieczynnieniu nawet w temp. 2-40 C i jedynie liofilizowanie mleczka pszczelego jest efektywnym sposobem



jego utrwalenia. Obecne na rynku preparaty mlecza pszczelego różnią się obecnością wolnych aminokwasów, które mogą pochodzić z resztek pszczół. Osoby chore na ostre choroby zakaźne, alergiczne i nowotworowe nie powinny go stosować. Należy pamiętać, że mleczko może uczulać, powodować bóle głowy, bóle brzucha, biegunkę oraz alergie skórne i dlatego przyjmowanie wszelkich produktów z mleczkiem pszczelim należy zaczynać od minimalnych ilości.

Wosk pszczeli nie jest przeznaczony do spożycia, a jedynie możemy żuć kawałki plastra, a szczególnie wieczka z plastra; co jest

dobrym sposobem na wzmocnienie dziąseł, lepsze wydzielanie śliny, a także działa zapobiegawczo w astmie. Stanowi on materiał budulcowy w ulu, który wydzielają pszczoły-robotnice z gruczołów woskowych do budowania i zasklepiania plastra z miodem. Świece woskowe w trakcie spalania jonizują ujemnie powietrze i roztaczają aromatyczny zapach; nie wyginają się w trakcie palenia, co obserwujemy w przypadku świec wykonanych z mieszaniny parafiny i wosku. Wosk stosowany jest do maści, kremów ochronnych, maseczek i także do dobrej jakości past do butów.

Prof. Maria Borawska

