



### Nasvet

Če čebelar ni prepričan, da med res po večini izvira iz rastline, katere ime želi uporabiti kot dodatno označbo, naj ga najprej pošlje v analizo ali pa naj se odloči za označbo, ki ne bo sporna in kakršne dopušča tudi Pravilnik o medu. Sicer pa analiz cvetnega prahu v medu, na podlagi katerih bi določili vrsto medu po botaničnem izvoru, v Sloveniji, žal, še ne opravlja nobena institucija. Glede na to čebelar za zdaj vzorca nima kam poslati (razen v tujino – orientacijska cena take analize je 100 evrov), vse pa kaže, bo to verjetno mogoče že prihodnje leto.

*Cvetni prah (pelod), slikan pod svetlobnim mikroskopom pri 400-kratni povečavi. 1. navadna leska (Corylus avellana), 2. bukev (Fagus sylvatica), 3. navadna breza (Betula pendula), 4. lipa (Tilia platyphyllos), 5. črna jelša (Alnus glutinosa), 6. njirsko grabljišče (Knautia arvensis) in 7. navadni rožmarin (Rosmarinus officinalis).*

Foto: M. Galiberg

RENATE FRANK,

Die Neue Bienenzucht, št. 10/04, str. 317

Prevod VLADKA NOGRAŠEK

## MED – BALZAM ZA DUŠO IN ŽIVCE

### PSIHIČNI VPLIVI LAHKO POVZROČIJO NERVOZNE MOTNJE

Dandanes, ko vse drvi, so med najpogostejšimi obolenji nemir, nervoza, slaba koncentracija, motnje spanja, anksiozna stanja in depresije. Prizadeti so vedno mlajši: številni otroci in mladi ne morejo več sedeti pri miru, v šoli imajo težave s koncentracijo, so razdražljivi ali celo agresivni. Za to je odgovoren živčni sistem, saj so psihične težave in slabo telesno počutje med seboj pogosto povezani. Razburjenje in stres lahko že v nekaj sekundah povzročita silovito bitje srca, znojenje, drhtenje ali bolečine v trebuhu.

Živčni sistem je splet od mikroskopsko majhnih do kot prst velikih vlaken, ki so prepletena po vsem telesu in oskrbujejo vse organe, mišice in žile. Tako imenovane živčne poti posredujejo dražljaje od čutil v možgane. Pri odraslih obsega živčni sistem od 1–5 % celotne telesne teže, od tega pa 90 % pripada možganom. V tem pomembnem organu več kot tri milijarde živčnih celic nenehno upravlja procese presnavljanja in električne dražljaje. Poleg tega so možgani središče našega mišljenja, občutenja in ravnanja. Vplivi iz človekovega okolja, pa tudi psihični in hormonski procesi lahko negativno vplivajo na delovanje možganov in živcev. Razdražljivost, izčrpanost in nespečnost so prav tako kot šibkost in slaba koncentracija, glavobol ali migrena znaki funkcionalnih motenj živčnega sistema. S pravilno prehrano je mogoče okrepiti delovanje možganov in živcev, pri tem pa ima lahko pomembno vlogo med.

### MED POSKRBI ZA MIREN SPANEC

Naši možgani nikoli ne mirujejo, saj delajo tudi, kadar spimo. Kljub temu si ta centrala med počivanjem telesa

nabira nove moči. Zadosten spanec, med katerim se spočijemo, je eden najpomembnejših dejavnikov za naše dobro počutje. Vendar številni ljudje slabo spijo, pri tem pa ena motnja spanca ni enaka drugi motnji. Medtem ko nekateri ne morejo zaspati, se drugi ponoči zbujaajo, spet drugi pa se kljub nemotenemu spancu zjutraj prebudijo utrujeni in nespočiti. Kadar ne moremo zaspati, je to pogosto posledica razburjenja, skrbi, jeze ali stresa. Nočno prebujanje pa je velikokrat kazalec resnih obolenj, ki jih je treba medicinsko obravnavati. Pogosto prebujanje je lahko tudi posledica padca krvnega sladkorja. Nepremišljen poseg po uspalnih tabletih nikoli ni priporočljiv, ker številna sredstva motijo potek različnih faz med spanjem, poleg tega pa lahko povzročijo tudi zasvojenost.

Pri prehodnih nervoznih motnjah spanca so pogosto uspešna preizkušena domača sredstva. Tako je v romanskih deželah navada pred spanjem popiti skodelico kamiličnega čaja z mlekom in medom. Pri teh težavah pomaga tudi toplo mleko s koromačem in medom. Ker med spanjem v možganih poteka intenzivna presnova, potrebujejo vedno enako veliko količino energije, ki po večini nastaja z izgorvanjem grozdnega sladkorja. Če pa zvečer zauzijemo premalo ogljikovih hidratov ali pijemo alkohol, se lahko pojavi pomanjkanje spojine sladkorja v krvi. Potenje, moten spanec ali jutranji glavobol so znaki nočnega padca sladkorja. To lahko preprečimo že s skodelico čaja z medom. Med vsebuje množico različnih ogljikovih hidratov, ki različno hitro preidejo v kri. To povzroči, da se vrednosti krvnega sladkorja več ur ne spreminjajo. Posebej ugodna je kombinacija mleka in medu, ker je mleko bogato z mag-



nezijem. Ta mineral je označen tudi kot »protistresni mineral«, ker pomirja in sprošča živce. Mleko z medom spijemo pol ure pred spanjem.

Za tiste, ki zvečer dolgo ne morejo zaspati, je priporočljiv metin čaj z medom. Pomirjujoči učinek melise je bil znan že za časa Karla Velikega, ta zel pa prav tako ni smela manjkati v nobenem samostanskem vrtu. Napitek je najbolj učinkovit, če ga pijemo najmanj šest tednov po trikrat na dan.

### MED POVEČA SPOSOBNOST KONCENTRACIJE

Prehrana pa ne vpliva samo na spanec, ampak tudi na sposobnost koncentracije. Koliko možgani sprejemajo in koliko ne, določajo snovi, ki jih zaužijemo. Sestavine živil prav tako kot na anksioznost, nervozo ali agresijo bodisi okrepijo bodisi omilijo razpoloženje in počutje. Možgani se od vseh drugih organov razlikujejo po tem, da hranilnih snovi ne morejo skladiščiti, temveč so odvisni od redne dobave hranilnih snovi in energije.

Čeprav možgani odraslega obsegajo le 1–3 % celotne telesne teže, porabijo kar 20 % skupne hranilne energije. Glede na to je poraba energije v možganih v primerjavi z njihovo težo desetkrat večja od porabe v drugih organih. Ker med spanjem možgani ne sprejemajo hrane, se ponovi raven krvnega sladkorja zniža in je jutraj na najnižji točki. Kdor hoče jutraj čim prej dobiti zagon, naj si privošči zdrav zajtrk. Priljubljena sveža žemljica in opečeneček z marmelado pa le za kratek čas posreduje dovolj energije. Visoka vsebnost sladkorja v marmeladi in nizka vsebnost balastnih snovi v beli žemljici povzročita hitro zvišanje krvnega sladkorja. Trebušna slinavka se na to odzove s povečanim izločanjem inzulina, ta pa spet povzroči znižanje ravni krvnega sladkorja. Posledica so lahko utrujenost, zmanjšana telesna in psihična učinkovitost, glavobol in občutek lakote. Če si zdaj privoščimo še čokoladno ploščico, se vse ponovi od začetka. Primernejša od žemljice z marmelado sta polnozrnat kruh z medom. Posebej primerni so tudi müsliji z nesladkanimi žitnimi kosmiči z jogurtom ali mlekom, medom in sadjem. Zaradi visoke vsebnosti sadnega sladkorja v medu in balastnih snovi v polnozrnatih moki se ogljikovi hidrati počasneje prenesajo v kri in izloča se manj inzulina. Raven krvnega sladkorja zato ne niha preveč. Energija, ki se več ur enakomerno sprošča, poveča sposobnost koncentracije in učinkovitosti ter zmanjša stanje utrujenosti in izčrpanosti.

### MED PRENAŠA SNOVI ZA SREČO

Ogljikovi hidrati niso pomembni samo kot dobavitelji energije v možganih in živcih, ampak so pomembni tudi za

oblikovanje prenosnih snovi, tako imenovanih prenašalcev, ki prenašajo živčne impulze in uravnavajo ritem stanja budnosti in spanca. Nekateri prenašalci izvirajo neposredno iz hrane. Potreba po teh snoveh se povečuje s starostjo, ker pojema število sinaps. Potreba po teh prenašalcih je večja tudi pri stresu, nekaterih boleznih in v mladosti oziroma v obdobju razvoja.

Med najpomembnejših 40 tovrstnih snovi sodijo poleg adrenalina in dopamina še acetilholin in serotonin. Ta ima posebno vlogo: kot regulator v možganih je odgovoren za dobro počutje, potešenost in dober spanec. Poleg tega blaži bolečine in deluje kot antidepresiv. Po sestavi in delovanju je soroden hormonom, zato ga imenujemo tudi hormon sreče. To pomembno snov najdemo v živilih, vendar je možgani ne sprejemajo. Ta organ je namreč s posebno pregrado zaščiten pred vdorom škodljivih snovi, tako da lahko to oviro zaobidejo zgolj izbrane snovi, vendar serotonin ne sodi mednje. Glede na to si morajo možgani to snov proizvesti sami. Za ta namen pa potrebujejo aminokislino triptofan, ki jo vsebujejo beljakovine v hrani. Da bi povečali raven serotonina v možganih, pa ne zadošča zgolj uživanje jedi in pijač, bogatih s triptofani. Predstopnja se namreč lahko pretvori v serotonin, če je na voljo še pet drugih aminokislin: tirozin, fenilalanin, leucin, isoleucin in valin. Poleg tega mora hrana vsebovati več ogljikovih hidratov kot beljakovin in maščob. Ker med izpolnjuje vse te pogoje, je zato posredovalec dobrega počutja tako pri zajtrku kot tudi med obroki. Ta čebelji proizvod pospešuje nastajanje serotonina v možganih, če poleg ogljikovih hidratov odkrije predstopnjo triptofana in pet nadaljnjih aminokislin. Pri nekaterih ljudeh vsebnost serotonina in triptofana v krvi in možganih niha: popoldne se koncentracija serotonina v možganih zniža, koncentracija triptofana v krvi pa se zviša. To neravnovesje se kaže v utrujenosti, izčrpanosti, glavobolu in povečani želji po sladkarijah. Utrujenost najbolje premagamo, če dopoldne ali popoldne zaužijemo obrok, bogat z ogljikovimi hidrati. Primerna je kombinacija medu z ovsenimi kosmiči, banano ali ananasom.

### MED BLAŽI GLAVOBOL

Vsaka tretja odrasla oseba ima občasne, vsaka peta oseba pa pogoste glavobole. Te težave pozna že vsak deseti šolar. Glede na vzrok razlikujemo dve obliki glavobola: v nekaterih primerih je napad glavobola posledica neke druge bolezni. Pri tako imenovanem primarnem glavobolu pa je bolečina samostojen pojav. Sem sodijo pogosti tenzijski glavoboli, ki lahko trajajo od nekaj ur do nekaj dni. Napekost mišic je prav tako posledica vzrokov, kot so strah, jeza, izčrpanost in drugi psihični dejavniki.

OGLEJTE SI SPLETNO STRAN ČZS

<http://www.čebelarska-zveza-slo.si>



K pojavu glavobola prispevata tudi neredno uživanje hrane in hrana, ki ne vsebuje dovolj hranljivih snovi. Tako postanejo na primer žile ob pomanjkanju magnezija občutljivejše in se hitreje krčijo. Zaradi tega se v možganih pojavi pomanjkanje kisika, to pa povzroči hud glavobol. Pri prehrani, ki je bogata z beljakovinami, možganom primanjkuje serotonin, poveča pa se občutljivost za glavobol. Če nam uspe zvišati raven serotonina v možganih, tudi bolečina popusti. To dosežemo z uživanjem živil, bogatih s triptofanom. Med vsebuje povprečno 3,84 mg triptofana na 100 g suhe mase medu. Ker je med hkrati bogat tudi z ogljikovimi hidrati, se poveča nastajanje inzulina. Ta hormon povzroči, da aminokisliline iz hrane intenzivneje prehajajo v mišice. Predstopnja v večji količini prodre v možgane in poveča se nastajanje serotonina. Učinek je še posebej ugoden, če s hrano uživamo malo beljakovin. Če želimo z medom ublažiti glavobol, priporočajo, da medu ne uživamo z mlekom, temveč s sadjem. Zelo priporočljiva je na primer sadna solata z dodatkom limoninega soka, olja in medu. Enak učinek ima tudi polnozrna žemljica z medom, če ob tem zaužijemo še nekaj sadja ali spijemo kozarec nesladkanega sadnega soka. Posebej primeren pri bolečinah je lipov med, ki deluje sproščujoče in sprosti krče. Pri hudem glavobolu lahko pomaga tudi med v kombinaciji z ingverjem. Prej ko bomo začeli ukrepati pri prehrani, več je možnosti, da nam bo uspelo ublažiti bolečine.

#### SKLEP

Pri težavah z živci ni treba vedno poseči po zdravlilih. Že stoletja je znan blagodejni učinek medu na živce in možgane. Dandanes se veliko ljudi vrača k starim, preizkušanim sredstvom in metodam. Ob pravilni uporabi je lahko med dragocena pomoč pri ohranitvi moči in krepitevi odpornosti, saj preprečuje in blaži lažje zdravstvene motnje in izboljša počutje. Ob poznavanju zdravilnih učinkov narave pa nikakor ne smemo prezreti znakov resnih obolenj. Postopki naravnega zdravljenja niso nadomestilo, temveč dodatek k šolski medicini.

#### ŠE NEKAJ RECEPTOV:

##### **Čaj iz cintronske melise z medom**

Tri čajne žličke drobno nasekljanih lističev citronske melise prelijemo s 1/4 litra vrele vode in pustimo stati 10 minut. Čaj precedimo in po okusu sladkamo z medom. Vsaj šest tednov vsak dan popijemo po tri skodelice čaja.

##### **Kamilični čaj z mlekom in medom**

Dve zvrhani čajni žlički kamiličnih cvetov prelijemo s 1/4 litra vrele vode, pustimo stati 10 minut in precedimo. Primešamo 60 ml toplega mleka in sladkamo s čajno žličko medu. Skodelico čaja spijemo pred spanjem.

##### **Mleko s koromačem in medom**

Sveži gomolj koromača drobno nasekljamo in zavremo v 1/4 litra mleka; na majhnem ognju naj vre deset minut. Precedimo in ohladimo na 30–40 °C. Vmešamo dve jedilni žlici medu in spijemo pol ure pred spanjem.

##### **Banana na žaru**

Ena banana, 1 jedilna žlica medu, 1 jedilna žlica kokosovih kosmičev

Neolupljeno banano pečemo na žaru toliko časa, da olupček popolnoma počrni. Banano položimo na krožnik, olupček prerežemo, po banani polijemo žlico tekočega medu, potresemo s kokosovimi kosmiči in pojemo z žlico.

##### **Sadna solata (za dve osebi)**

Ena banana, 250 g ananasa v koščkih, 250 g različnega sezonskega sadja, 2 jedilni žlici in pol pinjol ali grobo nasekljanih mandljev, 1 jedilna žlica limoninega soka, 4 jedilne žlice nesladkanega grozdnega soka, 1 jedilna žlica medu.

Sadje olupimo, očistimo in narežemo na kocke. Pomešamo sadje in pinjole oz. mandlje, dodamo limonin in grozdni sok, prelijemo z medom ter dobro premešamo.

##### **Ingverjev čaj proti glavobolu**

20 g svežega gomolja ingverja olupimo in fino nastrgamo. Zavremo v posodi s 1/4 litra vode in kuhamo 5 minut. Precedimo in po okusu sladkamo z medom. Pijemo mlačno.

## VABILO NA AMBROŽEV PLES

Druženje čebelarjev ob prazniku sv. Ambroža, ki ga že tradicionalno, pripravljata Slovensko akademsko čebelarstvo društvo (SAČD) in Čebelarstva zveza Slovenije (ČZS). Ples bo v **PROSTORIH ZDRAVILIŠČA ŠMARJEŠKE TOPLICE V SOBOTO, 4. DECEMBRA 2004** s pričetkom ob **19. uri**. Cena vstopnice, ki vključuje večerjo in zabavni program je 8.500 tolarjev. Vplačila vstopnic za Ambrožev ples sprejema Barbara Zajc (tel.: 01/ 72 96 100) v pisarni tajništva ČZS na Brdu pri Lukovici vsak dan od 8. do 14. ure. Denar za vstopnice lahko nakažete tudi po pošti z nakaznico na naslov ČZS, Brdo pri Lukovici 8, 1225 Lukovica, z oznako za Ambrožev ples. Število prostih mest je omejeno. Prijave sprejemamo samo do zasedbe mest, zato vas prosimo da pohitite.

Kdor želi, lahko prenoči v Zdravilišču Šmarješke toplice. Cena nočitve z zajtrkom v dvoposteljni sobi hotela Krka\*\*\*\* znaša 11.750 tolarjev, v hotelu Šmarjeta\*\*\*\* pa 13.250 tolarjev, cena nočitve z zajtrkom v enoposteljni sobi hotela Krka znaša 14.700 tolarjev, v hotelu Šmarjeta 16.200 tolarjev. Nudijo 10 % popust na nočitve, če bo prespalo več kot 20 oseb. Rezervacije na tel.: 07/ 384 34 00, e-pošta: [booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si](mailto:booking.smarjeske@krka-zdravilisca.si)

**Marjan Papež, tajnik SAČD**

