

Mieli Sveikos gyvensenos fakulteto studentai,

Bitė – nemirtingumo ir atgimimo, darbštumo, vilties ir tvarkingumo, uolumo bei švaros simbolis. Dėl gebėjimo skraidyti simbolizuoja į dangų kylančią sielą.

Medus ir kiti bičių produktai nuo seniausių laikų naudojami maistui, sveikatai, grožiui ir net buitinėms reikmėms. Kiekvienas iš mūsų ragaujame medų. O ar daug žinome apie kitus bičių produktus, kaip pikis (propolis), pienelis, žiedadulkės ir nuodai.

Per daugybę metų įgyta patirtis išsivystė į apiterapiją (lot. apis – bitė, gr. therapeia – gydymas) – gydymo ir profilaktikos metodus, naudojant bičių produktus ir iš jų pagamintus vaistinius preparatus. Šiuolaikinės apiterapijos pradžia yra laikomi 1858 m., kai prancūzų gydytojas Demarti ėmė gydyti bičių nuodais. Tačiau patys bičių produktai ir jų gydomosios savybės žinomi jau gerokai seniau. Ilgą laiką apiterapija laikytas tik gydymas bičių nuodais bei įgėlimais, bet ilgainiui apiterapeutų naudojamų bičių produktų sąrašas labai išsiplėtė ir dabar apima beveik visus jų produktus: medų, bičių surinktas žiedadulkes, propolį (pikį), bičių pienelį, bičių duonelę, bičių nuodus ir kitus. Iš jų gaminami įvairūs papildai, tepalai, ekstraktai, tinktūros ir kt.

Apiterapeutai ūmių virusinių infekcijų metu rekomenduoja vartoti bitininkystės produktus.

Viktorija Montvilienė Sveikos gyvensenos fakulteto dekanė

Pateikiame Lietuvos apiterapeutų asociacijos viceprezidentės gydytojos habil. dr. D. Stasytės Bunevičienės rekomendacijas kaip išsaugoti sveikatą, stiprinti imuninę sistemą, malšinti stresą ir taisyklingai vartoti bičių produktus.

BITININKYSTĖS PRODUKTŲ VARTOJIMAS ŪMIŲ VIRUSINIŲ INFEKCIJŲ METU: 12 REKOMENDACIJŲ

1. Išorinės apsaugos ir pagalbos priemonės. *Propolio tepalai ir aliejai* vartojami nosies landų, lūpų, odos ir gleivinių apsaugai. Patys stipriausi – propolio tepalai su bičių vašku. Profilaktiškai – tepti 2-4 kartus per dieną, ypač išeinant iš namų, esant susirgimo požymiams – iki 8 kartų. Visą padidėjusio sergamumo periodą.
2. Propolio /bičių pikio/ purškalai. Ypatingai veiklūs preparatai. *Vandeninis propolio purškalas* labiau veikia virusus, *etanoliniai /spiritiniai/ propolio purškalai* – bakterijas ir grybelius. Profilaktiškai – vienas ar du įpurškimai į burną, gerklę 2-4 kartus per dieną, ypač prieš numatomą kontaktą viešose vietose ar darbe, išeinant iš namų, esant susirgimo požymiams – iki 8-10 kartų. Po purškalo pavartojimo negerti ir nevalgyti nors 15 minučių. Visą padidėjusio sergamumo periodą.
3. Virusų ir kitų infekcijų sukėlėjų naikinimas ir jų vystymosi stabdymas: propolio preparatai. *Propolio kapsulės* – po 1 kaps. du kartus per dieną po valgio užgeriant vandeniu, kurso trukmė 10-14 dienų. *Etanolinis /spiritinis/ propolio ekstraktas* – po 30 lašų 3 kartus per dieną, lašinti į 100-200 ml šilto virinto vandens. Rekomenduojama pusę pagaminto skysčio panaudoti gerklės skalavimui, likusią – išgerti. Nedidelis preparato kiekis visada nusėda ant stiklinės ar puodelio sienelių. *Propolio lašai* vartojami taip pat, tik imamas dvigubai didesnis preparato kiekis. Kurso trukmė 3-4 savaitės, galima kartoti po 2 mėnesių.
4. Imuninės sistemos stiprinimas: žiedadulkės, bičių duonelė, bičių pienelis. *Šaldytos žiedadulkės* vartojamos po 1-2 arb. šaukštelių 2 kartus per dieną, geriau tarp valgių, 2-4 savaites. Išėmus iš šaldiklio reikiamą kiekį palaikyti kambario temperatūroje 10-15 min., geriau čiulpti ir užgerti šiltu vandeniu. *Džiovintos žiedadulkės* vartojamos du kartus didesniais kiekiais, čiulpiant ir užgeriant vandeniu ar ištirpinus 100 -2000 ml šilto vandens. Visų rūšių *žiedadulkių tabletes* vartojamos po 2-4 tabletes 2 kartus per dieną čiulpiant ir užgeriant vandeniu. *Bičių duonelė* – šaldyta, džiovinta, dražė pavidalu – vartotina nurodytais kiekiais 1-2 kartus per dieną nuo 2 iki 4 savaičių kursais, čiulpiant arba ištirpinus šiltame vandenyje, geriau tarp valgių. Rekomenduojama neskubėti, ilgiau palaikyti burnoje. Žiedadulkės ir bičių duonelė ypač rekomenduojamos rūkantiems. *Bičių pienelio tabletės ir apilakas* labiau rekomenduojami nesergantiems vaikams, jauniems asmenims ir daugumai – praėjus ūmiai ligos fazei, jei nevargina aukštas kraujospūdis. Suaugusiems – po 75 mg /1 tabletę/, čiulpti tarp valgių du kartus per dieną – ryte ir vidurdienį, Kurso trukmė 10-14 dienų. Vaikams ir seniems asmenims rekomenduojamos mažesnės dozės nurodomos ant pakuočių.
5. Žarnyno funkcijų palaikymas ir stiprinimas. Rekomenduojama *bičių duonelė*, 2-4 savaites. Išliekant vidurių užkietėjimui – vaistažolių arbatos ir kitos priemonės. Esant viduriavimui – *etanolinis propolio ekstraktas* nurodytais būdais. Profilaktikos ir korekcijos tikslais, po antibiotikų vartojimo rekomenduojama ilgą laiką vartoti ne tik bičių duonelę, bet ir *bičių vašką ar korus*: porą kartų per savaitę 1-2 arb. šaukštelių ilgai kramtyti ir nuryti.
6. Vaistinis bičių medus: detoksikacija, papildymas, regeneracija, uždegimo korekcija. Turime labai didelį pasirinkimą įvairiausio medaus. Sezoninių infekcijų metu tiems asmenims, kurie gali ir nori vartoti, labiausiai tiktų polifloriniai pievų, miškų, spygliuočių medūs. Daug sveikatos specialistų siūlo mažinti balto rafinuoto cukraus vartojimą ir jo atsisakyti. Sveikatai išsaugoti ir stiprinti daugumai suaugusiųjų rekomenduojama per dieną suvartoti iki 1-2 v.š. bičių medaus, sergantiesiems – ir žymiai daugiau. Reikėtų nepamiršti ir senų, gyvenimo praktikos patikrintų naminių medaus mišinių su krienais, česnakais,

spanguolėmis, įvairiais prieskoniais, kurie tinka visai šeimai. Daugumą medaus mišinių galima vartoti 2-4 savaitių kursais.

1. Galinga reguliacija: ***korių dangteliai, medus su koriais, bičių vaškas***. Gaila, tačiau šie nepaprastai stiprūs sveikatos išsaugojimo veiksniai pas mus dar mažai naudojami. Pats galingiausias iš jų – korių dangteliai. Šiuo metu tinkamai naudojami visi korių, vaško ir medaus kompleksai ženkliai reguliuoja ir atstato žmogaus organizmo imunines funkcijas, normalizuoja virškinimo fermentų gamybą ir pagreitina sveikimą. Vartojama ilgai kramtant, po 1-2 arb. š. net keletą kartų per dieną. Esant slogai, anginai, gerklės skausmams, kosuliui, dantų, dantenų ir burnos gleivinės problemoms – rekomenduojama gausiai išsiskyrusias seiles ne nuryti, o išspjauti, po 7-10 minučių intensyvaus kramtymo išspjauti ir vaško likučius, gerai išskalauti burną. Ir tik po to, paėmus sekančią porciją, burnoje atsirandančias seiles ryti, o pabaigoje – nuryti ir likusį vašką.
2. Bičių produktai malšina stresą. Antistresiniu poveikiu pasižymi visi bičių produktai ir jų gaminiai, dažniausiai siūloma vartoti šiltame vandenyje ištirpintą ***medų, medų su vaistažolių arbatomis, žiedadulkes ir bičių pienelį*** nurodytais kiekiais. Šiuo tikslu medus vartotinas vakare, žiedadulkės ir bičių pienelis – pirmoje dienos pusėje.
3. Siūlomi deriniai. Padidėjus sergamumui sezoninėmis infekcijomis ir kitais sveikatai nepalankiais periodais rekomenduojama vartoti 2-3 produktus ar gaminius – tai galėtų būti medaus mišiniai su propoliu, žiedadulkėmis, bičių duonele, bičių pieneliu ar keletu minėtų produktų; greta išorinio poveikio priemonių visada svarbu turėti su savimi ir reguliariai panaudoti kurį nors purškalą. Pavasario laikotarpiu daugeliui siūlyčiau suvartoti vieną kursą kurio nors propolio preparato - kapsulių ar ekstraktų, lašų ar medaus mišinio su propolio ekstraktu. Vietoje vieno multivitaminų kurso šiuo metų laiku labai tiktų 2-4 savaites pavartoti žiedadulkių ar bičių duonelės. Daugumai jaunų, ypač rūkančių asmenų tiktų 1-2 kursai bičių duonelės, bičių pienelio – su 2 mėnesių pertrauka.
4. Optimalios medžiagų apykaitos palaikymas: vanduo ir maistas. Kadangi visi bičių produktai ir jų preparatai yra labai koncentruoti, daugumai žmonių siūloma ***kas valandą išgerti po 100-200 ml šilto vandens*** – mažais gurkšneliais, palaikant burnoje. Svarbu atsisakyti ar bent ženkliai sumažinti sintetinių ir ypač tonizuojančių gėrimų, greitojo maisto ir produktų, kuriuose yra nenatūralių priedų, apriboti gyvulinės kilmės baltymų ir riebalų vartojimą.
5. Amžiaus faktorius: nurodytos vidutinės dozės gali būti rekomenduojamos daugumai gyventojų nuo 15 iki 75 metų. Vaikams ir seniems asmenims rekomenduojami mažesni kiekiai nurodomi ant pakuočių.
6. Saugumas ir naudinga informacija. Sveikatai išsaugoti ir stiprinti visada rekomenduojama įsigyti ir vartoti tik kokybiškus produktus ir gaminius, laikyti juos nurodytomis sąlygomis. Nevartoję bičių produktų ar jų gaminių asmenys turėtų pradėti nuo mažesnių produktų kiekių. Lėtinėmis ligomis sergantys įvairaus amžiaus asmenys, esant neaiškumų, turėtų gerai susipažinti su produktų ir jų gaminių aprašymais, pasitarti su gydytoju.

Visiems linkiu sveikatos.