

Čovjek poznaje pčele još od najstarijih vremena.

Naš drevni predak, lovac-sakupljač u šupljem je drveću i pećinama otkrio pčele i med. No do meda se nikada nije lako dolazilo. Pčele su oduvijek branile svoja gniazda. Kada je čovjek otkrio vatru, olakšao je i pljačkanje pčela. Kroz vijekove med je bio vrhunska poslastica i lijek, a mitologija kaže da je bio hrana bogovima.

# Pčele i priroda izvor zdravlja i ljepote



med

Med je prava zimska ljekovita delicija i odlična alternativa šećeru kod pripreme slastica.

Osim što sadrži gotovo sve vitamine i minerale obiluje antioksidansima kojima duguje svoja antimikrobna svojstva.

**M**ed poboljšava rad svih organa, povećava imunitet, a istovremeno djeluje detoksičirajuće izbacujući suvišne i potencijalno štetne tvari. Budući da je lako probavljiv, ne opterećuje probavu.

Med je sladak, gust i viskozan proizvod karakterističnog okusa i mirisa. Proizvode ga medonosne pčele iz nektara i polena te im dodaju brojne vrijedne supstancije, a potom pohranjuju tu „sirovinu“ u sače gdje med zrije. Pčele i med mnogo su stariji od čovjeka. Prepostavlja se da su pčele na Zemlji čak oko 50 milijuna godina, a ljudi samo oko 200 tisuća. Stoga je izvjesno da se čovječanstvo hrani medom od samih početaka.

Namirnica je to od davnina poznata čovjeku, vrlo cijenjena zbog hranjivih i ljekovitih svojstava. Med je bio jedan od najcijenjenijih i najdjelotvornijih lijekova koje su upotrebljavali stari Egipćani. Prvotno se koristio za cijeljenje rana, no kasnije je, s obzirom da se pokazao izuzetno djelotvornim u liječenju infekcija, bio sastavni dio mnogih lijekova koji su se uzimali oralno.

U Staroj Grčkoj, filozof i liječnik Hipokrat med je preporučivao za skidanje vrućice i cijeljenje rana. Oxymel, pripravak od meda i octa, Hipokrat je upotrebljavao za olakšavanje kašla i smetnji u gornjem respiratornom sustavu, a propisivao ga je i kod konstipacije. Varijacije formule oxymel upotrebljavali su brojni liječnici kroz povijest, poput slavnog Galena.

Bez obzira na sve blagodati koje **med** može pružiti, **ne preporučuje se** djeci mlađoj od jedne godine jer u sebi može sadržavati spore koje uzrokuju botulizam.

# ali ne za dojenčad...

Prema grčkoj mitologiji, malog Zeusa su održale na životu upravo pčele koje su ga hraniće medom dok je bio skriven u pećini. U znak zahvalnosti Zeus je pčelama podario iznimnu inteligenciju.

Jedan od najstarijih i najvažnijih medicinskih zapisa, egipatski Papyrus Ebers koji potječe iz 1600 godina prije Krista, navodi kako je dojenčad hranjena medom. Slavni liječnik Galen smatrao je da nema ništa učinkovitije za olakšavanje boli izazvane izbijanjem zubića od meda i maslaca koje je utrljavao u desni djece. Tijekom povijesti nastali su brojni zapisi koji govore o upotrebi meda u prehrani dojenčadi. Brojni pedijatri još početkom 20. stoljeća preporučivali su med za zaslavljanje hrane za dojenčad.

Pomalo je paradoksalno da se u današnje doba med ne preporučuje dojenčadi kada razmišljamo u svjetlu drevnih legendi i ne tako davnih preporuka. Ipak, moderna znanost došla je do vrijednih spoznaja koje valja poštovati. Bez obzira na sve blagodati koje med može pružiti, ne preporučuje se djeci mlađoj od jedne godine jer u sebi može sadržavati spore koje uzrokuju botulizam. Naime, dojenče još nema otporan probavni sustav te predstavlja pogodan medij za rast takvih spora, iz kojih se mogu razviti bakterije Clostridium botulinum koje luče toksine - uzročnike smrtonosne bolesti botulizma. Stoga med nije preporučljivo dodavati u hranu koja se priprema za djecu mlađu od 12 mjeseci. Probavni sustav starije djece i odraslih otporan je na ove spore u koncentracijama koje su prisutne u medu.

Med je izvrsna zamjena za šećer u gotovo svim receptima. Budući da je sladi od šećera, treba koristiti manje meda nego što bi koristili šećera. Ako u receptu стоји da treba upotrijebiti jednu žlicu šećera, bit će dovoljno pola ili tri četvrtine žlice meda. Za svaku žlicu šećera koju ste zamijenili, treba smanjiti količinu tekućine za jednu četvrtinu žlice.

Osim u receptima za razne slastice, med se najčešće konzumira s tekućinom, rastopljen u čaju, soku ili vodi. Ako se dodaje toploj tekućini, temperatura ne bi smjela biti toplija od 45 °C jer se u protivnom uništavaju najvredniji sastojci meda.



## Ljekovita svojstva meda

Tijekom povijesti medu su pripisivana brojna ljekovita svojstva. Danas znamo da zasigurno posjeduje antibakterijsko, antivirusno i antimikotičko djelovanje. Med je bogat antioksidansima, posebice fenolima i flavonoidima te se zato može koristiti i kao konzervans. Isti ti antioksidansi štite i brojne tjelesne strukture, a znanstvenim studijama dokazani su kemopreventivni i antikarcinogeni učinci meda. Posebno je zanimljiva kafeinska kiselina i njeni metaboliti, a tim je spojevima dokazan preventivni učinak na karcinom debelog crijeva. Ipak, treba imati na umu da se udio korisnih fitokemikalija drastično smanjuje kada se med procesira i izlaze povišenim temperaturama.

### Med za gripu i prehladu

Iako za medom i nesvesno posežemo kod kašlja i grlobolje, nije naodmet znati da je još jednom potvrđeno kako je med vrlo djelotvoran u ublažavanju kašlja. Na stotinu bolesne djece je ustanovljeno kako je med djelotvorniji od najčešće propisivanih lijekova za kašalj. Med je viskozan i polako se otapa u ustima pa djeluje na stražnji dio grla, gdje iritacija izaziva kašalj. Dovoljne su 2 žličice (preporuča se med od kadulje i ružmarina).

Antimikrobnja i antivirusna aktivnost meda dokazana je znanstvenim istraživanjima, a smatra se da su za nju zaslužne brojne tvari koje ovise o botaničkom porijeklu meda. Također, niska aktivnost vode inhibira rast bakterija što dodatno pridonosi antibakterijskom učinku.

### Med za snažan imunitet

Novija znanstvena istraživanja potvrdila su značajnu antioksidativnu aktivnost meda. Osim što sadrži poznate antioksidante poput vitamina C, karotenoida, polifenola i organskih kiselina, med sadrži i brojne druge antioksidativne sustave - glukoza-oksidazu, katalazu te aminokiseline. Pronađena je značajna korelacija između antioksidativne aktivnosti i udjela polifenola u medu. Također, dokazano je i antimutageno i antitumorsko djelovanje meda, a protuupalni učinci meda dokazani su u studijama na ljudima, a korištena doza iznosila je 70 g dnevno. »

### Nutritivna vrijednost meda

Med je bogat prirodnim jednostavnim šećerima, a sadrži i tragove minerala, vitamina B skupine te aminokiseline. Osim toga, med sadrži prirodne aromatične supstancije, dragocjene enzime i granule polena.

### Kapljia meda sadrži više od sto za organizam važnih sastojaka.

To su prije svega **šećeri** kojih ima i do **75 %** (fruktoza, glukoza, saharosa, a ostatak čine maltoza i ostali disaharidi), **voda 18 %**, **organske kiseline 0,3%** (jabučna, vinska, limunska), **enzimi, minerali 0,2%** (željezo, bakar, mangan, silicij, klor, kalcij, kalij, natrij, magnezij i dr.), **vitamini C i B kompleks** te **fitokemikalije** (flavonoidi i fenoli) koje imaju antioksidativna svojstva.

Kako u medu ima i peludnih zrnaca on sadrži i nešto aminokiseline.

Glikemijski indeks meda prosječno iznosi oko 55, što predstavlja umjerenu vrijednost te se može preporučiti i dijetetičarima u ograničenoj količini.

# Ostali pčelinji proizvodi

1504 | 60 cps

## Propolis u kapsulama

Propolis je visokovrijedan pčelinji proizvod složenog kemijskog sastava. U dosadašnjim znanstvenim istraživanjima iz propolisa je izolirano više od 250 različitih spojeva, uključujući antioksidante (flavonoide), aminokiseline, vitamine, minerale, organske kiseline i eterična ulja. Kvalitetan sastav zasigurno je i zaslužan za upotrebu propolisa u medicinske svrhe još u doba starih Egipćana gdje se koristio za mumificiranje, a Grci i Rimljani su ljekovita svojstva propolisa primjenjivali pri liječenju kožnih bolesti te za dezinfekciju rana.

Rezultati dosadašnjih istraživanja formirali su mišljenje da učinkovita dnevna doza iznosi oko 1,5 g sirovog propolisa, odnosno oko 350 mg koncentrata, čime se polučaju blagotvorni učinci na opće stanje organizma. Iako su ispitivane dnevne doze od čak 9 g sirovog propolisa rezultirale bez negativnih nuspojava, za dugoročnu upotrebu i ovisno o individualnim potrebama pojedinca preporučaju se manje navedene doze.

# Propolis

Propolis je pčelinji proizvod koji se posljednjih godina sve više ispituje i primjenjuje u medicini. To je smeđe-zelenasta smolasta tvar koju pčele skupljaju s raznoga smolastog drveća i donose u košnicu košaricama stražnje noge kao i pelud. Toj smolastoj tvari primiješane su i razne druge tvari (vosak, pelud, čada...). Tu tvar s drveta (najčešće topole, jablana i breze) pčela skida svojim čeljustima pa je pomoću četkica stopala prve i druge noge otprema natrag i s vanjske strane utisne u košarice zadnjeg para nogu. Propolis pčele skupljaju za toplijih dana, osobito na kraju ljeta ili u jesen poslije glavne paše. Kad se sabiračica vratí u košnicu, kućne pčele skinu joj tovar propolisa i odnose ga na mjesto koje žele zalijsiti. Propolisom pčele lijepe sve pukotine u košnici i premazuju unutrašnje stijene košnice. Okviri sača u košnici obilno su zalijseni na mjestu gdje se dodiruju podloge.

Propolis se danas najčešće proizvodi kao alkoholna otopina, a može se pripremiti i kao bezalkoholna otopina za djecu. Otopine propolisa djeluju antivirusno, antibakterijski i lagano anestetski. Propolis se kod tretiranja određenih bolesti i stanja obično primjenjuje s medom ili drugim pčelinjim proizvodima. Kemijski sastav propolisa još nije u potpunosti razjašnjen, no poznato je da sadrži razne smole i smolama slične tvari, balzame i eterična ulja, vosak, pelud, aromatske spojeve, mineralne tvari, fitohormone... Također, sadržaj aktivnih tvari u propolisu značajno se razlikuje u ovisnosti o geografskom porijeklu i stoga ga je teško standardizirati.



Danas se vjerojatno može reći da ne postoji područje djelovanja u kojem propolis nema svoju ulogu. Prepoznata je i potvrđena njegova terapijska pomoć pri tretiranju alergija, astme, artritisa, akni, bronhitis, opeklini, prehlade, dentalnih problema i problema s desnima, ekcema, gastrointestinalnih tegoba i još mnoštva drugih. Posebno valja istaknuti povoljno djelovanje propolisa na imunološki sustav i jačanje otpornosti organizma. Timus, žlijezda smještena u prsnom košu, proizvodi limfocite, glavne stanice za obranu organizma te je odgovorna za održavanje zdravog imunološkog sustava. Propolis se smatra jednim od najučinkovitijih prirodnih proizvoda za jačanje timusa, a posljedično i jačanje obrambene sposobnosti cijelog organizma.

Zahvaljujući sadržaju flavonoida, propolis posjeduje snažna antioksidativna svojstva blagotvorna pri liječenju hipertenzije, ateroskleroze te bolesti srca i krvožilja. Protuupalna svojstva propolisa očituju se kod pojave grlobolje, infekcije zubnog mesa ali i kod uspješno otklonjenih problema reume i artritisa. Novija istraživanja navode propolis kao terapiju i prevenciju kod pojave tumora. Nekoliko studija pokazalo je da propolis i njegovi ekstrakti inhibiraju rast karcinogenih stanica.

# Matična mlijec

Veliku su pažnju privlačile neke zagonetne pojave u pčelinjem životu. Kako je moguće da pčele iz ličinke koja je određena za radilicu mogu uzgojiti maticu? Što utječe na to da se radilici razviju organi za rad, a spolni organi zakržljaju? Kod matici je upravo obrnuto. Radilica treba za svoj razvoj 21 dan, a matica se izlegne već za 16 dana. Radilica ljeti živi 5-6 tjedana, a matica po nekoliko godina. Napori koje matica napravi leženjem jaja doista su fascinantni. Sve se to može pripisati jedino hrani kojom pčele hrane ličinku određenu za maticu, a i samu matici čitavog njezina života. Matica je u odnosu na ostale pčele do 60% veća, živi 50 puta dulje i može dati čak 2000 jajašaca dnevno. Može se reći da je upravo mlijec zaslužna za njen razvitak, veliku reproduktivnu sposobnost i dugovječnost.

Matična mlijec se stvara u žljezdi pčela radilica, a proizvode je samo mlade pčele radilice prvi 14 dana poslije leženja. Gusta je poput vrhnja, okusa kiselkastog i pomalo trpkog te je žućkaste boje.

Matična mlijec je gusta, homogena supstanca bijele do bljedožućkaste boje i vrlo složenog kemijskog sastava. Najveći dio zauzima voda (50-60%) zatim slijede proteini (18%), ugljikohidrati (15%), lipidi (3-6%), minerali (1,5%) i vitamini (B-kompleks). Mnoge biološki aktivne supstance matične mlijeci uzrokuju povoljne fiziološke učinke u organizmu. 10-hidroksi-2-decenska kiselina (10-HDA) je nezasićena masna kiselina karakteristična za matičnu mlijec koja za sada nije pronađena drugdje u prirodi. Pripisuju joj se farmakološki učinci kao što je antitumorska i antibiotska aktivnost te jačanje imunološkog sustava. Iz tih je razloga matična mlijec široko komercijalno rasprostranjena te se po cijelom svijetu koristi u medicinske svrhe.

Osim u medicini, matična mlijec se koristi i u sklopu „anti-aging“ terapije, jer se pokazalo da 10-HDA ima ulogu u poticanju sinteze kolagena koji se smatra čuvarom mladosti. Posebno valja istaknuti utjecaj matične mlijeci na lipide krvne plazme. Istraživanja pokazuju kako ima sposobnost smanjiti ukupnu razinu kolesterola, ali i razinu „lošeg“ kolesterola u krvi čime pruža zaštitu od kardiovaskularnih bolesti. Povoljan utjecaj na organizam ima i zbog snažnog antioksidativnog djelovanja. Neutralizacijom štetnog djelovanja slobodnih radikala sprječava oksidaciju biomolekula (lipida, proteina i DNA) čime štiti od raznih bolesti poput ateroskleroze, hipertenzije, dijabetesa i starenja. Osim znanstvenih dokaza i iskustvo potvrđuje blagotvorne učinke matične mlijeci. Poznata je tradicionalna terapijska pomoć kod mnogih stanja kao što su anemija, astma, menstrualni bolovi, artritis i sterilitet. Neka istraživanja ukazuju da bi mogla pomoći u poboljšanju apetita, koncentracije, pamćenja i psihofizičke izdržljivosti kod ljudi.

Matična mlijec ima baktericidna svojstva te djeluje kao prirodni biostimulator, a preporučuje se za jačanje apetita i otpornosti organizma.



**1505 | 30 cps**

## Matična mlijec u kapsulama

Matična mlijec je izrazito osjetljiva na vanjske uvjete tijekom čuvanja. Najosjetljivija je u svježem obliku, a šteti joj toplina, svjetlost, vлага, zrak i kemijski čimbenici. Postupkom liofilizacije se mlijec pretvara u prah i u takvom se stanju može čuvati i nekoliko godina. Nisu utvrđeni štetni učinci čak i pri višim dozama i kod stalne upotrebe.

Za postizanje povoljnih učinaka na zdravlje preporuča se uzimanje dnevne doze za odrasle od 400-600 mg matične mlijeci u svježem stanju što odgovara količini od oko 130-200 mg koncentrata u liofiliziranom obliku odnosno u kapsulama.

Za djecu se preporučuju dvostruko manje doze.

# Pelud ili cvjetni prah

Pored meda, pelud je osnovna hrana za pčele. Iz peluda dobivaju bjelančevine bez kojih nema života. Osim bjelančevina, pelud sadrži ugljikohidrate, masti, minerale i vitamine (B kompleks, C, E i D) te karotenoide.

Kada pčele sabiru pelud s cvijeća, na stražnjim nogama nose ga u košnicu i nabijaju u stanice sača, a istovremeno mu dodaju enzime. U saču se vrši vrenje peluda koje povisuje udio mlijecne kiseline te dolazi i do promjena sastava peluda. Na taj način prah je zaštićen od prodora zraka i kvarenja, te prepušten potrebnim kemijskim promjenama. Cvjetni prah sadrži visokovrijedne bjelančevine, slobodne aminokiseline, šećere, mineralne tvari (kalij, magnezij, kalcij, bakar, željezo, silicij i dr.), masti, eterična ulja i hormone. Od vitamina su najzastupljeniji vitamin B kompleksa te vitamini C, E i D. Ovakav sastav daje peludu izvanrednu važnost u dijetoterapiji mnogih bolesti, naročito kad se primjenjuje s medom.

Smatra se da cvjetni prah ima brojne povoljne učinke na tijelo, posebice na regulaciju apetita, imunološki sustav i regulaciju probave. Posebno se preporučuje kod stanja iscrpljenosti i kroničnog umora. Slično kao i drugi pčelinji proizvodi, djeluje kao „prirodni antibiotik“, a može se uzimati i kao prevencija i kao pomoćno lijekovito sredstvo kod infekcija.

- 1021 | 30 ml**  
SPREJ ZA GRLO I DIŠNE PUTEVE
- 1022 | 30 ml**  
SPREJ ZA DESNI I USNU ŠUPLJINU

## Sprejevi

Propolisno-biljni sprejevi koriste se lokalno jer djeluju povoljno na usnu šupljinu i grlo, a posebice je korisno djelovanje na desni.

## Ekstrakti

Propolisno -biljni ekstrakti pripravci su koji u otopini propolisa sadrže birane biljne ekstrakte i tako ciljano djeluju na pojedine tegobe. Primjenjuju se tako da se preporučena doza kapi uzima otopljenja na kocki šećera ili u žlici meda. U širokoj paleti propolisno-biljnih ekstrakata razlikuju se pripravci za pomoći pri otežanoj cirkulaciji, za regulaciju tjelesne mase, za grlo i dišne puteve, za opuštanje i bolji san, za regulaciju metabolizma jetre i žući, pri regulaciji masnoća, šećera te ublažavanju želučanih tegoba.

### Propolisno biljni ekstrakti

- ZA GRLO I DIŠNE PUTEVE • 1001 / 20 ml
- ZA OPUŠTANJE I BOLJI SAN • 1002 / 20 ml
- ZA REGULACIJU MASNOĆA • 1009 / 20 ml
- ZA UBLAŽAVANJE ŽEĻUČANIH TEGOBA
  - 1012 / 20 ml
  - 1014 / 20 ml
- ZA REGULACIJU METABOLIZMA JETRE I ŽUĆI • 1015 / 20 ml
- ZA REGULIRANJE TEZINE • 1016 / 20 ml
- ZA REGULACIJU ŠEĆERA • 1017 / 20 ml



## Cvjetni prah u tabletama

Cvjetni prah u tabletama sadrži dozu od 500 mg peludi u jednoj tableti, a preporučuje se uzimanje 1-2 tablete dnevno. Pripravak se preporučuje koristiti kod oslabljelog imuniteta i smanjenog apetita kao i za prevenciju infekcija i brojnih tegoba izazvanih slabim imunitetom. Najbolje ga je koristiti u kombinaciji s medom i drugim pčelinjim proizvodima.

**1405 | 60 tbl**



## Medne mješavine

Medne mješavine pripravci su na bazi meda koji su krojeni tako da pomažu kod konkretnih tegoba budući da u medu sadrže umiješane biljne ekstrakte i druge tvari koje imaju ciljano terapijsko djelovanje. Uzimaju se više puta dnevno po jedna žličica te se polako otapaju u ustima.

### Medna mješavina za jačanje imuniteta

ostvaruje snažno sinergijsko imunostimulativno djelovanje jer sadrži med, propolis, matičnu mlijec i ekstrakt Echinacee.

**1980 | 250 ml**

### Medna mješavina za grlo i dišne puteve

sadrži med, tinkturu petoprsta, eterično ulje kadulje, eterično ulje mente i tinkturu timijana.

**1981 | 250 ml**

**Med kod zatvora** sadrži sjemenke lana i komorača koje dodatno posješuju prirodno, blago laksativno djelovanje meda.

**1985 | 250 ml**

**Med za prostate** sadrži propolis i cvjetni prah te ekstrakt lista koprive i zelen zlatnice.

**1983 | 250 ml**

### Medni sirupi

- ZA SMIRENJE KAŠLJA • 2219 / 150 g
- ZA ISKAŠLJAVANJE • 2220 / 150 g
- ZA POBOLJŠANJE APETITA • 2221 / 150 g

