

Nekoč sta bila roži



Slovenski čebelnjak je idealno zasnovan za počitek in uživanje v zdravi mikroklimi. (FOTO: ČEBELARSTVO VOGRIČIČ)



Med je sicer najbolj priljubljen, dobrodejnih učinkov vseh čebeljih pridelkov pa je ogromno.



Čebelji pik: lahko je smrtno nevaren, lahko pa čudežno zdravilen. (FOTO: REUTERS)

Apiterapijo človeštvo pozna že tisočletja, uradna medicina pa le počasi sprejema njene dobrodejne učinke. Med, cvetni prah, matični mleček, propolis, čebelji vosek, strup in mikroklima v čebelnjaku pomagajo pri več sto tegobah. V Sloveniji se vse bolj uveljavlja zdravljenje z aerosoli, ki krepi telo in duha.

Človek se je nekoč zdravil z rožico in medom, danes pa gre za vsako malenkost v lekarno in si pomaga s polno vrečko medikamentov,« pove **Karl Vogrinčič**, čebelar iz Močne pri Pernici, ki prisega na čudežno moč marljivih delavk v svojih 27 panjih. V Čebelarstvu Vogrinčič se lahko seznanimo tudi z apiterapijo, ki v splošnem pomeni uporabo vseh čebeljih pridelkov, kdor pa si je tegobe že olajšal z medom, propolisom, matičnim mlečkom, cvetnim prahom, voskom, celo čebeljim strupom in neverjetno mikroklimo, ve, da gre za mnogo več: gre za metodo krepitev zdravja in dvigovanja odpornosti, pomoč pri okrevanju po bolezni in spopadanju tudi s hujšimi težavami. »Slovinci v splošnem slabo poznamo dobrodejne učinke čebeljih pridelkov, a se krivulja v zadnjih letih počasi dviguje,« pojasni Vogrinčič in opomni, da je slovenski čebelnjak pravzaprav popoln za uživanje v dobrodejnih učinkih mikroklimi: že stari čebelarji so v njem našli svoj mir, tam so imeli svoj ležalnik, na katerega so se zleknili sredi napornega dela ali pa na njem prespali noč ter si med vdihavanjem aerosolov nabrali novih moči. Tudi Čebelarstvo Vogrinčič ponuja nepozabno izkušnjo: »V čebelnjaku je posebna protistresna komora, v katero je usmerjenih devet panjev. Vanjo se vstopa individualno, obiskovalec leže na počivalnik in prek maske vdihava zrak iz panjev. Metoda je priporočljiva predvsem pri težavah z dihalni, in sicer približno deset terapij, dvakrat po pol ure na dan, sicer pa tu ni strahu za predoziranje, kajti takšne mikroklimi ni nikoli preveč.«

Vdahnimo aerosole!

Vdihavanje čebeljega aerosola, ki se ga izvaja od aprila do septembra, ko so čebele aktivne, se pri nas šele uveljavlja, pove **Franc Šivic**, gozdar in čebelar: »Iz tujine pa poročajo, da z njim zdravijo lažje oblike astme, bolj

splošno pa navajajo, da zrak, v katerem so hlapi iz vseh čebeljih pridelkov, čisti dihalne poti in po končani terapiji ustvarja dobro počutje. Športniki izjavljajo, da se jim je povečala kapaciteta pljuč in da lažje premagujejo hude telesne napore. Ljudje z alergijo na cvetni prah lahko tegobo premagajo z rednim vdihavanjem zraka iz panja. Tvegano je morda vdihavanje za ljudi s hudo astmo, saj jih čebelji aerosol duši,« še pojasni. **Franc Groselj**, dr. med., spec. spl. med., apiterapevt in akupunkturolog ravno tako pozdravlja vse oblike apiterapije, pri tem pa opozarja, da pri vdihavanju aerosolov ločimo med nemško in slovensko metodo, pri čemer je po njegovem primernejša druga: pri prvi namreč uporabljamo masko, pri naši pa ležimo v čebelnjaku in preprosto uživamo v dobrodejni mikroklimi, kar je ustrežnejše predvsem za otroke, ki bi jih maska lahko prestra-

Aerosole lahko vdihavamo tudi prek posebne maske. (FOTO: FRANC ŠIVIC)



Človek se je nekoč zdravil le z rožico in medom ... (FOTO: IGOR MODIČ)

Medena dieta

Žlica medu pred spanjem za vitkejšo postavo? Presladko, da bi bilo res? Mar ni zlato pravilo, da je treba pozabiti na večerjo, če želimo shujšati, saj je presnova med spanjem upočasnjena in se tako lahko zredimo?! Nikakor! Če so jetrna skladišča glikogena zvečer prazna, začnejo možgani, ki zahtevajo največ energije za svoje delovanje, izločati stresne hormone, ti pa posledično povzročajo debelost in druge tegobe. Žlica medu zvečer zaloge učinkovito zapolni za osem ur, povrhu pa pomaga odpravljati zgago in izboljšuje kakovost spanca.

šila. »Vsekakor pa se je treba pred vstopom v čebelnjak seznaniti z morebitnimi tveganji. Ozračje v njem je lahko nevarno predvsem za alergike, ki jih je treba prej testirati in terapijo začeti postopoma, vsekakor pa se je

ca in med



treba o terapiji prej posvetovati z zdravnikom,« svetuje Grošelj in opozarja na potrebo po pravih, tako glede strokovnosti čebelarja apiterapevta kot

malce pomagati s čebeljimi pridelki: ti nam lahko koristijo, nikakor pa nam ne morejo škodovati, seveda če nismo alergični nanje. »Ugotavljamo, da med čebelarji skoraj ni opaziti simptomov depresije. Smo nepopoljšljivi optimisti, vedno prepričani, da bo drugo leto boljše, bolj medeno,« je prepričan Šivic.

A čeprav začetki apiterapije segajo tisočletja v preteklost, ugodno delovanje pa je znano pri več kot petsto različnih tegobah, je uradna medicina še vedno ne podpira. »Čebeljih pridelkov ne smemo reklamirati kot zdravila ali zdravilne pripomočke, razen nekaterih izjem, zato raje govorimo o apipreventivi,« še poudari Šivic. Tudi Grošelj se strinja, da se uradna medicina nerada ukvarja z dobrodejnimi učinki apiterapije in le počasi priznava njene prednosti. Med čebeljimi pridelki je sicer daleč najbolj razširjen med kot sladilo, primerno

dicina za zdravljenje ran in razkuževanje grla pri prvih znakih angine. Cvetni prah je bogat z beljakovinami, aminokislinami, ogljikovimi hidrati, krepi imunski sistem, pomaga pri osteoporozi in skrbi za prostato. Matični mleček je odlično naravno prehransko dopolnilo; izboljšuje koncentracijo, zavira staranje, povečuje življenjsko moč in dviguje odpornost. Čebelji vosek, pomešan z medom, pomaga pri vnetjih ustne votline, obolem požiralniku, težavah z želodcem in prebavi, in je nepogrešljiva sestavina krem. In še, čebelji strup! Le redki čebelarji tarnajo zaradi revmatičnih bolečin, za kar gre velika zahvala – apitoksinu: nekoč so na obolele predele polagali čebele, strup pa danes po posebnih, nenevarnih postopkih odvzemajo čebelarjem in izdelujejo mazila ter injekcije. O tem posebnem izločku bo ob prihodnjem svetovnem dnevu apiterapije, 30. marca, izšla tudi knjiga. Čebelji strup je sicer pred več kot sto leti prvi

Zagovorniki apiterapije vztrajajo, da ni boleznii ali težave, pri kateri si ne bi mogli vsaj malce pomagati s čebeljimi pridelki.

glede ustreznosti čebelnjaka: »Ta mora biti varen in primerno izdelan ter opremljen, čebelar apiterapevt pa mora biti izobražen v prvi pomoči in mora uporabnike seznaniti z vsemi morebitnimi tveganji.«

Čudežni strup

Zagovorniki apiterapije vztrajajo, da ni boleznii ali težave, pri kateri si ne bi mogli vsaj

tudi za diabetike, in energijsko hranilo, a tudi pomirja, pomaga pri celjenju opeklin, ran in odrgnin; kot pojasnjuje Vogrinčič, je izvrstna tudi masaža hrbta z medom, ki spodbudi razstrupljanje telesa, nedvomno pa je mikavno odpravljanje odvečnih kilogramov z medom. Propolis je zmes smol, voska, balzamov in eteričnih olj, naravni antibiotik, ki deluje protimikrobno, protivirusno in protivnetno ter kot lokalni anestetik, zaupa pa mu tudi uradna me-

preizkusil Mariborčan češkega rodu **Filip Terč**, revmatolog, čebelar in začetnik moderne terapije. »Uporablja ga tudi uradna medicina za postopno zdravljenje alergije na čebelji strup pri bolnikih, ki lahko doživijo anafilaktični šok in je lahko en sam pik smrtno nevaren, če ni takojšnje zdravniške intervencije,« pove Šivic in pristavlja, da ponekod po vzhodni Evropi, Aziji in ZDA uporabljajo apitoksin tudi pri zdravljenju multiple skleroze.

EMA BUBANJ

psihologija

Neproductivna večopravilnost

Le redki lahko opravljajo več stvari naenkrat: skoraj 42 odstotkov ljudi hkrati brska po internetu in gleda televizijo, 67 odstotkov jih je priznalo, da tudi na zmenkih pregledujejo elektronsko pošto na pametnih telefonih! Samo dva odstotka anketiranih menita, da je večopravilnost učinkovita, za veliko večino pa je vir stresa in težav.

Večopravilnost pravzaprav manjša produktivnost, je pokazala najnovejša ameriška raziskava. Samo dva odstotka ljudi meni, da je večopravilnost učinkovita, za druge, veliko večino, torej, pa je vir stresa in težav. Ne povzroča le stresa, ampak tudi znižuje inteligenčni količnik za deset točk, so zapisali v časniku Harvard Business Review. Povprečni uslužbenec zaradi večopravilnosti izgubi dve uri na dan za stvari, ki ga ovirajo pri delu. Vzrok zapravljenih delovnih ur je tudi moderna tehnologija: kar 89 odstotkov vprašanih med delovnim časom uporablja pametne telefone, 45 odstotkov sodelujočih pa pravi, da se morajo tudi brez pregledovanja elektronskih sporočil, iskanja informacij in stalne dostopnosti osredotočiti na več stvari.

Če pač morate biti na sto koncih, vam preostane le eno: vadite večopravilnost, svetujejo strokovnjaki. To je večščina, vsaka večščina pa zahteva vajo. Reči z njo postanejo rutinske, vse, kar je rutinskega, pa ni (več) stresno. Za začetek izberite nekaj preprostih opravil, ki jih boste lahko počeli naenkrat, ko jih boste obvladali, preidite na kaj bolj zahtevnega. Vsak teden si vzemite uro za organizacijo dela: z delovne površine odstranite vse, česar ne potrebujete, stvari si organizirajte po pomembnosti, da ne boste izgubljali časa za iskanje in se boste lahko osredotočili na pomembne stvari. Da bi bila večopravilnost čim bolj učinkovita, odstranite vse moteče dejavnike: če vas glasba med delom sprošča, jo poslušajte, v nasprotnem primeru ugasnite radio. Določite čas, ko boste zahtevni nalogi

posvetili popolno pozornost, v tem obdobju se odklopite od sveta – bodite brez interneta, glasbe in ozadja, ne klepetajte s kolegom. Tako boste izostrili fokus, kar je eden od pogojev kakovostnega opravljanja nalog, poslovnih in vsakodnevnih. Potem zamenjajte nalogo, gre za t. i. žongliranje: 45 minut delate pri novem projektu, si vzamete pet minut oddiha, se 20 minut pogovarjate s stranko in 20 minut brskate po internetu. Izkoristite ponujene odmore, na primer za kosilo, ne preskočite ga, ker da imate preveč dela: če si ne boste vzeli kratkega predaha, boste izgoreli. Čeprav se zdi nemogoče narediti premor, ko morate opraviti tisoč stvari, vas bosta bolj utrudili neprekinjeno delo in razmišljanje o tem, koliko morate še opraviti. Ob vseh obveznostih ne potrebujete še facebooka in twitterja: čeprav se zdita le postranska zabava, so obvestila, ki vseskozi prihajajo, smrt za koncentracijo. Izključite vse, česar ne potrebujete, le službena elektronska pošta naj ostane odprta. Tudi ko se poskušajo sprostiti, večina ljudi opravlja več stvari naenkrat, je pokazala raziskava o večopravilnosti: kar 42 odstotkov Američanov hkrati gleda televizijo in po internetu brska za zanimivimi podatki, 29 odstotkov jih med gledanjem televizije klepeta po telefonu, 26 odstotkov pa medtem pošilja esemes. Pametnim telefonom se je pač težko upreti: elektronsko pošto prek njih tudi na zmenkih pregleduje neverjetnih 67 odstotkov ljudi! Čarom interneta se niti v kinu niti v gledališču ne more upreti 45 odstotkov ljudi, 33 odstotkov pa jih facebook in druga omrežja pregleduje celo v cerkvi. **U. S.**

