



ZO ŽIVOTA VČIEL

Ak uhynie posledná včela, ľuďom zostávajú štyri roky života. Albert Einstein, 1921

To, že od existencie tohto blankokrídleho hmyzu závisí existencia ľudského jedinca, je všetkým nepochybne už dávno známe. Včely, ktoré sa vyskytujú v našich podmienkach, vytvárajú spoločenstvá zvané včelstvá. Osamelá včela o krátky čas zahynie aj keby mala dostatok potravy. Spôsob života včiel vyžaduje dokonalú deľbu práce. Včelstvo sa skladá z matky, robotníc, trúdov a plodu. Vo vrcholnom štádiu rozvoja tvorí včelstvo jedna matka, 40 000 – 60 000 robotníc a 300 – 600 trúdov.

Matka

Je dokonale vyvinutá samička včely medonosnej. Jej jedinou úlohou je kladenie vajíčok (až 2 000 vajíčok denne). Vyvíja sa rovnako ako robotnica z oplodneného vajíčka s tým rozdielom, že dostáva viac materskej kašičky ako robotnica. Niekoľko dní po vyliahnutí vylieťa na snubný prelet. Matka žije 3 - 5 rokov.

Robotnice

Robotnica je pohlavne nedokonale vyvinutá samička, ktorá sa nemôže spáriť s trúdom. Vo včelstve sú najpočetnejšou skupinou. Robotnice plnia rôzne funkcie. Najskôr sú čističky (čistia bunky, ošetrojú prinesený nektár, čistia vnútorný priestor úľa), krmičky (starajú sa o výživu plodu), staviteľky (stavajú nové voskové plasty), strážkyne (strážia na letáči, kontrolujú prichádzajúcich) a po dvanástom dni života sa z nich stávajú lietavky (zberajú nektár, peľ a prinášajú do úľa vodu). Robotnice majú krátky život. Výnimkou sú len tzv. zimné včely, ktoré sa rodia koncom leta a začiatkom jesene a prežijú 7-9 mesiacov.

Trúdy

Sú včelími samcami. Keďže vzniká z neoplozeného vajíčka, v skutočnosti má gény len od svojej matky. Ich hlavnou úlohou je oplodniť samičku. Za normálnych okolností ich je v úli 300-600. Trúdy si zvyknú vytvárať v každej lokalite, tzv. zhromaždisko. Práve sem priletávajú aj mladé matky na spárenie. Včelstvá v jeseni vyhánajú trúdivon z úlov. Najskôr ich separujú na prázdne plasty, kde hladujú a neskôr ich vysilené vyženú von, kde končia svoj krátky život. Trúd zomiera aj hneď po spárení sa s matkou.

Včelie produkty a ich význam pre človeka

Med

Najznámejší včelí produkt. Med je produktom včely medonosnej, ktorá zbiera na kvetoch nektár, alebo na stromoch medovicu a iné sladké šťavy obsiahnuté v rastlinných orgánoch. Včela nektár obohatí látkami z vlastného tela, pozmení ho vo svojom tráviacom ústrojenstve a uskladní ho v plástoch, kde neskôr dozrieva na med. Med včelstvu slúži ako potrava pre zimné obdobie. Med je zmes vody a dvoch jednoduchých cukrov, fruktózy a glukózy. Obsahuje celý rad dôležitých vitamínov (vitamín A, B1, B2, B6, B12, C, D, H, K, E, P), minerálne látky (draslík, vápnik, železo, sodík, zinok), organické kyseliny, stopy proteínov a aro-

matické látky. Jeho účinky na zdravie a krásu poznali už starí Egypťania. Rimania ho považovali za pokrm bohov, ktorý im mal zaručiť nesmrteľnosť a mnohé národy ho používali na posilnenie pred vojnovými výpravami. Až do druhej svetovej vojny bol využívaný na liečenie rán vďaka svojim antibakteriálnym účinkom. Ľudia si sladila potravu bielym cukrom iba posledných asi sto rokov, dovtedy sa na sladenie používal len med. Práve táto zmena sladidla zapríčinila u ľudí mnohé poruchy látkovej premeny a taktiež zubný kaz.

Liečivé účinky medu:

- pôsobí antibakteriálne a protizápalovo, zlepšuje a urýchľuje hojenie rán
- podporuje trávenie (pri liečení vredových ochorení žalúdka a dvanástorníka, pečene a pankreasu sa odporúča lyžica medu ráno)
- posilňuje srdce (pri srdcových chorobách sa odporúča užívať lyžička medu spolu s citrónovou šťavou raz za deň)
- používaním medu dochádza k rozširovaniu ciev, čo je veľmi dôležité pri liečbe vysokého tlaku krvi
- telu dodáva okamžite využiteľnú energiu (niektorí športovci užívajú pred súťažou posilňujúci nápoj v zložení 1 litra citrónovej alebo pomarančovej šťavy, 20 kávových lyžičiek kondenzovaného mlieka a 25 dkg medu)
- podporuje krvotvorbu (med obsahuje takmer v ideálnej forme železo)
- zlepšuje a prehľbuje spánok, posilňuje centrálnu nervovú sústavu a psychiku (v šálke horúceho mlieka rozpustíte lyžičku medu a vypíte pred spaním, môžete pridať aj trochu masla)
- zbavuje organizmus jedov (ak ste to na večierku prehnali s množstvom alkoholu, dajte si na raňajky toast s medom. Med obsahuje veľa fruktózy a sodíka, ktoré pomôžu telu dostať sa znova do normálneho stavu)
- podporuje imunitu
- pomáha liečiť vírové ochorenia, ochorenia dýchacích ciest, zápaly nosohrtanu (výplach nosu mierne osolenou medovou vodou, pri prechladnutí sa podáva v čaji. Pri chrípke sa nám zvýši teplota, potíme sa a z tela sa vytráca draslík, čo je príčinou bolesti vo svaloch. Pomáha draslík obsiahnutý v mede, ktorý pridávame pacientovi do vlažného čaju. Keby sa totiž strata draslíka prehĺbila, došlo by k svalovým kŕčom či dokonca k poruchám srdcovej činnosti, lebo srdcový sval tiež potrebuje pre svoj správny chod dostatok draslíka).





Tipy na kozmetické využitie medu:

Skvelé vlastnosti medu využíva čoraz častejšie nielen farmaceutický, ale aj kozmetický priemysel.

Balzam na pery:

Jednoduchý spôsob, ako v zimných mesiacoch zjemníte suché a popraskané pery, je potrieť ich medom a nechať pôsobiť minimálne 10 minút.

Pleťová maska:

Pre omladzujúci efekt a upokojujúci účinok: Med zmiešajte so žĺtkom a dvoma lyžicami tvarohu. Pre vyčistenie pleti sa pridáva lyžička glycerínu. Naneste na tvár a nechajte 20 minút pôsobiť.

Pre mastnú pleť: 1 lyžicu medu zmiešajte so 4 kávovými lyžičkami sladkej smotany, trochou olivového oleja a 120g čerstvého droždia. Zmes naneste na tvár a nechajte 20 minút pôsobiť.

Pleťový peeling:

Zmiešajte 2 lyžičky medu so 100 g ovsených vločiek. Naneste na navlhčenú tvár a masírujte krúživými pohybmi smerom dovnútra približne 5 minút.

Telový peeling:

Dostatočné množstvo medu vymiešajte s ovsenými vločkami a pridajte zopár kvapiek aromatickej esencie podľa nálady alebo potreby – napríklad citrónový olej pleť zosvetľuje, bazalkový prekrvuje pokožku a pôsobí priaznivo pri reumatizme, čajovníkový má protizápalový účinok, stimuluje a regeneruje imunitný systém a poškodené tkanivo, gaštanový sťahuje rozšírené žilky, tymianový zase spomaľuje tvorbu kožného mazu. Po osprchovaní telo masírujte takto pripravenou zmesou, znova opláchnite a starostlivo telo nakrémuje.

Zábal na ruky a chodidlá/Zábal na vlasy:

V zime určite oceníte aj zábal na suché ruky, no bez problému môžete túto kúru aplikovať aj na letom vysušené chodidlá. V miske zmiešajte dve lyžičky medu s jedným vaječným žĺtkom a lyžičkou olivového oleja. Neneste na ruky alebo chodidlá, navlečte si staré rukavice alebo omotajte uterákom a nechajte 15 minút pôsobiť.

Rovnakú zmes môžete aplikovať aj na vlasy, zabalte do igelitu, následne do uteráka a nechajte aspoň 20 minút pôsobiť. Potom dôkladne vlasy opláchnite.

Medový kúpeľ:

V pol litri horúceho mlieka rozpustíte 10 lyžíc medu a nalejete do vody do kúpeľa. Teplota vody nesmie byť vyššia ako 40 °C, v opačnom prípade med stráca svoje účinné látky. Relaxujte pätnásť minút. Vitamíny a minerály z medu ochránia pokožku pred vysúšaním a navyše ju osviežia a upokoja.

Ak chcete mať kúpeľ vyživujúcejší, mlieko nahradíte smotanou.

Peľ

Včelárstvo by nemalo byť chápané iba ako spôsob získavania medu. Včelí peľ radíme medzi včelie produkty, ale je to vlastne produkt kvitnúcich rastlín. Kvitnúce rastliny produkujú peľové zrnká, ktoré včely zbierajú

rajú a formujú ich spolu s výlučkami svojich žliaz a nektáru do hrudiek nazývaných peľové obnôžky. Tieto obnôžky včely prenášajú do úľa na zadnom páre nožičiek.

Peľ predstavuje základnú potravinu pre včelie larvy. Peľ obsahuje veľa cenných látok dôležitých taktiež pre ľudský organizmus (bielkoviny, mastné kyseliny, vitamíny i stopy prvkov: železo, meď, draslík, sodík, horčík, vápnik, kremík a iné). Človek ich však nedokáže spracovať jednoduchým prehĺtnutím peľu, peľ musí prejsť fermentáciou (štiepením) v mede alebo v medovej vode.

Liečivé účinky peľu:

- celkový výživový doplnok pri úbytku životných síl, používa sa na odstránenie pocitu únavy a vyčerpania, pri udržaní dobrej fyzickej i duševnej kondície a pamäti, na pozitívne ovplyvnenie psychiky, ukladanie nervov a potlačenie napätia

- používa sa pri chudokrvnosti z nedostatku železa

- používa sa pri chorobách: pečene, obličiek, prostaty, žalúdka, čriev, žlčníka, štítnej žľazy, pri ochoreniach kože, pri podpornej liečbe u rekonvalescentov po ťažkých chorobách, operáciách.

Tipy na prípravu:

1 čajovú lyžičku peľu a 2 čajové lyžičky medu rozmiešame v 2 dl vody a užívame 3x denne pred jedlom alebo 25g peľu vmiešame do 250g medu a užívame 3x denne 1 čajovú lyžičku.

Keďže má peľ nezvyčajnú a zaujímavú jemne kyselkavú chuť, je vynikajúci na dochutenie ovocných šalátov. Pre jeho vzhľad je originálnym pomocníkom na zdobenie koláčov a zákuskov, no je vhodný aj na samostatnú konzumáciu.

Propolis

Propolis je špeciálna živica, ktorú včely zbierajú z kvetných púčkov stromov - topoľov, briez, gaštanov, vrb ale aj ihličnatých stromov. V úli má široké využitie - včely propolisom ako stavebným materiálom utesňujú škáry, dezinfikujú vnútorné priestory úľa, posilňujú stabilitu úľa, ale aj mumifikujú veľkých votrelcov, ktorých dokážu zneškodniť, ale nevládzu ich z úľa vyniesť.

Liečivé účinky propolisu:

Propolis obsahuje vzácne antiseptické látky, ktoré sa s úspechom využívajú aj pri liečení ľudí. Osvedčil sa pri hojení drobných poranení a pri zmiernení bolesti. Propolisová tinktúra v kloktadle zmiernuje zápal hrtanu a horných dýchacích ciest, pomáha predchádzať infekčným ochoreniam. Údajne tiež priaznivo pôsobí na srdce a znižuje riziko šedého zákalu.

Tipy na prípravu:

Každé ráno nalačno nakvapkať do 1 dcl vlažnej vody 30 kvapiek propolisovej tinktúry (1 kávová lyžička). Emulzia má protizápalové a antibakteriálne účinky. Časťou emulzie si najskôr dôkladne vykloktáme ústnu dutinu a hrdlo. Zvyšok vypijeme. Propolis v zažívacom ústrojen-



stve predchádza zápalom žalúdka a čriev a bakteriálnej črevnej nákaze. Liečebný efekt sa umocní, ak do emulzie pridáme 1 lyžičku nektárového medu.

Medovo-propolisová emulzia tíši aj bolesti hlavy pri migréne. Ako profylaxia pred migrénou sa odporúča 3x denne užívať nektárový včelí med zmiešaný s kvetovým peľom a včelou materskou kašičkou.

Propolisová tinktúra výborne tlmí a hojí zápal kože (vyrážky, zádery, drobné poranenia), tíši akútnu bolesť zubov a dezinfikuje.

Včelia materská kašička

Materská kašička je produkt hltanových žliaz včiel robotníc. Matka ju dostáva počas larválneho vývoja aj po vyliahnutí. Larva včely robotnice ju dostáva len do tretieho dňa a preto sa celkom pohlavne nevyvinie. Materská kašička je hustá smotanovo žltá látka typickej vône a kyslej až horko kyslej chuti.

Obsahuje vodu, proteíny, voľné aminokyseliny, enzýmy, mastné kyseliny, cukry, tuky, vitamíny.

Liečivé účinky materskej kašičky:

Pôsobí ako celkový imunostimulátor, zvyšuje životnú silu a celkovo zlepšuje psychický stav. Má výrazné protívirusové a antibiotické účinky, zlepšuje využitie vápnika v organizme a tak tlmí rozvoj osteoporózy, zlepšuje činnosť srdca, pečene, centrálného nervového systému, stimuluje krvotvorbu.

Má vplyv na obnovu hojiacich sa tkanív, životaschopnosť spermií, znižuje hladinu cholesterolu, stimuluje kostnú dreň, zvyšuje odolnosť voči stresu. Pomáha k zvýšeniu fyzickej a duševnej aktivity, sexuálnej výkonnosti, regenerácii a zotavení. Potláča procesy starnutia a únavy, u žien v klimakteriu tlmí nepríjemné príznaky prechodu, odstraňuje negatívne pôsobenie voľných radikálov. Má veľké využitie aj v kozmetike.

Tipy na prípravu:

Materská kašička v mede (v pomere 1 : 250):

Odporúča sa podávať denne 25 g tejto zmesi nalačno v priebehu 40 dní, to znamená 4 g materskej kašičky za 40 dní. Efektívne je zopakovanie kúry po 2-3 mesiacoch

Čistá materská kašička:

Aplikácia čistej materskej kašičky sa odporúča po vypláchnutí úst 1 x denne v malom množstve pod jazyk. Najvhodnejšia je 3-týždňová kúra. Je dôležité používať plastovú lyžičku, nie kovovú.

Užívanie materskej kašičky sa neodporúča deťom a tehotným ženám.

Včelí jed

Včelí jed (apitoxin) je sekrét jedových žliaz včiel. Je vylučovaný tenkou žľazou sacieho aparátu včely - robotnice. Včelie matky používajú jed len pri súboji s inou matkou. Apitoxin je nažltlá hustá tekutina kyslej reakcie. Má silný, štiplavý zápach. Je horká a páliava.

Liečivé účinky včelieho jedu:

Využitie jedu na liečebné účely bolo väčšinou založené na náhodných skúsenostiach a pozorovaniach. Liečenie včelím jedom sa môže realizovať buď v čistom stave alebo v kombinácii s inými liekmi, avšak len pod dozorom lekára. Aplikácia včelieho jedu sa uskutočňuje poštipávaním včelami, vnútornou alebo podkožnou injekciou apitoxínu, niekedy lokálne - priložením masť, ktoré obsahujú včelí jed. Aplikácia jedu sa v ľudovom liečiteľstve vykonáva obvykle priamym vpichovaním žihadiel do postihnutých miest v stúpajúcich dávkach. Je to bolestivá, ale veľmi jednoduchá a účinná terapeutická metóda. Lekári aplikujú včelí jed obvykle formou podkožných injekcií po 0,1, 0,2, 0,3 ml, čo zodpovedá 1, 2 alebo 3 uštipnutiam.

Včelí vosk

Včelí vosk je produktom tráviaceho procesu včely medonosnej. Vzniká činnosťou voskových žliaz, ktoré má robotnica vyvinuté párovo na 3. - 6. krúžku sternitu bruška svojho tela. Sternity vytvárajú voskové zrkadielka s mikroskopickými otvormi, cez ktoré preniká žľazový sekrét, na vzduchu tuhnúci na bezfarebné voskové šupinky. Tie si pomocou končatín prisúvajú k hryzadlám a formujú do tvaru buniek včelieho diela. Na 1 kg vosku pripadá približne 1,5 milióna takýchto šupiniek. Najvyššiu aktivitu v produkcii vosku včely vyvíjajú medzi 12. a 18. dňom svojho života, v období keď sú označované ako staviteľky.

Výroba medzistien: väčšina vosku u nás sa vracia do včelstva vo forme medzistien, voskových platní s vylisovanými základmi dier robotníčích buniek.

Výroba sviečok: sviečky z včelieho vosku sú kvalitnejšie ako parafínové. Ich predajnosť zvyšuje formovanie do figurálnych motívov.

Modelárstvo, šperkárstvo a priemysel: výroba modelov, makiet, izolácie, lubrikanty, štepárske vosky, laky a poliše, separačné prostriedky, vodeodolné nátery, litografia, výroba tüh a atramentov, ochrana kože a obuvi, výroba batikových textílií.

Kozmetika a medicína: depilačné vosky, vlasové balzamy a kondicionéry, maskary, rúže, očné tiene, deodoranty, obalovanie kapsúl a pilúl.

Romana Lettrichová





Vitamínová bomba arónia s tmavou čerešňou

NOVINKA MISTRAL Tmavá čerešňa

Dnes už aj malé dieťa vie o množstve vitamínov nachádzajúcich sa v rôznych druhoch ovocia či zeleniny. Ak sa však povie arónia čierna, väčšine ľudí to nič nehovorí. Aj napriek tomu, že arónia je krík bežne rastúci v našich končinách. Jeho plody sú drobné tmavé bobule podobné všeobecne známej jarabine. Okrem zaujímavej chute je arónia aj mimoriadne zdraviu prospešná vďaka obsahu množstva vitamínov a antioxidantov. Pre organizmus je to vlastne malá vitamínová bomba. Čajoví experti značky MISTRAL pripravili pre milovníkov čaju lahodnú novinku v podobe ovocného čaju s nešednou kombináciou tmavej čerešne a arónie čiernej.

Harmonickú a vyváženú kombináciu osviežujúceho ovocia nájdete v čaji MISTRAL Tmavá čerešňa. Až štvrtinu tejto čajovej zmesi tvorí arónia čierna, aby tak vzniklo pravé čajové pokušenie aj pre tú najodvážnejšiu fantáziu vašich zmyslov. Arónia je plná vitamínov a antioxidantov. Priaznivo pôsobí aj pri niektorých ochoreniach. Harmonizuje funkciu štítnej žľazy, pomáha znižovať krvný tlak, zvyšuje vylučovanie nežiaducich solí z organizmu a ovplyvňuje pružnosť a pevnosť ciev. Arónia je vhodným doplnkom výživy aj počas detoxikácie organizmu. Oddajte sa plnej ovocnej chuti, sýtej červenej farbe nálevu a lahodnej chuti v každej šálke. Ako všetky ovocné čaje značky MISTRAL aj Tmavá čerešňa je aromatizovaný technológiou Juicea s prídavkom ovocnej šťavy, vďaka čomu vás každá šálka prekvapí šťavnatou a dlhotrvajúcou ovocnou chuťou. Ak pridáte štipku hnedého cukru, chuť sa ešte viac zvýrazní. Odporúčaná maloobchodná cena 1,86 eur.

