

Abeloj kaj abelaj produktoj

Rosa Ebel, Germanio

Nuntempe oni ĉiam pli ofte legas pri kreskantaj kostoj de klinika kuracado, kiuj altigas la kotizojn por la asekurasocioj ĝis apenaŭ mezurebla grado. Oni legas pri kronikaj malsanoj, kontraŭ kiuj la tradicia medicino estas senpova, pri kromefikoj kaj missukcesoj de kemiaj preparaĵoj. Tial tute ne hazarde ĉiam pli multaj homoj serĉas naturajn metodojn, per kies helpo oni povas refortigi la korpon, konservi ĝin sana kaj ĉe bezono ankaŭ kuraci. Unu el tiuj metodoj estas uzado de abelaj produktoj.



Abelo kun polenoj ĉe la malantaŭa kruro

En preskaŭ ĉiuj kulturoj de la homa civilizacio mielo, la plej konata abela produkto, validis kiel grava nutraĵo kaj parte ankaŭ kiel kuracilo. Sed abeloj produktas ne nur mielon. Por ili mem la ceteraj produktoj estas eĉ pli gravaj.

- La ĉefa nutraĵo de la abeloj – krom la nektaro – estas **florpolenoj**, kiujn ili kolektas de floroj kaj portas en abelujon. En vaksoĉeloj tiuj florpolenoj estas fermentataj, rezulte de tio estiĝas tiel nomata **abelpano**.
- Por protekti la abelujon kontraŭ vento kaj bakterioj la abeloj kolektas **propolison**, per kiu ili fermas ĉiujn fendojn.
- Kontraŭ malamikoj la abeloj havas propran rimedon: **abelvenonon**. Ĝi estas mortiga por multaj

malamikoj de abeloj, tamen al la homo ĝi povas helpi.

- Por konstruado de ĉelartabuloj la abeloj produktas **abelvakson**.
- Por nutri la abelreĝinon ili preparas specialan nutraĵon tiel nomatan **gelee royale**.

Ĉiuj tiuj abelproduktoj estas bezonataj ne nur por la abeloj, sed ili bone efikas ankaŭ je homoj, pri kio vi konvinkiĝos legante la sekvantajn ĉapitrojn.

Mielo, ĝiaj konsistigaj substancoj kaj iliaj efiko

Unutipa manĝaĵo de la homo, kiu nuntempe ne estas rara, kaŭzas misfunkciojn en la organismo pro manko de diversaj mineralaĵoj, vitaminoj, proteino kaj karbonaj hidrok-sidoj. En la mielo oni konstatis jam pli ol 180 de tiuj naturaj substancoj, dank' al kiuj ĝi estas vera „vigligaĵo“ inter la ceteraj manĝaĵoj. Tial indas la rigardo en la „internon“ de la mielo. Jen estas eta ekzemplo pri ĝia konsisto kaj pri la efiko de ĝiaj substancoj.

Sukero. La mielo enhavas ĝis 75% da fruktoza kaj glukosa sukero kaj plurajn aliajn sukerspecoj, ekz. maltozon, sakarozon kaj similajn.

Akvo. Ĝi atingas en diversaj miel-specoj de 15% - 20% de la enhavo.

Mineralajoj kaj spurelementoj. Cl, K, Ca, Cu, Mg, Mn, Na, P, Si, S, silika acido – estas konsistigaj mineralaĵoj de la mielo. El spurelementoj en menciinda kvanto ĉeestas Cr, Fe, J, Mn. Manko de tiuj elementoj kaŭzas gravajn malakordiĝojn en la funkcio de la organismo.



Abelo suĉonta nektaron

Vitaminaj. La mielo enhavas vitaminojn de grupo B: B1 (tiamino), B2 (riboflavino) kaj B6 (pirodoksino). Tiuj tri vitaminoj ludas esencan rolon ĉe multaj metabolaj procesoj. La C-vitamo (askorbina acido) estas en la mielo nur en tre malgranda kvanto. Kontraŭe al la aliaj abelaj produktoj la mielo ne enhavas oleosolveblajn vitaminojn A, D, E kaj K.

Enzimoj. Enzimoj (fermentoj) estas substancoj, kiuj transformas sukerojn de komplikaj formoj je sukeroj de pli simplaj formoj – tiujn la organismo povas facile utiligi. Enzimoj do kaŭzas la multecon de sukerspecoj en la mielo.

Inhibinoj. Ilia efiko similas al tiu de antibiotikoj: ili ĝenas la kreskadon de bakterioj kaj de aliaj mikroorganismoj. El la jam konataj inhibinoj estas menciindaj flavonoidoj.

Aminoacidoj. Aminoacidoj de 14 specoj, inter ili ĝis 85 % da proline, zorgas en la organismo pri la reproduktado de proteino kaj de ruĝaj sango-globetoj.

Acidoj. Multaj organikaj acidoj troviĝas en la mielo. Ili stimulas apetiton kaj digestadon.



Naŭ diversaj mieloj

Poleno. Depende de la nektarkolekta regiono kaj diverseco de floroj, la poleno nombras en la mielo de kelkaj ĝis plurcent specoj. Ĝi troviĝas nur en flordevenaj mieloj, sed ne en la arbaraj. Ankaŭ ĝi stimulas la digestadon.

Aromaj substancoj. Ili devenas de eteraj plantaj oleoj, havas ties aromon kaj guston kaj respondecas pri la aroma kaj gusta riĉeco de diversaj mielspecoj.

Mielo - diversaj specoj, iliaj gusto kaj efiko

Mieldeveno. La abeloj kolektas la nektaron de floroj kaj transformas ĝin en sia korpo al mielo. Ĉiu speco de floroj posedas sian propran aromon kaj specifan konsiston de la nektaro. Pro tio ekzistas ankaŭ multaj specoj de mielo, kiuj havas malsamajn guston, aromon kaj koloron: de blanke-hela ĝis brune-malhela. Por la kuraca celo decidon ludas la floroj, de kiuj devenas la mielo. Negranda elekto el la plej konataj en Eŭropo mieloj, iliaj ecoj kaj kuracefikoj estas prezentata sube.

Akacia (aŭ robinia) mielo estas helflava, diafana kaj likva. Ĝi gustas tre agrable, milde kaj havas la teneran aromon de akaciaj floroj. Precipe infanoj ŝatas ĝin.



Akacio - Robinia pseudoacacia

Efiko: La akacia mielo agas pozitive ĉe tusado, malvarmumo, digestaj problemoj kaj pirozo. Ĝi estas uzebla ankaŭ por sango-purigo.

Eŭkalipta mielo estas malhela kun agrable forta gusto. Ĝi enhavas la eterajn oleojn de eŭkalipto.

Efiko: Eŭkalipta mielo bonefikas ĉe infektoj de la spirtuboj, ĉe ekflamo de urintuboj kaj estas rekomendinda

ĉe inhalado. En Hispanio eŭkalipta mielo jam delonge estas uzata kiel kuracrimedo ĉe helmintozo, speciale ĉe infanoj.



Eŭkalipto - Eucalytus globulus

Konifer-arbaj mieloj devenas de abioj kaj piceoj, estas malhelkoloraj kaj havas fortan spican guston.



Ina floro de lariko - Larix decidua

Efiko: Tiuj mieloj estas precipe bonefikaj ĉe malvarmumaj malsanoj kaj ĉe bronkito.

Lavenda mielo, same kiel la floroj de lavendo, estas freŝe kaj delikate odora kun iom amar-dolĉa aromo. Ĝi havas helan kaj klaran koloron.



Lavando - Lavandula angustifolia

Efiko: Ĝi havas ne nur delikatan guston sur pano, sed efikas mildige ĉe kramfoj kaj doloroj, ĉe sendormeco, vundoj, insektaj piko, helpas ĉe malvarmumaj kaj infektaj malsanoj.

Leontoda mielo gustas precipe bone, havas belan flavan koloron, kiu similas al tiu de leontodo.



Leontodo - Taraxacum officinale

Efiko: Ĉe hepataj kaj galvezikaj doloroj. Ĝi purigas la sangon kaj aktivigas la digestadon.

Tilia mielo estas konata kaj ŝatata pro sia hela koloro kaj iom specifa gusto, kiu memorigas menton. Tiu mielo kunigis en si la bonefikajn kaj trankviligan forton de la tilio mem.



*Floro de la somera tilio
Tilia platyphyllos*

Efiko: La mielo enhavas multajn sanstimulajn substancojn, kiuj efikas je la korpo kaj la spirito malstreĝe kaj forigas streson.

Frukt-flora mielo: Tiu helflava mielo estas agrable milda kaj tre bongusta. Ĝi estas riĉa je vitaminoj kaj mineralaĵoj, ĉar konsistas el nektaroj de diversaj fruktofloroj.

Efiko: Precipe al tiuj homoj, kies vitamina kaj minerala sorbado estas

disakordita, estas rekomendinde manĝi ĝin, ĉar ĝi favorigas la utiligon de tiuj substancoj el la nutraĵo.



Floro de pomarbo - *Malus domestica*

Kolza mielo apartenas al la mildaj kaj tial ŝatataj mielspecoj. Ĝi estas preskaŭ blanka kaj firma, ĉar kristaliĝas tre rapide.



Kolzo - *Brassica napus*

Efiko: Ĝi influas agrable ĉe trostreĉiĝo, nervumado kaj streso.

Rosmarena mielo havas tre karakteran guston, aromriĉan odoron kaj tipan mielan koloron – la flavan. Tiu mielspeco estas produktata en la regionoj de Mediteraneo.



Rosmareno - *Rosmarinus officinalis*

Efiko: La naturmedicino konsilas uzi rosmarenan mielon ĉe stomak-intestaj suferoj, ĉe hepat- kaj galomalsanoj kaj ĉe nervaj perturboj.

Poleno

Florpoleno kiel kompletiga aŭ fortiga nutraĵo travivas en la lastaj jaroj grandan haŭson. Eminentaj sportistoj informas pri unika revigliga forto de florpoleno. Alergiuloj venkas siajn alergiojn. Granda nombro de preskaŭ nekredeblaj sukcesoj en diversaj sferoj igas nin atenti kaj miri pri tio. Kio estas tiu florpoleno? Kiel ĝi efikas? Kial ĝi kapablas atingi tian fortan influon je la homa organismo?

La moderna manĝosistemo konsistas plejparte el plurfoje prilaboritaj manĝproduktoj, kiuj cele de konserveblo, de bongustigo kaj de simpla preparado estas senŝeligataj, rafinataj, varmigataj kaj entenas konservigajn substancojn. Ĉe tiaspecaj prilaboroj perdiĝas gravaj elementoj de la manĝaĵoj, ekz. enzimoj, vitaminoj, mineralaĵoj kaj granda nombro de mikroelementoj, kiuj estas bezonataj por la normala funkciado de la korpo. La sekvoj de tiuj elementomankoj ofte aperas post pluraj jaroj; sed tiam estas jam apenaŭ rekonebla, kiuj specifaj elementoj siatempe mankis en la manĝaĵo. Se tamen la korpo denove ricevos la koncernajn spurelementojn, ekz. en polena formo, oni venas al mirindaj rezultoj; ofte eĉ malsanoj konataj kiel nekuraceblaj povas esti plene kuracitaj.

La poleno estas kombinaĵo el pli ol cent konataj kaj multaj dume nekonataj ingrediencoj, kies komuna influo estas preskaŭ ĉionpova. Ili ĉeestas en tia biologia ekvilibro, kiu estas konata en neniu alia manĝprodukto. Florpoleno entenas ĉiujn vivogravajn vitaminojn, enzimojn, steroidojn, aminoacidojn, mineralaĵojn, aŭksinojn kaj aliajn spurelementojn, kiujn la scienco parte eĉ tute ne konas. Estas evidente, ke helpe de florpolenoj oni povas atingi frapajn sukcesojn ĉe plej diversaj malsanoj kaj ĉe ĉiuj formoj de reduktita laborkapablo.

Ĉiu vegetala vivo ekestas el tiaj mikroskope malgrandaj poleneroj. Ĉio, kio ekzistas en la vegetala mondo sekve devas ĉeesti en iu ajna formo en la generaj ĉeloj - en la poleno. En ĝi estas koncentrita en tre mal-

granda volumeno la tuta vegetala vivo. El tio logike sekvas, ke ankaŭ ĉiuj rekonstruaj substancoj por la vivanta organismo devas esti entenataj en ĝi.



Diligenta abelo kun jam multe kolektita poleno alflugas novan floron

La mirakla influo de la florpoleno je la homa organismo estis konata ĉe naturpopoloj jam en antikvaj tempoj. La vikingoj prenis por siaj longaj ŝipvojaĝoj florpolenon trempitan en mielo, ĉar en tiu formo ĝi estas tre longe konservebla. La ĉinoj jam de longa tempo pretigis unu specon de kuko, en kiu tavoloj da polenoj kaj mielo estis knedataj kaj poste sekigataj en la suno. Tiuj kukoj estis longe konserveblaj; la homoj manĝis ilin en la tempo de malriĉa rikolto kaj malsato. En kelkaj lokoj de la Filipinaj insuloj oni ankaŭ hodiaŭ per tuko „elfiŝas“ florpolvon de la surfaco de lagoj, purigas ĝin kaj uzas kiel manĝaĵon.

En Eŭropo oni remalkovris la florpolenojn nur meze de la 20-a jarcento. Dank' al la invento de polenrikolto, kiu deigas la polenbuletojn de sur la abelfemuretoj, oni kapablas nun kolekti polenojn de la plej pura konsisto kaj en pli granda kvanto. Vaste lanĉitaj eksperimentoj en Svedio, Francio, Aŭstrio, Britio kaj Rusio en kvindekaj jaroj de la 20-a jarcento montris tre gravajn rezultojn. En la sepdekaj jaroj la supersportistoj ankaŭ malkovris por si la florpolenojn kiel unikan refortigan rimedon.

Tamen la florpolenoj staras dume ĉe la komenco de sia prospero. Pluraj esploristoj antaŭdiras por ili tiajn signifon kaj disvastigon, kiuj superos multe pli tiujn de la mielo.

Abelpano

La abeloj portas la freŝe kolektitajn polenajn buletojn senpere en vaksĉelojn. En la momento de la

enmetado en ĉelon la poleno havas la samajn ecojn kiel la gajnita per polenrikoltilo. Tamen en la vaksĉelaro sub influo de la substancoj, kiujn aldonas la abeloj, ĝi transformiĝas je abelpano. Tio okazas dank' al la mikroorganismoj, alta humido kaj temperaturo en la abelujo (+33° ĝis +35°C) kaj al la maniero de konservado en la ĉeloj. Tiuj aliformigaj procezoj estas instigataj jam en polenglobetoj sur la kruretoj de kolektantaj abeloj. La poleno malfermiĝas. Tio signifas, ke la kvanto da la vitamino K, da simplaj sukeroj kaj da laktata acido plialtiĝas. La firma polenŝelo estas ruinigata kaj ĝia enhavo fariĝas digestebla kaj asimilebla. Same kiel la mielo la abelpano estas tuj sorbata de la organismo kontraste al la ne malfermita florpoleno, kiun la organismo povas utiligi maksimume je 20%. Tio signifas, ke la abelpano grave efikas jam en malgranda kvanto.

Abelpanon oni gajnas per speciala pinĉileto el unuopaj vaksĉeloj en pena manlaboro, tial ĝi apartenas ne nur al la plej valoraj nutraĵoj, sed ankaŭ al la plej multekostaj abelproduktoj.

Propolisio

Propolisio estas rezinhava substanco, kiu protektas la arbajn kaj arbushtajn burĝonojn de la media influo kaj de sekiĝo. La abeloj kolektas propolisilon kaj uzas ĝin kvazaŭ cementon, per kies helpo ili fermas truojn kaj fendojn en la abelujo. Ili uzas propolisilon ankaŭ por desinfecti la vaksĉelojn, en kiujn estas kolekta mielo, poleno, kaj en kiujn la abelreĝino metas ovojn. La abeloj uzas ĝin ankaŭ por enbalzamigo de malamikoj, mortigitajn interne de la abelujo kaj kies forigo estas neebla pro ĝia grandeco, ekzemple limako k.a.

La konsisto de propolisio, same kiel tiu de florpoleno, estas ekstreme komplika. Propolisio enhavas ĉirkaŭ 30% da diversspecaj vaksoj, 55% da rezinoj kaj balzamoj, 10% da eteraj oleoj kaj 5% da florpolenoj. Krome ĝi entenas en malgrandaj kvantoj tutan aron de ne kutimaj substancoj, kaj oni plu konstante malkovras en ĝi novajn komponentojn.

La kuracistoj, kiuj laboras per mielproduktoj, konsideras la uzon de propolisio kiel gravan progreson en la medicino. Jam Hippokrates (460-377 a. K.) preskribis propolisilon por kuraco de internaj kaj eksteraj ulceroj. Hodiaŭ oni sukcesplene uzas propolisilon en diversaj apiterapiaj klinikoj (apiterapio = kuracado per abelaj produktoj) plej unue kiel rimedon kontraŭ ĉiaspecaj virusoj, radiadaj malsanoj kaj eĉ kontraŭ kancero. Propolisita unĝento bonege efikas kontraŭ ĉiaspecaj haŭtmalsanoj kaj ulceroj, la vundoj pli rapide resanigas kaj la inflamprogreso estas ĉenata. Ankaŭ por masaĝoj la propolisaj unĝentoj kiel ekz. *madal Propolis*. montris sin de tre bona flanko. Propolisaj preparaĵoj estas tre vaste uzataj precipe en la rusa kaj orienteŭropa medicino. Malrapide ili trovas uzadon ankaŭ en la okcidento.

Abelveneno

Por multaj malamikoj de abeloj ilia veneno estas mortiga; en pli granda kvanto ĝi estas danĝera ankaŭ por la homo. En malgranda kvanto la abelveneno tamen estas efika rimedo kontraŭ reŭmato, iskiatiko, multobla sklerozo, malvarmumoj, gripo, ktp. Iuj abelbredistoj ĉiuprintempe igas sin piki de 10 ĝis 12 abeloj kaj asertas, ke dank' al tio ili estas „injektitaj“ kontraŭ malvarmumo por la tuta jaro. Esploroj montris, ke abelbredistoj estas en multe pli malgranda grado inklinaj al reŭmataj malsanoj ol ceteraj homoj. Preparaĵoj el abelveneno (unĝentoj, ampoloj) estas agnoskitaj de la klasika medicino kaj estas permesitaj medikamentoj.



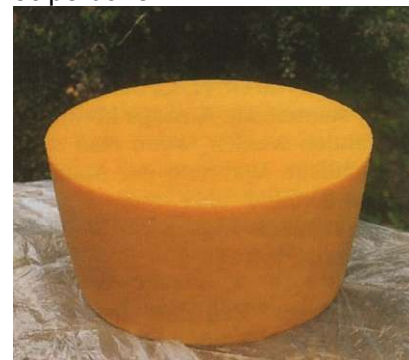
Gajnado de mielo

Oni konsideru, ke 3-5% de homoj reagis alergie je la abelveneno. Antaŭ ol uzi abelvenenan injekton aŭ abelpikon oni konsultu kuraciston pri eblaj alergiaj kromefikoj.

Vakso

Ankaŭ la vakson, el kiu la abeloj konstruas sian ĉelaron, ili produktas mem. Abelvakso havas specifajn ecojn, kiujn la artefarita vakso ne posedas; tial la abelvakso fariĝis dezirata krudmaterialo por multaj bezonoj. Tre ofte oni uzas vakson por la produktado de kosmetikaj varoj kiel ekz. haŭtkremaĵoj kaj lipfarboj. Ĝi protektas la haŭton kontraŭ sunradioj, malvarmo kaj ceteraj mediaj influoj, faras ĝin mola kaj elasta.

Vakso posedas ankaŭ antisepsajn kaj inflamĝenajn ecojn. Ĝi akcelas resanigon de cikatroj kaj vundokrustoj. Estante miksitaj kun kruda propolisio aŭ ties ekstrakto ĝi efikas precipe bone.



Abela vakso

En naturkuracado vakso estas multflanke uzata kiel interne ĉe diversaj inflamoj (pura aŭ en kombino kun aliaj abelproduktoj) tiel ekstere por varmaj bandaĝoj, plastoj, protektaj kremaĵoj por la manoj, lipoj, mamciĉoj, kubutoj kaj simile.

La kandeloj el abelvakso havas tre delikatan aromon, estas riceveblaj en plej diversaj formoj kaj tial estas ŝatataj donacoj. 🍯