

Čebelji pridelki v apiterapiji

dr. Andreja Kandolf Borovšak, dr. Nataša Lilek, Tomaž Samec

svetovalci JSSČ za varno hrano

andreja.kandolf@czs.si

Med, cvetni prah, matični mleček in propolis vsebujejo veliko biokemijskih snovi, ki jih človeški organizem potrebuje za normalno delovanje, in sestavine, ki krepijo njegovo zdravje.

Med prvimi so najpomembnejše aminokisljine, maščobne kisline, bioaktivni peptidi, številni elementi, vitamini in organske kisline. Med drugimi pa fenolne spojine, flavonoidi in karotenoidi, ki delujejo kot antioksidanti, krepijo imunski sistem in tako manjšajo grožnjo številnih vnetnih, degenerativnih in drugih bolezni (npr. artritis, ateroskleroze, drugih bolezni srca in ožilja, Alzheimerjeve in Parkinsonove bolezni, tudi raka); spodbujajo tudi regeneracijo celic. V čebeljih pridelkih so tudi snovi (npr. vlaknine), ki pomagajo pri prebavi (uporabni so za izdelavo prehranskih dopolnil – probiotikov in prebiotikov).

Nekateri čebelji pridelki so bogat vir antioksidantov. Največ jih vsebuje propolis, sledijo cvetni prah in temne vrste medu. Svetlejšje vrste medu jih vsebujejo približno enako kot matični mleček. Antioksidativna učinkovitost je navadno povezana tudi s protibakterijsko.

Med zavira rast bakterij (bakteriostatični učinek), nekatere tudi uničuje (baktericidni učinek). Deluje tudi proti nekaterim virusom in škodljivim glivam in krepi imunski sistem.

Tudi **cvetni prah** vsebuje veliko protimikrobnih spojin, kar dokazuje več raziskav. Za zdravje je najboljši lokalno pridelan, čim bolj svež cvetni prah, saj sušenje in dolgotrajno skladiščenje slabita njegovo antioksidativno učinkovitost. Cvetni prah je primerno dopolnilo vsakdanji prehrani. Ker ima le majhno energijsko vrednost, ga lahko uživajo tudi sladkorni bolniki.

Propolis se uporablja sam ali skupaj z drugimi čebeljimi pridelki za lajšanje tegob in izboljšanje stanja pri nekaterih boleznih kože. V zdravilne namene so ga široko uporabljali že v antičnem času, v zadnjih 30 letih pa je postal predmet številnih farmacevtskih in kemijskih raziskav. Doslej so dokazale, da zavira vnetja, deluje protimikrobno in spodbuja celice k normalni presnovi.

Tudi **matični mleček** vsebuje antioksidante in deluje protibakterijsko. Varuje srce in ožilje, osrednje živčevje, zmanjša utrujenost in pomaga pri premagovanju stresa.

V apiterapiji se lahko uporabljajo samo čebelji pridelki, ki ne vsebujejo ostankov zdravil in drugih kemijskih snovi.

Informacije o zdravilnih lastnostih, učinkih in koristih čebeljega pridelka so verodostojne le, če so potrjene z izsledki raziskav snovi (ne konkretnega tržnega artikla), objavljenih v znanstvenih in strokovnih publikacijah. O njih lahko govorimo v izobraževalne namene in na strokovnih srečanjih. Na čebelje pridelke posameznega pridelovalca zdravilnih učinkov NE SMEMO ZAPISATI. Tudi ne smejo biti objavljeni na spletni strani posameznega proizvajalca. 🍯

Vir: Yücel, B., Topal, E., Kösoğlu, M. (2017): Bee products as functional food. *Intech science*.

Preglednica: Biološko delovanje in zdravilni učinki čebeljih pridelkov.

| Pridelek | Biološko delovanje | Funkcijski učinek |
|---|--|---|
| Med, osmukanec, izkopanec, matični mleček, propolis | <ul style="list-style-type: none"> – Protibakterijsko, – protivirusno, – fungicidno, – antioksidativno, – analgetično, – protivnetno. | <ul style="list-style-type: none"> – Zaviranje rasti patogenih bakterij, gliv in virusov; – krepitev imunskega sistema; – protikancerogenost. |
| Osmukanec, matični mleček, propolis | <ul style="list-style-type: none"> – Varovanje pred obsevalnimi poškodbami in aterosklerozo, – večanje absorpcije kalcija. | <ul style="list-style-type: none"> – Varovanje pred obsevalnimi poškodbami, aterosklerozo in osteoporozo. |
| Med | <ul style="list-style-type: none"> – Prebiotično. | <ul style="list-style-type: none"> – Spodbujanje rasti dobrih črevesnih bakterij (npr. <i>Bifidus</i> spp.). |
| Matični mleček | <ul style="list-style-type: none"> – Nižanje krvnega tlaka, – širitev krvnih žil, – večanje privzema kisika v celice, – ugodno delovanje na osrednje in obkrajno živčevje. | <ul style="list-style-type: none"> – Varovanje srca in ožilja, – pomoč pri premagovanju stresa, – manjšanje utrujenosti, – varovanje osrednjega živčevja. |