

Bitininkystės produktų vartojimas ūmių virusinių infekcijų metu: 12 rekomendacijų

Dalia Stasytytė Bunevičienė

Lietuvos apiterapeutų asociacija

1. Išorinės apsaugos ir pagalbos priemonės

Propolio tepalai ir aliejai naudojami nosies landų, lūpų, odos ir gleivinių apsaugai. Patys stipriausi – propolio tepalai su bičių vašku. Profilaktiškai tepti 2–4 kartus per dieną, ypač išeinant iš namų, esant susirgimo požymių, – iki 8 kartų. Naudoti visą padidėjusio sergamumo periodą.

2. Propolio (bičių pikio) purškalai

Ypač veiklūs preparatai. *Vandeninis propolio purškalas* labiau veikia virusus, *etanoliniai propolio purškalai* – bakterijas ir grybelius. Profilaktiškai – vienas ar du įpurškimai į burną, gerklę 2–4 kartus per dieną, ypač prieš numatomą kontaktą viešose vietose ar darbe, išeinant iš namų, esant susirgimo požymių, – iki 8–10 kartų. Po purškalo naudojimo negerti ir nevalgyti nors 15 minučių. Naudoti visą padidėjusio sergamumo periodą.

3. Virusų ir kitų infekcijų sukėlėjų naikinimas ir jų vystymosi stabdymas: propolio preparatai

Propolio kapsulės – po 1 kapsulę du kartus per dieną po valgio, užgeriant vandeniu, kurso trukmė – 10–14 dienų. *Etanolinis propolio ekstraktas* – vartoti po 30 lašų 3 kartus per dieną, lašinti į 100–200 ml šilto virinto vandens. Rekomenduojama pusę pagaminto skysčio panaudoti gerklės skalavimui, likusią – išgerti. Nedidelis preparato kiekis visada nusėda ant stiklinės ar puodelio sienelių. *Propolio lašai* vartojami taip pat, tik imamas dvigubai didesnis preparato kiekis. Kurso trukmė – 3–4 savaitės, galima kartoti po 2 mėnesių.

4. Imuninės sistemos stiprinimas: žiedadulkės, bičių duonelė, bičių pienelis

Šaldytos žiedadulkės vartojamos po 1–2 arb. šaukštelių 2 kartus per dieną, geriau tarp valgių, 2–4 savaites. Išėmus iš šaldiklio reikiamą kiekį, palaikyti kambario temperatūroje 10–15 min., geriau čiulpti ir užgerti šiltu vandeniu. *Džiovintos žiedadulkės* vartojamos du kartus didesniais kiekiais, čiulpiant ir užgeriant vandeniu ar ištirpinus 100–200 ml šilto vandens. Visų rūšių *žiedadulkių tabletės* vartojamos po 2–4 tabletes 2 kartus per dieną, čiulpiant ir užgeriant vandeniu. *Bičių duonelė* – šaldyta, džiovinta, dražė pavidalu – vartotina nurodytais kiekiais 1–2 kartus per dieną nuo 2 iki 4 savaičių kursais, čiulpiant arba ištirpinus šiltame vandenyje, geriau tarp valgių. Rekomenduojama neskubėti, ilgiau palaikyti burnoje. Žiedadulkės ir bičių duonelė ypač rekomenduojamos rūkantiems.

Bičių pienelio tabletės (apilakas) labiau rekomenduojami nesergantiems vaikams, jauniems asmenims ir daugumai – praėjus ūmiai ligos fazei, jei nevargina aukštas kraujospūdis. Suaugusiesiems – po 75 mg, 1 tabletę, čiulpti tarp valgių du kartus per dieną – ryte ir vidurdienį. Kurso trukmė – 10–14 dienų. Vaikams ir seniems asmenims rekomenduojamos mažesnės dozės, nurodytos ant pakuočių.

5. Žarnyno funkcijų palaikymas ir stiprinimas

Rekomenduojama *bičių duonelė*, vartoti 2–4 savaites. Esant vidurių užkietėjimui, – vaistažolių arbatos ir kitos priemonės. Esant viduriavimui, vartoti *etanolinį propolio ekstraktą* nurodytais būdais. Profilaktikos ir

korekcijos tikslais po antibiotikų vartojimo rekomenduojama ilgą laiką vartoti ne tik bičių duonelę, bet ir *bičių vašką* ar *korius*: porą kartų per savaitę 1–2 arbatinius šaukštelių ilgai kramtyti ir nuryti.

6. Vaistinis bičių medus: detoksikacija, papildymas, regeneracija, uždegimo korekcija

Esama labai didelio pasirinkimo įvairiausio medaus. Sezoninių infekcijų metu asmenims, kurie gali ir nori vartoti, labiausiai tiktų polifloriniai pievų, miškų, spygliuočių medūs. Daug sveikatos specialistų siūlo mažinti balto rafinuoto cukraus vartojimą ir jo atsisakyti. Sveikatai išsaugoti ir stiprinti daugumai suaugusiųjų rekomenduojama per dieną suvartoti 1–2 valgomąjį šaukštą bičių medaus. Reikėtų nepamiršti ir senų, gyvenimo praktikos patikrintų naminių medaus mišinių su krienaais, česnakais, spanguolėmis, įvairiais prieskoniais, kurie tinka visai šeimai. Daugumos medaus mišinių vartojimo kursas – 2–4 savaitės.

7. Galinga reguliacija: korių dangteliai, medus su koriais, bičių vaškas

Šie nepaprastai stiprūs bitininkystės produktai pas mus dar mažai naudojami. Pats galingiausias iš jų – korių dangteliai. Šiuo metu tinkamai naudojami visi korių, vaško ir medaus kompleksai labai reguliuoja ir atkuria žmogaus organizmo imunines funkcijas, normalizuoja virškinimo fermentų gamybą ir pa-greitina sveikimą. Vartojama ilgai kramtant, po 1–2 arbatinius šaukštelių net keletą kartų per dieną. Esant slogai, anginai, gerklės skausmams, kosuliui, dantų, dantenu ir burnos gleivinės problemoms, – rekomenduojama gausiai išsiskyrusias seiles ne nuryti, o išspjauti, po 7–10 minučių intensyvaus kramtymo išspjauti ir vaško likučius, gerai išskalauti burną. Ir tik po to, paėmus kitą porciją, burnoje atsirandančias seiles ryti, o pabaigoje – nuryti ir likusį vašką.

8. Bičių produktai malšina stresą

Antistresiniu poveikiu pasižymi visi bičių produktai ir jų gaminiai, dažniausiai siūloma vartoti šiltame vandenyje ištirpintą *medų*, *medų su vaistažolių arbatomis*, *žiedadulkes* ir *bičių pienelį* nurodytais kiekiais. Šiuo tikslu medus vartojamas vakare, žiedadulkės ir bičių pienelis – pirmoje dienos pusėje.

9. Siūlomi deriniai

Padidėjus sergamumui sezoninėmis infekcijomis ir kitais sveikatai nepalankiais periodais, rekomenduojama vartoti 2–3 produktus ar gaminius – tai galėtų būti medaus mišiniai su propoliu, žiedadulkėmis, bičių duonele, bičių pieneliu ar keletas atskirų minėtų produktų; greta išorinio poveikio priemonių visada svarbu turėti su savimi ir reguliariai panaudoti kurį nors puršką. Pavasario laikotarpiu daugeliui siūlyčiau suvartoti vieną kursą kurio nors propolio preparato – kapsulių ar ekstrakto, lašų ar medaus mišinio su propolio ekstraktu. Vietoje vieno multivitaminų kurso šiuo metų laiku labai tiktų 2–4 savaites pavartoti žiedadulkių ar bičių duonelės. Daugumai jaunų, ypač rūkančių, asmenų tiktų 1–2 kursai bičių duonelės, bičių pienelio – su 2 mėnesių pertrauka.

10. Optimalios medžiagų apykaitos palaikymas: vanduo ir maistas

Kadangi visi bičių produktai ir jų preparatai yra labai koncentruoti, daugumai žmonių siūloma *kas valandą išgert po 100–200 ml šilto vandens* – mažais gurkšneliais, palaikant burnoje. Svarbu atsisakyti ar bent gerokai sumažinti sintetinių ir ypač tonizuojančių gėrimų, greitojo maisto ir produktų, kuriuose yra nenatūralių priedų, apriboti gyvūninės kilmės baltymų ir riebalų vartojimą.

11. Amžiaus faktorius

Nurodytos vidutinės dozės gali būti rekomenduojamos daugumai gyventojų nuo 15 iki 75 metų. Vaikams ir seniems asmenims rekomenduojami mažesni kiekiai nurodomi ant pakuočių.

12. Saugumas ir naudinga informacija

Sveikatai išsaugoti ir stiprinti visada rekomenduojama įsigyti ir vartoti tik kokybiškus produktus ir gaminius, laikyti juos nurodytomis sąlygomis. Nevartoję bičių produktų ar jų gaminių asmenys turėtų pradėti nuo mažesnių produktų kiekių. Lėtinėmis ligomis sergantys įvairaus amžiaus asmenys, esant neaiškumų, turėtų gerai susipažinti su produktų ir jų gaminių aprašymais, pasitarti su gydytoju.