

tla v čebelnjaku in okrog njega. Vso nepotrebno navlako skurimo ali vržemo v smeti. Če bo vreme ta mesec še lepo, tako kot je bilo to lani, moramo biti pozorni na pojave ropanja, še zlasti tihega, saj se prav na ta način širijo vse kužne in zajedavske čebelje bolezni. Pregledali bomo tudi rezervno satje ter staro pretopili, še uporabno pa razkužili z 80-odstotno očetno kislino. Pročelja panjev bomo prebarvali

in jih tako ne samo polepšali, ampak tudi razkužili. Prazne panje v čebelnjaku imamo zaprte. Če nam kaka družina odmre, jo takoj saniramo in tako preprečimo ropanje. Če je odmiranja več, obvestimo o tem pristojnega veterinarja NVI, da ugotovi vzrok odmrta. V tem mesecu se lahko že dogovorimo z veterinarjem tudi za odvzem vzorcev medu, da bo pregledal, ali so v njem morda spore hude gnilobe. ■

ČEBELJI PRIDELKI

KAKO VPLIVA MED NA IMUNSKI SISTEM IN NA ZDRAVJE?

Prevod: **Norbert Jedlovčnik**. Gradivo je povzeto iz revije *Bienenaktuell*, št. 6/2007.

Uvod

To je prva medicinska znanstvena študija o vplivih rednega uživanja medu na imunski sistem in zdravje v Srednji Evropi. Izvedli so jo štirje zdravniki: specialist medicine dela, specialist dietetik in dva specialista splošne prakse.

Izbrali so 50 prostovoljcev, starih od 25 do 65 let, ki so bili zdravi in ki pred osem tednov trajajočim preizkusom niso redno uživali medu. Med testiranjem niso smeli spreminjati prejšnjih prehrabnenih navad niti življenjskega sloga. Razlika je bila samo ta, da so morali vsak dan dodatno zaužiti najmanj dve jedilni žlici medu. Kdaj in kako so to storili, je bila stvar testirancev.

Poskusnim osebam so pred začetkom testa in po njegovem koncu izmerili parametre v krvi oz. določili imunski status. Posebej so izmerili navzočnost prostih radikalov, ki vplivajo na nastanek številnih bolezni, med drugim raka, arterioskleroze in živčnih bolezni, udeleženi pa so tudi pri motnjah ledvic, jeter in pljuč. Postavili so si še vprašanje, ali uživanje medu vpliva tudi na kondicijo, telesno težo in splošno dobro počutje.

Kdor uživa med, potrebuje manj čokolade in sladkarij!

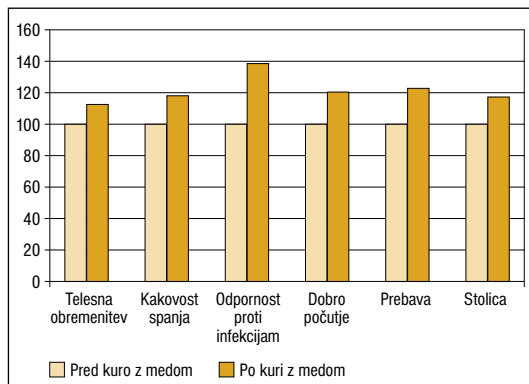
- 58 % testiranih se je spopadalo s čezmerno težo.
- Teža 14 oseb je še znosno presegala normalno.
- Teža 15 obravnavanih oseb je bila občutno prevelika.

Sladkarje, ki vsebujejo beli sladkor, povečujejo željo po hrani. 84% testirancev je bilo zelo sladkosnednih. Večina se je najraje sladkala s čokolado. Po osmih tednih se 7 oseb ni več pustilo zapeljati sladkarijam, samo ena oseba pa je sladkarije še vedno uživala vsak dan.

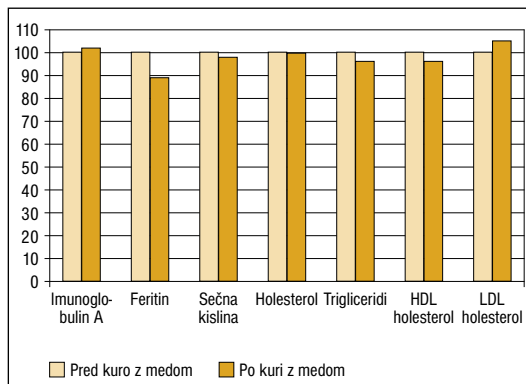
Med olajša hujšanje

Zmanjšano uživanje sladkarij je vplivalo na težo testiranih oseb. 23 od skupaj 50 oseb je shujšalo brez diete, ena od njih celo za 5 kg. Nekateri testirani so uživali tudi po tri jedilne žlice medu na dan, kljub temu pa se je njihova teža po 8 tednih zmanjšala. Čeprav so testirani poleg sladkarij in pijače zaužili več kalorij, se niso zredili.

Uživanje medu v telesu povzroči drugačne reakcije kot uživanje sladkorja. Ta povzroči hitro in veliko zvi-



Graf 1: Med povečuje odpornost telesa proti infekcijam



Graf 2: Med nima negativnega vpliva na presnovo



šanje količine sladkorja v krvi, vendar se ta tudi hitro zniža. V medu so doslej odkrili že več kot 200 sestavin. Različni ogljikovi hidrati učinkujejo različno. Po zaužitju medu se količina sladkorja v krvi sicer zviša, potem pa se počasi absorbira v tankem črevesu. Enakomerna, dolgotrajno nespremenjena količina sladkorja v krvi vpliva na občutek sitosti. Po okusu je med sicer sladek, vendar ne povzroča zasvojenosti. V primerjavi s sladkorjem ima približno 20 % manj kalorij.

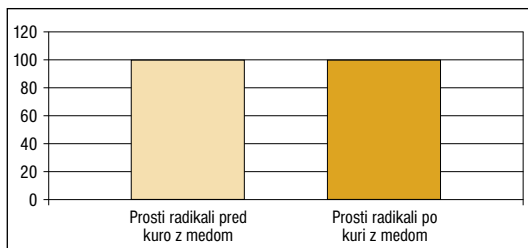
Kdor uživa med, bolje spi!

Nemir, nervoza, slaba zbranost, motnje v spanju, strahovi in različne depresije so dandanes pogosti negativni pojavi, ki jih vse pogosteje opažamo tudi pri mladih. Izvirajo lahko iz okolja, lahko pa so tudi posledica individualnih psihičnih in hormonskih težav, ki vplivajo na delovanje možganov.

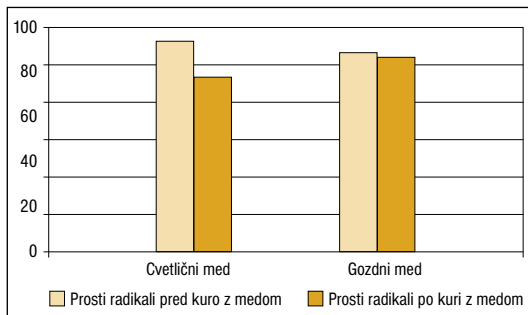
Tudi nemir, razdraženost, napadalnost in utrujenost so znaki motenj v živčnem sistemu.

Naši možgani nikoli ne počivajo. Kljub temu lahko tedaj, ko naše telo fizično miruje, obnovijo svoje moči. Najpomembnejši pogoj za zdravje in dobro počutje je globok in sproščujoč spanec. Kadar oseba težko zaspi, govorimo o posledicah stresa in razdraženosti. Če se motnje pojavijo med spanjem, so te gotovo posledica bolezenskega stanja.

Po končanem testiranju je kar 43 oseb svoj spanec ocenilo z zelo dobro in dobro.



Graf 3: Med zmanjšuje obremenitev telesa s prostimi radikali



Graf 4: Cvetlični med v primerjavi z gozdnim medom učinkoviteje zmanjšuje navzočnost prostih radikalov

Med vpliva na celodnevno enakomerno delovno sposobnost

45 testiranih je občutilo dnevno nihanje storilnosti, po osmih tednih pa jih je 22 čutilo, da so ves dan enakomerno delovno sposobni.

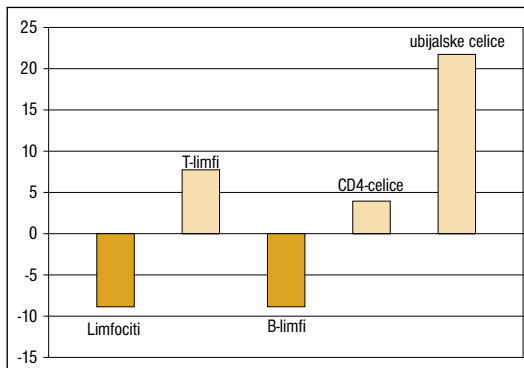
Na delovno sposobnost oz. kondicijo odločilno vpliva hormonom podobna snov v možganih, imenovana SEROTONIN. Možgani so s posebno zaporo zaščiteni pred vdorom škodljivih snovi. Serotonin morajo možgani proizvajati sami, ker ta snov iz hrane ne more predreti zapore. Da bi lahko prebila zaporo, pa morajo biti ustvarjeni posebni pogoji, to je navzočnost aminokislina triptofan in še petih drugih aminokislin. Zapora se prebije in serotonin obogati možgane. In vse naštetu je v medu. Zato je priporočljivo uživati med za zajtrk, občasno pa tudi čez dan za malico. Na ta način vplivamo na enakomerno nastajanje serotonina, to pa nam omogoča celodnevno enakomerno delovno sposobnost.

Kdor uživa med, ima redkokdaj glavobole

Glavobol je lahko posledica neke bolezni ali pa je bolečina v glavi samostojen pojav, ki lahko traja ure in dneve. Neurejena, neredna in s hranljivimi snovmi revna hrana lahko v glavi povzroči pravi vihar. Ob pomanjkanju magnezija je ožilje bolj občutljivo, pojavijo se krči. Pri poudarjenem uživanju belih živil (sladkor, moka, sol in mast) se količina serotonina v možganih zmanjšuje, zato se poveča občutljivost na bolečino. Pri povečani količini serotonina se občutljivost za bolečino zmanjša (kot bi vzeli aspirin!). 100 g medu vsebuje 3,84 mg triptofana, ki je predstopnja pri nastajanju serotonina. Vpliva na večje oddajanje aminokislin iz hrane v mišičevje. Beljakovinsko revna hrana proces še pospešuje.

Kdor je med, ima redkeje krče v mečih

Pomanjkanje magnezija povzroča nehoteno mežikanje in mišične krče, utrujenost, manjšo delovno sposobnost in poškodbe srca. Ta problem pesti 40 %



Graf 5: Med povečuje imunsko odpornost



prebivalstva. V postopku testiranja se je ta odstotek zmanjšal na 22 %.

Hrana, ki vsebuje veliko beljakovin in kalcija, zmanjšuje izkoristek magnezija v telesu. Enak negativni učinek povzročata tudi pitje alkohola in pomanjkanje vitamina skupine B. Med vsebuje magnezij in vitamine skupine B, oboje pa pospešuje izkoristek snovi iz hrane.

Med izboljšuje prebavo

Pred stotimi leti smo zaužili približno 100 g balastnih snovi na dan. Po nekaterih ocenah jih dandanes zaužijemo le še 20 g, številni pa še manj. Kot posledica tega se pojavljajo zaprtje, lenobnost črevesja in črevesne bolezni. V začetku testiranja je imelo neredno prebavo 20 oseb, ob koncu pa le še pet. V medu so sadni sladkor, kalij in cvetni prah, ki spodbujajo delo črevesja.

Številne organske kisline v medu delujejo na črevesne bakterije (bacil tifusa odmre v medu v 48 urah!). Tako ohranja med zdravo črevesno floro, jo izboljšuje ali celo obnovi. Posledica tega sta dobro počutje in povečana odpornost.

Zdrava črevesna flora je pogoj za dobro delovanje imunskega sistema. Milijarde koristnih črevesnih bakterij skrbi, da povzročitelji bolezni (virusi, plesni in škodljive bakterije) ne prodrejo v kri. Sočasno

vplivajo na boljši izkoristek hrane in tvorijo vitamine, ki jih telo samo ne more.

Povzetek

Če na dan zaužijemo najmanj 50 g pristnega, naravnega medu:

- se občutno zmanjša obremenitev organizma s prostimi radikali;
- znatno se izboljša imunski sistem in s tem tudi odpornost telesa proti povzročiteljem bolezni;
- ne uživamo drugih sladkarij, ki so zelo kalorične, zato se zmanjša naša telesna teža;
- izboljša se naše splošno počutje (okrepi se kondicija, izboljša kakovost spanja, počutje, krči so redkejši, pospešena je prebava);
- uredijo se prebavne motnje in kronično zaprtje;
- ni negativnega vpliva na sečno kislino, holesterol, trigliceride.

Vse navedeno dokazujejo tudi grafi.

Sklep

Ta raziskava je dokazala, da čebelji med s svojimi visoko kakovostnimi, zelo učinkovitimi in žlahtnimi sestavinami ugodno deluje na črevesno floro in obrambni mehanizem telesa.

Na ta način ohranjanja zdravje v najširšem pomenu te besede. ■

VPRAŠANJA IN ODGOVORI

Po vseh zdravstvenih, zajedavskih in agrokulturnih nadlogah nad čebele zdaj še lastovke

Ivan Atelšek

Že nekaj let spremljam nenavadno poletno dogajanje pred mojim čebelnjakom in nad njim. Moj zidani čebelnjak je postavljen na robu domačega dvorišča, približno 30 m od stanovanjske hiše, v njem pa predvsem izvajam selekcijo čebel in njihov razvoj, uporabljam pa ga tudi kot temelj in pomoč za gospodarske panje na drugih treh lokacijah.

V zadnjih dveh letih, odkar v vasi ni več goveje živine, opažam, da moj čebelnjak vedno pogostej obiskujejo lastovke. Te obiske sem imel za nujno zlo in za nekakšno naravno selekcijo med dobrimi in slabšimi maticami med praho, saj se je vedno dogajalo, da se je od 15–20 matic, kolikor jih je odletelo iz panjev, vrnilo le 10–15 matic, torej približno za tretjino manj.

Letos pa je ta problem postal nevzdržen. Nad mojim čebelnjakom skoraj redno krožijo lastovke in se pridno hranijo ne samo z maticami, ampak tudi

s čebelami. V svoje panje se je vrnila komaj polovica matic, ki so odletele na praho. Primanjkljaj sem moral reševati z novimi matičniki ali pa sem moral osirotele čebele združevati s tistimi, katerih matice so se vrnilo v panj. Matice vzrejam v 4-, 5- ali 7-satirjih in ob polovični izgubi je velik tudi zaostanek pri menjavi matic v gospodarskih družinah.

Napadi lastovk na čebele niso vsak dan enaki. Ko se matice prašijo, čebelnjak stalno preletava cela jata teh ptic, in to ne glede na vreme. Takoj po enajsti uri pa, kot bi odrezal, ni nikjer več nobene.

Ob koncu junija in v začetku julija so napadi odvisni do vremena. Če je dan sončen in vroč, ni nikjer nobene lastovke. Če se vreme spreminja in je dan soparen, sonce pa posije le izpod oblakov, je kot na Kosovem polju – pravi pokol čebel. Nadloge sem se skušal znebiti z zvočnimi učinki, z ognjem oz. dimom, z ropotom, vendar neuspešno. Lastov-