

Včelí produkty a lidské zdraví

Včelí produkty využívá člověk od nepaměti, vlastně po celou dobu, jak dlouho zná včely. Původně byly včelí produkty pravděpodobně pouze příjemným zpestřením stravy, zkušenosti mnoha generací však včelí produkty zařadily do prostředků lidového léčitelství. Každý včelař se tak trochu stal pro své okolí i lékařem, protože zvláště v době před objevem antibiotik byly včelí produkty hojně využívány. V poslední době jsme svědky zvýšeného zájmu odborníků o lidové léčitelství, protože alopatická terapie není všemocná a mnoho příkladů z lidového lékařství umožnilo objevit pro medicínu nová léčiva. Jako příklad můžeme uvést využití dextrinů v popáleninové chirurgii. Přišlo se na to, že za výjimečným hojivým efektem medu stojí právě dextriny, které se dnes již připravují uměle a v různých formách se používají k léčení popálenin.

Včelí produkty si pro naše potřeby můžeme rozdělit na **pravé včelí produkty**, kam řadíme mateří kašičku včelí vosk a jed, které včela tvoří ve svém těle a dává je ve prospěch včelstva a **nepravé včelí produkty**, kam řadíme med, pyl a propolis, tyto včely sbírají jako rostlinný materiál v přírodě, který včely upravují a obohacují o výměšky svých žláz. Mezi ostatní včelí produkty můžeme zařadit inhalace úlového vzduchu, ovčelenou vodu a jiné tekutiny.

Med

Nejvýznamnějším včelím produktem je med. Med je v podstatě extraktem rostlinné šťávy obohaceným a upraveným včelami. Podle původu můžeme med rozdělit na květový, smíšený a medovicový a podle svého původu se liší i jeho složení a tím pádem i účinky. Velmi jednoduše řečeno na rozdíl od květového medu, medovicový je ochuzen o bílkoviny a naopak obsahuje více minerálů a rostlinných silic a to z toho důvodu, že savý hmyz (samičky) potřebují pro tvorbu vajíček bílkoviny, kterých je v rostlinné šťávě málo a proto mají vytvořený ve svém zažívacím ústrojí filtrační zařízení, které bílkoviny jako vysokomolekulární látky zadržuje a pouští do dalších oddílů trávicího ústrojí, kdežto cukry a minerály vylučuje v podobě medovice.

Pokud bychom měli zhodnotit, který med je „nejzdravější“, tak každý neporušený med je zdravý. Vyšší obsah bílkovin v květových medech je výhodný pro děti, pacienty po těžkých operacích, úrazech a nemocech kde je potřeba rychlé obnovy či výstavby tkání. Květové medy jsou i lépe stravitelné. Medovicové medy pro svůj obsah silic jsou výhodné při onemocněních dýchacích cest a díky nízkému obsahu bílkovin jsou vhodné pro lidi s onemocněním ledvin.

Rostlinné šťávy, které včela sbírá v přírodě, obohacuje o výměšky svých žláz, především o enzymy. Mimoto dokáže aktivně odfiltrovat z nasbíraného nektaru toxické látky jako těžké kovy, zbytky pesticidů apod. Samozřejmě, že to nedělá kvůli včelaři, který ji pak med sebere, ale brání se tak zanesení závadné potravy pro výchovu plodu do úlu. Odfiltrované jedy potom ukládá do jedového vaku a na to se přišlo porovnáváním kvality včelích produktů z narušené a nenarušené přírody. Dokonce i med z areálu Poldi Kladno neobsahoval významně rozdílné množství škodlivých látek oproti medu ze Šumavy.

V úlu včely přetvářejí donesenou šťávu v med, přebytečnou vodu odpaří až na 14-23%, med s vyšším obsahem vody podléhá rychlé zkáze kvašením a neměl by být vytáčen. Nejdůležitější složkou medu jsou cukry. Jsou pro včelu jediným zdrojem energie. Cukrů je v medu celé spektrum od jednoduchých jako je glukóza a fruktóza přes disacharidy maltózu a sacharózu, dále vyšší cukry např. dextriny. Na poměru glukózy a fruktózy záleží rychlost krystalizace. Čím více glukózy, tím rychleji med krystalizuje. Celé spektrum cukrů v porovnání s čistou sacharózou je pro zdraví člověka velmi významné. Nejenže glykemická křivka je mnohem plošší při požití medu tzn. že hladina cukru stoupá velmi pozvolně a

nedosahuje tak vysokých hodnot, ale jednoduché cukry se spotřebují bez pomoci inzulínu a některé vyšší cukry mají například i hojivé účinky (viz níže vředová choroba).

Co se týče minerálů, nachází se jich v medu do 1 %, ale kromě selenu na který jsou naše půdy chudé je osahuje prakticky všechny, tedy v lékárnách kupované tabletové stopové prvky máme v dostatečném množství v medu. Nejvíce je v medu draslíku, který tělo potřebuje ke správnému hospodaření s vodou a při ztrátách vody jako je pocení, zvracení, užívání většiny diuretik apod. při nedostatku draslíku dochází ke svalové únavě a zvláště u dětí brzy i ke křečím. Takže banální nachlazení provázené vysokou teplotou může dítě poznamenat na celý život, protože ataka křečí v anamnéze nedovolí člověku stát se např. pilotem. Nejen každé dítě při onemocněních spojených se ztrátou tekutin by mělo dostat čaj oslazený medem jako prevenci křečí. Alespoň krátce se ještě zmíním o vápníku fosforu. Všichni víme, že jsou potřeba ke správnému růstu a pevnosti kostí, ale i svalových úponů. Obecně jsou lékaři nevčelaři skálopevně přesvědčeni, že kvůli medovým zoubkům (mléčným zubům zbaveným skloviny) děti med nesmí. To je velký omyl, neboť v dobách před masovou výrobou cukru nebylo tolik zubního kazu. Pro metabolismus cukru sacharózy je potřebný právě fosfor a vápník, otaž se snadno uvolňuje ze zubů zvláště u dětí, med však má pro metabolismus dostatek těchto prvků. Dalším argumentem je to, že glukooxidáza štěpí glukózu medu na kys. glukonovou a peroxid vodíku, který má dezinfekční účinky a tak působí proti vzniku zubního kazu a v neposlední řadě díky „osvětě“ lékaři med dostává velmi málo dětí, zatímco cukr v různých podobách všechny a některé v požehnaném množství. Moje dcera samozřejmě dostávala med v rozumném množství na uklidnění a zahnání akutního hladu již cca od 3 měsíců, i když byla kojena do 8 měsíců a z jejího projevu při kojení jsme rozhodně neměli dojem, že by mateřské mléko nechtěla, že není sladké jak často odpůrci tvrdí.

Jak jsme již naznačili bílkoviny v medu mohou být rostlinného, nebo živočišného (od včel) původu. Bylo prokázáno, že zvláště invertáza a diastáza medu pochází téměř výhradně z hltaňových žláz včel. Invertáza štěpí sacharózu na invert a vytváří z jednoduchých cukrů oligosacharidy, čímž se významně podílí na stabilizaci medu, protože při tom spotřebovává nejméně rozpustný cukr – glukózu. Mezi bílkoviny řadíme i další látky, jako hormony, rostlinná barviva, silice, vitaminy, flavonoidy... Přítomnost všech těchto látek med obohacují a vytvářejí z něj vysoce energetickou potravinu s dietetickými účinky s příznivým účinkem na lidské zdraví.

Naopak rádi v medu nevidíme rezidua a cizí příměsi. Rezidua akaricidů jsou nejsledovanější, protože se kumulují ve vosku a postupně přecházejí do medu. Proto doporučuji do medníků co nejsvětlejší souše, med z nich má i mnohem lepší chuť, med z tmavých souší má až svíravou pachut', mnozí však přesto oceňují tmavší barvu (danou výkaly z košilek). Mezi příměsi řadíme zrnka prachu, zárodky plísní, kvasinek a bakterií. V medu bylo zjištěno několik desítek druhů mikroorganismů, nikdy však nebyla popsána infekce vyvolaná neporušeným kvalitním medem.

Pro zachování zdraví se doporučuje jako preventivní dávka asi 1 polévková lžice. Med můžeme užívat zevně i vnitřně. Zevně především tmavé medovicové medy, které obsahují až 12% dextrinů. Stačí, když si povrchní popáleninu bez puchýřů do několika centimetrů v průměru potřeme medem. Již po několika okamžicích pocítíme úlevu a příjemný chladivý účinek. Dokonce i ostatní zevní poranění se lépe a rychleji hojí pokud ránu potřeme medem a na 1-2 dny sterilně zakryjeme. Vnitřně med pomáhá na celé spektrum nemocí. Samotný med může ale vyvolat pálení žáhy, jindy je negativně vnímána příliš sladká chuť. Jednou z možných forem, která tyto nedostatky odstraní je medová voda (viz níže). Přednost květovým medům dáme u dětí, pooperačních a poúrazových stavů kdy je potřeba rychlé obnovy tkání. Květové medy jsou lépe stravitelné a nemocným dodají i cenné bílkoviny. Pro obsah pylu květový med také využíváme pro mírnění projevů pylových alergií. Pro tyto účely preferujeme med z oblasti ve které žijeme. Pyl je obsažen ve všech květových medech,

v kvalitně vyčeřených medech nebo dokonce filtrovaných ve výrazně nižším množství. Proto propaguji pastovaný med, o kterém mnozí včelaři tvrdí že „nejde na odbyt“. Má zkušenost je opačná, nikdy nemám pastovaného medu dostatek a problém spatřuji jednak v kvalitě pastovaného medu a jednak ve znalostech včelařů a s nimi spojeným marketingem. Na onemocnění dýchacích cest, pro pacienty s nemocnými ledvinami preferujeme spíše tmavé medy. Ty obsahují více silic s mukolytickým účinkem, opomenout bychom neměli ani potný účinek medu. Na onemocnění trávicího traktu jako jsou vředy, onemocnění jater, vleklé průjmky nebo zácpy mohou vřele doporučit užívání doporučené denní dávky medu – 1 lžice v podobě medové vody. Rozpustíme lžici medu ve sklenici vlažné vody a užíváme po ránu nalačno. Pokud nás trápí nespavost, předrážděnost nebo neklidný spánek, přesuneme svojí denní dávku na večer. Med můžeme rozpustit ve sklenici teplého mléka nebo čaje. Pro dospělé vřele doporučuji na večer sklenku medoviny.

Propolis

Propolis (smoluňka, dluž, včelí tmel) patří mezi tradiční včelí produkty. Je to pryskyřičná látka příjemné aromatické vůně, jejíž barva se mění podle původu a stáří od zelenožluté až k temně hnědé.

Suroviny na tvorbu propolisu sbírají včely na různých rostlinách vylučujících pryskyřičné látky, jako je topol, bříza, olše, jilm, jehličnany a jírovec maďal.

Včely používají propolis jako stavební a ochrannou látku k dezinfekci úlového prostoru, k vystýlání, k vyztužení buněk plástů, k zatmelení otvorů a trhlin, k opravě plástů a k těsnění česer. Propolisem včely pokrývají (balzamují) vetřelce (např. myš), které usmrtily v úle a nemohou je dostat z úlu ven.

Složení propolisu je značně proměnlivé a podíl jednotlivých složek výrazně kolísá: obsahuje asi 50 % pryskyřičnatých látek, do 30 % včelího vosku, do 10 % balzámů a éterických olejů, určitý podíl mechanických nečistot.

Účinky propolisu:

baktericidní - ničí a usmrcuje bakterie

bakteriostatický - brzdí růst bakterií

anestetický a analgetický - tlumí citlivost a bolest

antivirový - proti některým virům

antimykotický - zastavuje růst a ničí některé plísně

antiflogistický - protizánětlivý

dermatoplastický - podporuje hojení ran

Propolis není uznán oficiální medicínou jako léčivo, protože nemá stálé složení a proto nemůže být podle našich zákonů v Českém lékopisu. Proto Vám jako lékař nedoporučuji užívání propolisové tinktury vnitřně, jsou totiž popsány alergie po vnitřním užití propolisu se závažným průběhem, provázené krvácením do močových cest.

Tinkтуру používáme podle koncentrace lihu ředěnou nebo neředěnou. Alkohol nad 60% kůži příliš vysušuje, dráždí, může dojít až k poleptání sliznic. Tinkтуру do 60% lihu můžeme použít neředěnou např. na akné, afty apod..

Podle zásady na mokré mokré na suché suché, na hnisající mokřavé defekty kůže aplikujeme tinkтуру, mast naopak na suchou popraskanou kůži. Například asi 5-10 kapek do hltu vody ke kloktání při bolesti v krku, nebo výplachům úst při podráždění dásní, při počínající paradentóze. Neředěnou pokud obsahuje méně než 60% lihu na afty, drobná poranění, hnisavé afekty, mezivrstvní mykózu. Mast naopak použijeme na popraskané ústní koutky, popraskané paty, odřený nos při nachlazení, na rty místo jeleního loje, Na stroupky,

keré se po několikerém promazání rychleji odloučí, nepraskají a rychleji se hojí zvláště na místech, kde se kůže napíná.

UPOZORNĚNÍ!! Používejte propolis pouze pokud na něj nejste alergičtí. Jednoduchou zkouškou se přesvědčíte zda nejste alergičtí. Na jemnou kůži zápěstí aplikujte tinkturu nebo mast 2-3 dny po sobě. Při výskytu reakce jako svědění, zarudnutí, pálení propolis neužívejte.

Pyl a mateří kašička

Používání pylu a mateří kašičky není u nás příliš rozšířené. Zásadní je nepožívat pyl ani kašičku u nádorových onemocnění, protože mají vysokou výživnou hodnotu a částečně i hormonální aktivitu a mohli by proliferaci nádoru podpořit.

Pyl používáme především u stavů, kdy je nutné dodat rychle kvalitní bílkoviny, obnovit tkáň. V nativním stavu je pyl nestravitelný, proto se používá pyl fermentovaný. Pomáhá v rekonvalescenci po těžkých nemocech, po cévních mozkových příhodách, nebo jsme-li vystaveni stresu.

Mateří kašička je k dostání především v lyofilizovaném stavu a užívá se v léčebných kúrách (10-12 ampulí pro kůru) především u poruch centrálního nervového systému a u nenádorového zbytnění prostaty ve vyšším věku.

Včelí jed

Včelí jed není jen nepříjemnou součástí ošetřování včel, ale i výborným lékem na problémy s pohybovým aparátem. Než někomu aplikujeme žihadlo měli bychom se ptát zda není náš pacient alergický. Bohužel je až příliš mnoho reakcí na včelí bodnutí považováno za alergii i lékaři. Normální je otok až velikosti tří dlaní, který navíc může měnit svoji polohu, jak to poznal téměř každý, kdo dostal žihadlo například do obličeje a ráno se probudil s otokem zdravé části obličeje. To je dáno řídkým podkožním vazivem. Přesto bychom alergie na včelí jed neměli podceňovat a měli bychom mít k dispozici léky jako např. Zyrtec a Medrol. Co se týče konkrétních postupů, zatím jsem nezkoušel aplikaci do vnějších částí paží a stehen v celkovém počtu kolem 200 žihadel na kůru jak uvádějí především ruští autoři. Většina mých pacientů „utekla“ již zhruba po aplikaci celkového počtu do 50 žihadel v postupně se zvyšujících dávkách podle schématu 1,2,4,8,16... obden. Většinou aplikují žihadla do akupunkturních bodů, nebo nejbolestivějších bodů poblíž např. úponu postiženého svalu.

Několik poznámek z praxe

Použití medu v kuchyni

Bez tepelné úpravy

Jogurt nebo tvaroh + ovoce + med

Ovocné saláty, ovocné pyré (pro kojence) + med

Obilninové kaše + med (nepřidávat do horké kaše)

Slazení čaje (ne do horkého)

Pečení s medem

Do kynutého těsta nepřidávám mnoho medu, protože by těsto špatně kynulo. Na 0,5 kg mouky používám zhruba 1 vrchovatou lžičku medu a snížím množství cukru.

Do těsta s kypřícím práškem můžeme přidat 1 nebo 2 lžičky medu na 0,5 kg, aniž by se ovlivnilo nakypření těsta.

Větší množství medu používám na perníčky nebo placky (viz. Medové řezy) – pouze, když se peče tenká vrstva těsta, do těsta přidávám většinou jedlou sodu, popř. amonium.

Medové řezy

Suroviny:

Těsto:

500 g hladké mouky

2 lžičky jedlé sody

70 g tuku Hera

2 vejce

8 lžic mléka

160 g medu

Krém:

500 ml mléka

1 vanilkový pudink

1 lžice hrubé mouky

2 lžice silné černé kávy

250 g tuku Hera

150 g moučkového cukru

Postup:

Mouku a sodu prosejeme do mísy, ostatní suroviny pro přípravu těsta zahříváme na vodní lázni. Za stálého míchání necháme vše rozpustit a ještě teplé smícháme s moukou. Těsto rozdělíme na 4 díly a vyválíme tenké placky (vál posypeme moukou). Placky pečeme na vymaštěném plechu nebo na pečícím papíře zhruba 5 minut při 180°C. Zchladlé placky spojíme krémem a povrch zdobíme čokoládovou polevou.

Příprava krému: Z mléka, pudinkového prášku, kávy a mouky uvaříme kaši, necháme zcela vychladnout. Po lžičkách pak zašleháváme do utřeného cukru s Herou.

Perníčky od Hubačů

Suroviny:

1,2 kg hladké mouky

250 g moučkového cukru

450 g tekutého medu

3 lžičky jedlé sody

4 celá vejce

1 Hera

1 balení koření „Medový perník“ od firmy KOTÁNYI

1 lžička skořice

Mouku i s cukrem přesejeme přes síto, smícháme se sodou a kořením. Heru rozpustíme, společně s vejci a medem přidáme k ostatním surovinám. Vypracujeme těsto, přikryjeme ho mikroténovým sáčkem a necháme v chladu uležet alespoň 24 hod, může být odleželé i déle než týden. Před pečením vždy odebereme část těsta, necháme chvíli při pokojové teplotě a ještě jednou ho důkladně propracujeme (aby se nelepilo na vál, posypeme ho trochou mouky). Těsto by mělo být hladké a nemělo by se lepit na ruce. Vyvalujeme na dobře pomoučněném vále, placku rukou uhladíme, aby se leskla a vykrajujeme tvary. Pečeme při 180°C zhruba 10 – 15 min – podle velikosti perníčků. Po vyndání z trouby počítáme do 10 a potřeme povrch rozšlehaným vejcem. Skladujeme v chladu v uzavřené nádobě.