

САВЕЗ
ПЧЕЛАРСКИХ
ОРГАНИЗАЦИЈА
СРБИЈЕ

Основан 1897.

Цена 500 дин.



Приручник за љубитеље пчелињих производа

Објављен уз часопис "Српски пчелар" за јануар 2026.

СВЕ О МЕДУ МЕДОТЕКА

Аутор приручника

Спец. др мед. Родољуб Живадиновић

Специјалиста епидемиологије и апитерапеут
Председник Савеза пчеларских организација Србије (СПОС)
Потпредседник Европског пчеларског савеза (ЕБА)

САДРЖАЈ

4	ШТА ЈЕ МЕД?
4	ОСНОВНО О МЕДУ
9	КАКО ПРАВИЛНО ЧУВАТИ МЕД?
9	КАКО ПРАВИЛНО ЈЕСТИ МЕД?
10	ОТКУД ПРОБИОТСКЕ БАКТЕРИЈЕ У МЕДУ?
11	КО НЕ СМЕ ДА ЈЕДЕ МЕД?
11	ЗАШТО МЕД КРИСТАЛИШЕ?
15	КАКО ПРЕПОЗНАТИ ПРАВИ МЕД?
15	МЕТАЛНА КАШИЧИЦА – ДА ИЛИ НЕ?
16	МЕД У ИСХРАНИ ДЕЦЕ
19	ЗАШТО ЈЕ МЕД БОЉИ ЗА ДЕЦУ ОД ”СЛАТКИША”?
20	КОД КОЈИХ ТЕГОБА МЕД ПОМАЖЕ?
26	ГДЕ КУПИТИ МЕД?
26	КАКО ДО БЕСПЛАТНЕ ТЕГЛЕ МЕДА?
26	КАКО ДО МЕДА ДИРЕКТНО ОД ПЧЕЛАРА?
27	ПРОНАЂИТЕ СВОГ ПЧЕЛАРА
28	АПЛИКАЦИЈА ”МЕДОТЕКА”
28	ЗАШТО ЈЕ МЕД ИЗ СРБИЈЕ БОЉИ ОД УВОЗНОГ?
29	ЗАШТО МЕД ИЗ СТАНДАРДА КВАЛИТЕТА ДПП?
30	КАКО ПРЕПОЗНАТИ МЕД ИЗ СТАНДАРДА ДПП?
30	СПЕЦИЈАЛИТЕТИ СА МЕДОМ
34	ДРУГИ ПЧЕЛИЊИ ПРОИЗВОДИ
34	ПОЛЕН
35	ПРОПОЛИС
36	МАТИЧНИ МЛЕЧ
38	ВОСАК
38	ПЧЕЛИЊИ ОТРОВ
38	ОСТАЛИ ПЧЕЛИЊИ ПРОИЗВОДИ
38	ВАЗДУХ ИЗ КОШНИЦЕ
41	ОПРАШИВАЊЕ БИЉА
42	ФИЛМ ”ЗДРАВЉЕ ИЗ КОШНИЦЕ”

ШТА ЈЕ МЕД?

ОСНОВНО О МЕДУ

Мед је производ пчела, који оне стварају од слатке материје (нектар) коју луче биљке да би привукле инсекте (пчеле и друге опрашиваче) који ће их опрашити, или од слатке материје коју луче лисне ваши (медљика), као и од слатке материје коју луче листови неких биљака путем тзв. ванцветних нектарија у одговарајућим климатским условима (медна роса).

Од шећера, нектар најчешће садржи глукозу, фруктозу и сахарозу (коју пчеле већински ензимима разложе на глукозу и фруктозу у самом процесу стварања меда). Пчеле праве мед од наведених слатких материја тако што најпре из њега одстрањују воду (вентилирањем и путем физиолошких процеса), додајући му више него вредне излучевине својих жлезда.

Најчешће препоручивана доза меда је до 1 г на 1 кг телесне масе дневно.

Ензими које пчеле луче и уграђују их у мед мењају примарне слатке материје на начин који пчелама одговара, како би себи направиле идеалну храну за зимовање али и живот у остатку године, када нема уноса нектара из природе. Природа је хтела да ти бројни ензими које пчеле уграђују у мед, показују благотворно деловање на људски организам, а наука је доказала да то чине углавном тако што позитивно делују на механизме који чине окосницу нашег имунског система.

Ако мед загрејете преко дозвољених граница (мед се сме грејати до максималних 45 степени и то што краће време), онда се ензими разграђују и позитивни ефекти на имунски систем изостају. У меду постоје и материје које наука још увек није идентификовала. Недавно је један научник из Јапана пронашао до сад непознату супстанцу у меду која привлачи крвне ћелије на повређено место и убрзава зацељење ране.

Поред свега наведеног, мед обилује и бројним састојцима биљног порекла који пристижу путем нектара, медљике или медне росе (минерали, витамини, флавоноиди, биљни „ензими“...). Рецимо, флавоноиди су веома важни за биолошки ефекат меда на људски организам, и то је данас толико детаљно истражено да нам хиљаду страница не би било ни близу довољно да само о њима говоримо. Фармацеути су покушали да флавоноиде сместе

у капсуле и продају их, али ефекат који се тиме постиже је тек мали део ефекта који се добије када се редовно користе пчелињи производи, макар и у најмањим количинама од само једне кашичице њихових мешавина дневно. Разлог је тај што у меду постоји стотине материја које синергистички делују, и тек тада остварују пун ефекат на људски организам.

Код меда је најважније да га конзумирате што свежијег, произведеног у последње две године, јер тада испољава највеће ефекте, мада се мед може безбедно чувати и хиљадама година, покварити се не може ако је херметички затворен, али се биолошки ефекти драстично смање, јер се биолошки активне материје у њему лагано, али сигурно, разграђују што дуже стоји. Обавезно га чувајте и далеко од светлости јер она разграђује ензиме у меду, те кад купујете мед од пчелара са тезги, замолите их да вам дају теглу из кутија које стоје у тезги, које нису биле изложене светлости.

Такође, најбоље је мед никад не декристалисати, већ га јести укристалисаног, да би му задржали максимум својстава. Ако баш желите да га једете течног, онда га декристалишите тако што ћете теглу ставити у воду загрејану на не више од 45 степени, и чим се декристалише, одмах га извадите из воде.

Ако га користите у чају или још пожељније млеку, прво нека се чај или млеко охладе на температуру конзумирања, па тек онда додајте мед и попијте. У млеку је пожељније, јер требате да знате да млеко сузбија развој ко-рисних бактерија у цревима, а када се млеку дода мед, бактерије почну да се размножавају. Додатни подстицај развоју цревне флоре је јести мешавине меда и свежег несушеног полена који се од сакупљања на пчелињаку до мешања са медом чува у замрзивачу. За мешање се користи кристалисани мед да полен не би испливао на површину, и одмах после мешања га држите у фрижидеру.

Супротно увреженом мишљењу међу неким потрошачима меда, кристализација је заправо потпуно природно својство меда (детаљније о разлозима за кристализацију у рубрици ЗАШТО МЕД КРИСТАЛИШЕ?), док се управо фалсификати праве тако да никад не кристалишу, због погрешних навика нашег становништва које је навикло на течан мед. Пошто је и хладноћа један од споредних фактора кристализације, у северним земљама мед брже кристалише, те су тамошњи народи развили правилну културу конзумирања искључиво кристалисаног меда, а када виде течни мед, они га подозриво гледају. За то време, код нас добар део становништва и даље сматра да је кристализација показатељ додавања шећера, што је кардинална неистина и невиђена грешка.

Сигурно сте већ чули да су пчелари Србије преко своје националне организације, односно Савеза пчеларских организација Србије, изградили сопствени Погон за пласман меда без посредника, те су бренд назвали „НАШ МЕД“ и једина рекламна порука им је „НАШ МЕД КРИСТАЛИШЕ“, баш да бисмо и оне последње који не знају да мед мора да кристалише, пре или касније, научили овој чињеници.

Мед такође садржи и малу количину матичног млеча, који пчеле у њега не додају да би помогле људима (а заправо су им много помогле), већ да би

убрзале испаравање воде из нектара, док га не сведу на густину меда, јер молекули протеина матичног млеча помажу брже испаравање воде из нектара.

Мед не може бити здрав, као што не постоји ни здрава или болесна храна, мед може бити само здравствено исправан. Интересантно је да здравствено неисправан мед не постоји ако се адекватно извади из кошнице и правилно складишти односно чува.

Сваки мед има скоро иста биолошка својства, с тим што неке врсте имају нечега од састојака у већој количини од других врста, па се препоручују код различитих особа, сходно њиховим склоностима, болестима, укусима... То је јако дуга прича, и посвећене су јој бројне књиге из апитерапије.

Апитерапија је грана комплементарне медицине која користи пчелиње производе у спречавању појаве и лечењу многих болести. То је огромна област, све више покривена научним истраживањима. Највећи успеси апитерапије су у санирању рана инфицираним бактеријама отпорним на све антибиотике, мед је ту неприкосновен (али се најпре мора изложити гама зрачењу да се убију евентуалне споре ботулизма којих имате на скоро сваком пољопривредном производу, од кромпира, зелене салате и шаргарепе, па до меда, у њему и понајмање).

Матични млеч такође постиже изванредан утицај на бољи имунски одговор на инфекције, захваљујући активним протеинима матичног млеча.

Пре свега, мед обезбеђује исхрану богату вредним биолошки активним материјама које не можете наћи ни у једној другој храни. Мед могу не само да користе, већ и да њиме значајно умање своје тегобе, и они који имају гастричне тегобе, без обзира да ли је њихов узрок вишак или мањак желудачне киселине. Научници су утврдили да ако 50 г меда растворите у 100 мл топле воде (до 45 степени) и попијете, ниво киселости у желудцу опада код три четвртине болесника, а ако је иста вода хладна (до 15 степени, температура подрума), онда киселост расте код истог процента оболелих, те и једни и други тако могу да поједу мед, осете његову благодет, а да не погоршају своју основну желудачну болест, већ да чак олакшају тегобе.

Багремов мед, ако се поједе једна кашика (20–25 г) у сату пре спавања, после 15 дана смањује ниво шећера у крви за 6%, каже наука, али донекле смањује и ниво холестерола (за 7%), триглицерида, као и ЛДЛ-а (за 1%), а повећава корисни ХДЛ (за 2%). Можда су то мале вредности, али нађите другу храну која ће све ове корисне ефекте чинити. Нема је.

Постоји и више него корисни ефекат на бујање бифидус и лактобацилус бактерија у цревима.

У меду је доказана статистички значајна антиоксидативна активност, коју увек можете додатно да појачате мешавинама меда и прополиса у праху, који је препун флавоноида. Утврђена је статистички значајна зависност антиоксидативне активности меда, садржаја полифенола у меду и ин витро оксидације липопротеина у серуму људи. Иначе, оксидативна измена липопротеина је важан фактор у настанку артериосклерозе. Наука такође каже да редовно конзумирање меда повећава антиоксидативну моћ људске

плазме. У експериментима на животињама је већ показан антимулагени и антитуморски ефекат меда.

Наука је доказала и да ако месо пре печења или роштиљања премажете медом односно сосом који садржи мед, неће доћи до стварања канцерогених хетероцикличних амина који се иначе стварају тамо где месо „загори“. Научно је утврђен и позитивни ефекат меда од уљане репице или детелине на болеснике оболеле од заразне жутице (хепатитис А), јер долази до смањења стварања АЛТ од 9 до 13 пута, а билирубина од 2,1 до 2,6 пута. Списак позитивних ефеката које је само наука утврдила је јако дугачак, бар 100.000 страница бисмо могли да испишемо о томе, а и то би било штуро. Најважније код меда јесте конзумирати га свакодневно, а већина његових ефеката је најчешће дозно независна, и једна кафена кашичица је сасвим довољна, али сваког дана.

Препоручују се одређене врсте меда код појединих болести, али ефекти су слични, ради се о нијансама. Врста меда се више диференцира код особа са појединим тегобама, па рецимо онима који имају проблема са желудцем препоручује се благи неутрални багремов мед, онима који су малокрвни препоручују се тамније врсте меда јер имају више минерала у себи. Ако желите мед са доста полена односно протеина, свакако ћете изабрати сунцокретов мед, а он је и један од медова са највећом антиоксидативном активношћу.

Међутим, минерале рецимо имате и у јабукама и другом воћу, а оно чега има само у меду и нигде више је оно што пчела уграђује у њега, и то је највредније што добијамо од меда.

Не постоји скоро ниједна материја на коју неко није алергичан. Постоје људи алергични чак и на воду, замислите какав тежак живот они воде. Према томе, свакако да треба установити да ли је неко алергичан на мед или неки други пчелињи производ пре него што почне да га користи. Постоји више врста алергија.

Ми у Савезу пчеларских организација Србије имамо пчеларку која је тешко алергична на пчелињи отров, али је њена љубав према пчелама не само победила, већ и тријумфовала јер је она једна од наших најпознатијих и најуспешнијих пчеларки. Што се тиче алергије на пчелиње производе, она је релативно ретка, најчешћа је алергија на прополис. Али, треба да знате да управо један пчелињи производ има антиалергијска својства, а то је матични млеч, који рецимо они који треба да крену на терапију пчелињим отровом, узимају пар недеља пре почетка третмана, да би умањили могуће алергијске реакције.

Што се тиче дијабетеса, ако погледамо научна истраживања, она показују пад шећера у крви за 6% код здравих особа, након 15 дана коришћења супене кашике меда са високим процентом фруктозе у себи (код нас је то багремов мед) и то најбоље у сату пре спавања. Искуство показује да код дијабетеса особа које су на лековима (не примају инсулин) таква пракса даје резултате, с тим што калоријску вредност дневног уноса не смете повећати, већ само неку другу храну заменити калоријском вредношћу кашике меда.

Међутим, ваља нагласити, то се може примењивати само под контролом лекара, односно у државама где је апитерапија одобрена као метода лечења. Оно што посебно желимо да нагласимо јесте да је наука утврдила да и матична млеч и прополис садрже инсулину сличну супстанцу и снижавају ниво шећера у крви. Прополис овај ефекат пружа и код инсулин зависног и инсулин независног дијабетеса. Откривен је и механизам деловања прополиса односно флавоноида из њега код дијабетеса. Прополис спречава акумулацију Л-сорбитола инхибицијом алдоза-редуктазе, ензима који катализује редукцију Д-глукозе до сорбитола, чијом акумулацијом настају патолошке промене везане за дијабетес. Такође, флавоноиди из прополиса и меда у одређеној мери инхибишу апсорпцију глукозе у цревима и реапсорпцију у бубрезима. Употребом прополиса се чак, према научницима, може смањити дневна доза инсулина, те ту нема играња, све се може спроводити искључиво под контролом лекара у горе наведеним условима. И верујте, само о откривеним механизмима деловања флавоноида на све аспекте дијабетеса, могли бисмо неколико страница да напишемо, само да их побројимо, а ко зна колико да их детаљно објаснимо.

Код свих пчелињих производа, а нарочито код прополиса, треба бити опрезан када пијете лекове за дијабетес, јер може доћи до синергије њиховог дејства. Прополис такође има јако деловање на спречавање агрегације тромбоцита које се практично равна са ефектом ацетилсалицилне киселине, па треба бити опрезан ако пијете односно примате лекове за спречавање коагулације, у сарадњи са лекаром апитерапеутом. Са друге стране, редовно конзумирање прополиса сигурно може помоћи у ово доба ковида и постковида управо због тога, јер видите и сами да огроман број људи умире управо од тромбоза које су последица инфекције коронавирусом.

Инхалација прополисом сигурно мора помоћи и код вирусних и код бактеријских упала плућа. Прополис има јако антизапаљенско деловање, што посебно помаже код бронхијалне астме и алергија. Прополис се чак препоручује и за смањење учесталости астматичних напада, као и испарења воска. Матични млеч проређује астматичне нападе, стишава кашаљ и смањује стварање спутума и искашљавање. Што се тиче особа са карциномом, они никако не би смели да користе поленов прах. Што се тиче матичног млеча, постоје истраживања у којима је показано и добро али и штетно деловање код таквих особа, па је на свакоме да добро проучи сва истраживања и процени да ли сме да га користи или не. Али, прополис је феноменалан код свих карцинома, има много доказаних ефеката. Ефекти се односе на сузбијање дељења канцерских ћелија, самим тим би требао да успори раст тумора. Постоји још један значајан ефекат на сузбијање раста тумора, а то је што доказано снажно омета стварање нових крвних судова, те тумор добија мање хране, и самим тим би требало спорије да расте. У Токију постоји посебна клиника за лечење карцинома прополисом. Лекар који је води каже да никога није излечио од карцинома прополисом, али је добио исте ефекте као код хемиотерапије, али без споредних негативних ефеката таквог лечења. Све се ово може примењивати само у земљама где је апитерапија дозвољена за лечење.

КАКО ПРАВИЛНО ЧУВАТИ МЕД?

Када набавите мед провереног квалитета од пчелара или у трговини, најпре је пожељно да га држите у мраку како би што дуже сачували његова својства. Држите га на собној температури или на температури шпајза или подрума. Имајте у виду да нижа температура убрзава почетак кристализације меда. Постоје особе које воле мед из фрижидера, тамо ће наравно најбрже кристалисати. Мед из фрижидера (најбоље багремов) је посебан деликатес за преливање свежих вишања, малина, купина и јагода. Али, хладан мед може сметати особама које имају гастритис или чир на желудцу, док исти тај, али топлији мед управо има благодетно дејство на такве људе, о чему смо писали на другом месту у овом приручнику.

Мед се у домаћинству држи искључиво у стакленој амбалажи или амбалажи од прохрома (кисело и базно отпоран), пошто са њима не реагује. Јер, мед је кисела средина иако је слadak, и не сме се држати у амбалажи са којом би киселине из меда могле да реагују (алуминијумске и поцинковане посуде и слично). Такође, избегавајте да мед држите у пластичним теглама и другим пластичним посудама, јер пластика није инертна као стакло или прохром. Постоје истраживања која закључују да ако најобичнију воду држите у ПЕТ амбалажи, већ после 9 месеци она није за људску употребу, а са медом може бити само лошија ситуација од наведене.

Додатна појашњења о свему овоме потражите у рубрици ОСНОВНО О МЕДУ.

До скоро су се неке врсте модерних пластика сматрале безбедним за храну али се показало да ипак нису безбедне. Зато је Погон пчелара Србије "Наш мед" одлучио да не користи чак ни привремену амбалажу за мед премазану слојем модерне пластике која у себи садржи БИСФЕНОЛ А (БПА) који је повезан са здравственим ризицима, и једини је такав објекат за паковање меда у Србији који користи најмодернију амбалажу која не садржи бисфенол А, детаљније о томе прочитајте на www.spos.info/pogon-spos-a-nas-med-uvodi-nove-standarde.

КАКО ПРАВИЛНО ЈЕСТИ МЕД?

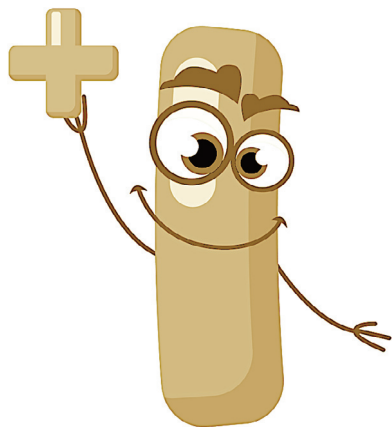
Најпре мед треба чувати од прегревања, јер високе температуре уништавају добар део његових биолошких својстава. Зато је мед најбоље конзумирати на температури на којој смо га и чували (собна односно амбијентална температура). Мед треба што дуже држати у устима пре него га прогутamo. Избежавати пијење воде одмах након конзумирања меда или уз мед. Веома чест начин употребе меда је мешање меда са јабуковим сирћетом и водом током јутра.

И простим мешањем само меда у води добијате изузетно користан и укусан напитака, невероватног укуса свежине природе (посебно ако користите багремов мед). То једноставно морате пробати!

Одличан начин конзумирања меда јесте и његово додавање чају или млеку, али претходно чај и млеко треба охладити на температуру конзумирања, како висока температура не би оштетила биолошки активне материје у меду.

Мед даје посебно корисне биолошке ефекте ако се једе у сату пре спавања, а показано је да коришћењем багремовог меда у том периоду можете веома ефикасно утицати чак и на смањење телесне масе, више о томе детаљно прочитајте на www.spos.info/1-1313.

ОТКУД ПРОБИОТСКЕ БАКТЕРИЈЕ У МЕДУ?

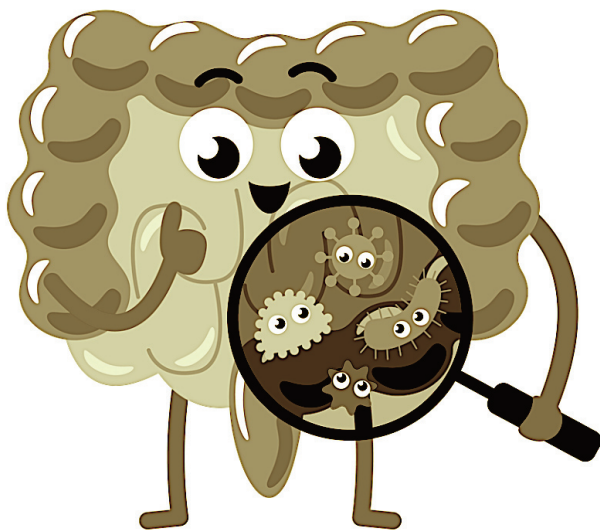


Пчеле у свом медном желудцу буквално гаје велики број пробиотских бактерија лактобацилус и бифидус групе, које су им потребне за очување њиховог здравља и борбе против многих болести. Пчела у медни желудац смешта нектар сакупљен у природи, где се он меша са пробиотским бактеријама. Медни желудац је значи место привременог складиштења нектара, из ког се нектар опет кроз уста пчеле пребацује у саће на даљу прераду и зато мед садржи корисне бактерије. Количину нектара која јој је потребна за живот, пропушта из медног желудца даље у дигестивни тракт.

Иначе, све штетне бактерије одмах страдају у меду, али као што видите, природа је чудо, и учинила је да се корисним бактеријама у меду не дешава ништа лоше, што представља праву благодет за људе.

Постоји много врста лактобацилус и бифидус бактерија на планети. Неке врсте учествују у добијању јогурта, неке киселог млека, неке пива, неке вина, а неке се налазе у вагини жена. Сви људи и животиње их имају у дигестивном тракту, од уста до дебелог црева, у укупној количини од неколико килограма, и од њих зависи око 70% имунитета човека.

Зато мед, али и полен и прополис, представљају праву



благодет за човеков организам, не само по хранљивим и биолошки вредним састојцима, већ и по питању садржаја пробиотских бактерија, те су одлични за све реконвалесценте (људе који се опорављају од разних болести), а нарочито након антибиотске терапије.

Додатна појашњења о свему овоме потражите у рубрици ОСНОВНО О МЕДУ.

КО НЕ СМЕ ДА ЈЕДЕ МЕД?

Мед не могу да једу практично скоро искључиво само оне особе које су каквим волшебним случајем алергичне на мед или полен биљака од којих је мед сакупљен, као и деца млађа од годину дана.

ЗАШТО МЕД КРИСТАЛИШЕ?

Кристализација или гранулација меда је природни феномен којим мед прелази из течног стања у получврсто стање. Пчелари то називају кристалисаним медом.

Кристализација меда је мало позната код потрошача. Многи претпостављају да је у питању мед који је фалсификован односно неприродни производ, а често се назива ушећереним медом, што није правилан термин.

Заправо, процес кристализације је природан и спонтан. Већина сировог или незагрејаног меда има природну тенденцију да се временом кристалише.



Кристализација не утиче ни на који начин на мед нити на његов квалитет, осим на боју и текстуру. Кристалисани мед се не квари и чува укус и карактеристике квалитета течног меда. Неки корисници меда га воле у овом стању, јер га је лако намазати на хлеб или тост без капања, а и укус му је значајно богатији. Ретко где можете осетити такво богатство арома као када лагано жваћете крупне кристале меда.

Пошто ниже температуре подстичу бржу кристализацију меда, у северним земљама као што су Русија, Норвешка, Шведска, Финска... потрошачима је чудно када у тегли виде течни мед и сумњичаво га гледају, управо верујући да је можда фалсификат чим није кристалисао. Потпуно супротно погрешном ставу у јужнијим државама где је меду потребно много више времена да кристалише. Такво наопако веровање вероватно потиче из времена када није било много пчелара и меда, те се мед конзумирао много брже, пре него што би кристалисао.



Такво веровање управо је довело до тоталне заблуде потрошача, јер су почели да верују да је кристалисани мед неисправан, а течни једини исправан, док је истина управо супротна. То њихово веровање искористили су фалсификатори меда, те они данас хемијски "компонују" лажни мед тако да он никад не кристалише, како би потрошачи били "задовољни", односно заправо ОБМАНУТИ.

Према томе, имајте на уму да кристализација меда нема утицаја на његов квалитет, али је својство сваког природног меда, само што неке врсте медова кристалишу већ унутар петнаестак дана од вађења из кошнице (нпр. уљана репица, сунцокрет), а неким треба чак пар година, па и много више (нпр. багрем).

Мед је високо концентровани раствор шећера. Садржи више од 70% шећера и мање од 20% воде. У меду има много шећера у односу на садржај воде. То значи да вода у меду садржи додатну количину шећера, више него што би могло природно да се у њој раствори. Прекомерна количина шећера чини мед нестабилним.

Значи, природно је да мед кристалише, јер је превише засићен раствор шећера. Два главна шећера у меду су фруктоза (воћни шећер) и глукоза (грожђани шећер). Садржај фруктозе и глукозе у меду варира од врсте меда. Генерално, фруктоза се креће у распону од 30% до 44%, а глукоза од 25% до 40%. Равнотежа ова два доминантна шећера главни је разлог који доводи до кристализације меда, а релативни проценат сваког од њих одређује да ли кристалише брзо или споро. Оно што се кристалише је глукоза, због ниже растворљивости. Фруктоза је топљивија у води од глукозе и остаће течна. Када се глукоза кристалише, она се одваја од воде и поприма облик ситних или крупнијих кристала. Како кристализација напредује и кристалише се више глукозе, ти кристали се шире по меду. Раствор прелази у стабилни засићени облик и на крају мед постаје замућен и густ или кристалише.

Неки медови кристалишу једнолико. Неки ће се делимично кристалисати и формирати два слоја, са кристалисаним слојем на дну тегле и течном на врху. Медови се такође разликују у величини формираних кристала. Неки формирају fine кристале, а други велике – крупне. Што се мед брже кристалише, текстура ће бити финија.

Тотална кристализација је углавном хомогена од дна до врха тегле. Уз зидове тегле кристалисаног меда се некада формира бела мрежа (кристали глукозе), што само доказује квалитет меда.

Кристалисани мед по правилу има светлију, односно блеђу боју него када је течан. То је због чињенице да шећер глукоза тежи да се одвоји у облику дехидрирајућих кристала и да су кристали глукозе природно чисто бели. Тамнији медови задржавају смеђи изглед. Чист липов мед рецимо кристалише у потпуно белу боју кристала и изгледа као снег у тегли, а сходно учешћу меда других биљака у њему, та боја може бити и тамнија.

Различите врсте меда кристалисаће се различитом брзином. Неки медови кристалишу у року од неколико недеља након вађења из саћа, док други остају течни месецима или годинама.

На брзину кристализације утичу следећи фактори:

- извор нектара који сакупљају пчеле (састав шећера у меду);
- методе руковања медом;
- температура чувања.

Време потребно меду да кристалише углавном зависи директно од односа фруктозе и глукозе, као и односа глукозе и воде. Мед са високим садржајем глукозе, тј. са ниским односом фруктозе и глукозе, кристалисаће брже, као што су сунцокрет, уљана репица, луцерка, памук, маслчак и слачица (горушица). Мед са већим односом фруктозе и глукозе (садржи мање од 30% глукозе) кристалише прилично споро и може остати течан неколико година без посебног третмана, на пример багрем, жалфија...

Што је више глукозе и нижи је садржај воде у меду, то је кристализација бржа. Супротно томе, мед са мање глукозе у односу на воду је мање засићени раствор глукозе и споро кристалише. Мед са повећаним садржајем воде често кристалише неравномерно (не као хомогена маса) и раздваја се на кристалисане и течне делове. Зато зрели медови (правовремено извађени из кошнице, када су пчеле максимално одстраниле воду из њих, те је воде остало најмање што може) кристалишу хомогено, а превремено извађени из саћа (по правилу садрже више воде) или медови у јако кишним годинама, кристалишу са предвајањем кристалисаног меда и још увек течног дела меда.

Брзина кристализације меда не зависи само од његовог састава, већ и од присуства катализатора (помоћника – убрзача кристализације), попут зрна полена и комадића пчелињег воска у меду. Ове ситне честице служе као језгра за кристализацију. Сирови мед (негрејан и нефилтриран) садржи комаде воска, полена и прополиса и брже кристалише. Мед који је обрађен (загрејан и филтриран) остаће у течном облику дуже од сировог меда због делимичног уклањања нуклеуса који подстичу раст кристала глукозе. Мед припремљен за комерцијално тржиште обично се благо загрева и филтрира. Загревањем и филтрирањем меда растварају се сви кристали шећера и једним делом уклањају стране честице које би могле бити присутне у њему. Стога је кристализација отежана. Али, таква обрада, наравно ако је у складу са прописима, ни у чему не утиче на квалитет меда.

Зато је најбоље да никада сами не декристалишете мед, јер га можете прегрејати и оштетити, или ако то чините – обавезно користити кухињски термометар којим ћете током целог процеса грејања меда контролисати температуру воде у посуди у коју сте ставили теглу, тако да не дозволите да пређе 40 степени.

Температура складиштења има велики утицај на кристалисање меда. Кристализација меда је најбржа на температури чувања меда од 10 до 15 степени. На температури испод 10 степени кристализација је успорена. Ниска температура повећава вискозност меда (мед је гушћи када се охлади), а то успорава стварање и ширење кристала.

Мед се најбоље одупире кристализацији на температурама вишим од 25 степени. Када је температура 40 степени, кристали се растварају. Дуготрајно излагање температури изнад 40 степени оштетиће особине меда.

КАКО ПРЕПОЗНАТИ ПРАВИ МЕД?

Морамо да вас разочарамо.

Лаик, а код бољих фалсификата ни пчелар, не може препознати на први поглед да ли је мед прави или фалсификат.

Све оне методе о којима сте слушали у медијима једноставно НИСУ ТАЧНЕ, јер добар фалсификатор данас може да направи баш такав лажни мед, и да их надмудри од прве до последње.

Међутим, на нашем тржишту за сада углавном нема таквих фалсификата, те се донекле можете ослонити на мутноћу меда (чист фалсификат је скоро па потпуно провидан чак и када је тамније боје), кристализацију меда (фалсификатори углавном праве медове који тешко или никад не кристалишу, пошто наши потрошачи на жалост мисле да је то прави мед, па им на тај начин подилазе и варају их), као и арому и укус меда (мада данас у Србији, посебно у великим градовима, постоје људи који никад у животу нису имали прилику да пробају прави мед, па не могу ни да га препознају по сортној ароми или укусу).

Зато је једини прави начин да се мед испита у квалитетној лабораторији, и кад се једном уверите да је мед неког произвођача исправан, онда можете имати поверење у њега.

МЕТАЛНА КАШИЧИЦА – ДА ИЛИ НЕ?

У јавности влада застарело мишљење да се мед мора јести искључиво дрвеном кашиком. Мед се наравно може јести дрвеном кашиком, вековима је чуван у дрвеним бачвама и конзумиран дрвеном кашиком, али та кашика се не би смела прати детерџентима, већ искључиво топлем водом, јер у супротном упије детерџент у себе те се у наредним конзумирањима њиме буквално трујете.

Са модерним добом најпре су биле направљене алуминијумске или поцинковане кашике, али је касније доказано да мед реагује са алуминијумом и цинком, те се они у меду могу наћи у недозвољеним количинама, и управо из тог времена и потиче мантра да се мед мора јести искључиво дрвеним кашикама.

Потпуно се при томе заборавило на хемизацију прања прибора за јело, а дрво упија огромне количине детерџената, који су заправо јако отровни.

Зато је касније пронађено коначно решење, а то је модерни есцајг који сви данас користимо, а који се израђује искључиво од инертног, кисело и базно отпорног прохрома, те више нема никаквих бојазни безбедно га користити и за конзумирање меда.

Данас постоје специјалне металне кисело и базно отпорне "кашике" за мед које се користе за течни мед јер у себи задржавају велику количину меда, који се онда, док цури из унутрашњости спирале "кашике" у танком млазу, лако наноси на кришку хлеба:



МЕД У ИСХРАНИ ДЕЦЕ

Свакодневни унос меда код деце доприноси јачању одбрамбених снага организма, подстиче раст и правилан развој организма, па су деца отпорнија на разне микроорганизме из спољашње средине као и на повећане физичке и психичке напоре.

Хранљивост и лековитост меда познате су још из праисторијског доба, а у новије време то је и научно потврђено, али се и даље истражује на пољу лековитости меда.

Мед је лако сварљива храна, брзо се апсорбује у организам јер садржи висок проценат простих шећера који директно прелазе у крвоток, и врше брзу

надокнаду енергије, тако да је мед погодна храна за децу јер не оптерећује органе за варење додатном прерадом, и потпуно се искоришћава у организму. У састав меда улазе и бројни ензими, минерали и витамини. Од минерала заступљени су: гвожђе, калијум, натријум, калцијум, магнезијум, хлор, фосфор, бакар, манган, силицијум и др. Сваки од њих, иако су заступљени у малим количинама, даје посебну вредност меду, јер су неопходни за нормално функционисање организма. Присутни су витамини групе Б комплекса, витамин Е, А, Ц, К и провитамин Д. Мед садржи и мале количине липида и протеина, али су и ове количине важне за правилан развој деце. Због присуства фитонцида (биљних антибиотика) мед делује као природни антибиотик, али и као добар антиоксиданс захваљујући присуству флавоноида.

Да би се искористила сва хранљива својства меда, треба га правилно конзумирати, најмање пола сата пре јела. Малој деци најбоље је дати мед растворен у млакој води. За разлику од њих, школска деца могу узимати и нерастворен мед. У циљу бржег деловања, потребно је лагано отапати мед у устима, јер се тада ресорбује одмах преко слузокоже уста у крв. Никако не треба растварати мед у врелим напицима, јер на високим температурама губи антимикробно дејство и уништавају му се биолошки важни састојци. Уколико се мед одмах прогута, може изазвати код деце нелагодност у желудцу, зато је свакако боље дуже га топити у устима. Препоручене дневне количине меда за децу су 1 грам меда на килограм телесне масе детета, подељено у две или три дневне дозе. Посебно треба водити рачуна о количини меда код деце оболеле од дијабетеса.

Деци се у почетку препоручује багремов мед, због свог благог угодног мириса и укуса. Он се лагано вари, делује умирујуће на нервни систем и помаже код несанице. Након друге године живота, у исхрану се могу увести ливадски мед и друге врсте меда.

Потребно је опрезно увођење меда у јеловник детета, због могућности појаве алергије. Најбоље је почети са 1/4 кашичице меда раствореног у млакој води, млеку, чају или соку. Уколико нема знакова алергије и нежељених ефеката, након четири дана од првог давања може се наставити са давањем уз постепено повећање, тако да се током две недеље унесе дозвољена дневна количина. Након тога може се давати сваког дана дневна доза. Уколико се било када појаве знаци алергије, треба прекинути узимање и јавити се лекару специјалисти педијатрије.

Примена меда код болести респираторног система код деце је све чешћа. Традиционални начин ублажавања гушобоље је чај или топла лимунада у којима је растворен мед. Међутим, да би се постигло директно дејство на упаљену слузокожу ждрела, препоручује се старијој деци мед у саћу или мед са воштаним поклопчићима. Уколико се узима више пута у току дана и дуже отапа у устима, за врло кратко време мења се састав микрофлоре усне дупље и ждрела, са ублажавањем гушобоље. Светска здравствена организација и Америчко удружење педијатара препоручују мед као третман за упале ждрела и кашаљ код деце. Детету које кашље добро је дати мед пре спавања. Тиме ће се мало ублажити ноћни кашаљ, јер ће мед обложити и

умирити задњи зид ждрела, док сладак укус изазива лучење пљувачке, што разређује слуз и смањује потребу за кашљањем. Аутори научне студије из 2012. године истичу да мед, захваљујући бројним супстанцама које имају антиоксидативно и антимикробно својство, утиче на ублажавање дечјег кашља. Према другим ауторима, лепљивост и вискозност меда чине да мед добро делује на кашаљ и упалу ждрела. Истраживање спроведено код деце узраста две године и код старије деце са инфекцијом горњих респираторних (дисајних) путева показује да узимање две кашичице меда пре спавања смањује ноћни кашаљ и тиме обезбеђује мирнији сан. Код блажих инфекција горњих респираторних путева мед се може користити самостално, док се код тежих инфекција са налазом на плућима саветује коришћење уз редовну медицинску терапију као помоћно средство при лечењу, јер ће свакако побољшати одбрамбене снаге организма и допринети бржем оздрављењу.

Британско национално удружење за педијатрију за смиривање кашља код деце као лек првог избора препоручује мед.

Добро је што се та информација лагано шири и међу нашим педијатрима, јер смо сви заједно заборавили старе добре народне лекове који су итекако ефикасни, а сада и научно потврђени.

Мед остварује више позитивних ефеката на организам код плућних вирусних и бактеријских обољења, а има и локално позитивно дејство још док је у устима, зато се, између осталог, и препоручује да се мед или чај са медом што дуже задржавају у устима. Наиме, ензим који пчеле уграђују у мед (глюкозо оксидаза) утиче на стварање водоник пероксида још у устима, нарочито када се мед раствори у топлој течности (чај, млеко). Могућност стварања водоник пероксида зависи и од каталазне активности меда (White, 1963, Dustmann, 1971).

Мед повећава капацитет организма у борби против инфекција тиме што повећава серумско гвожђе, лимфоците, еозинофиле, моноците, серумски бакар, а смањује серумски IgE, плазма феритин, AST, ALT, лактат дехидрогеназу и креатин киназу (Al Waili, 2003).

Изузетно је корисно код наведених инфекција користити и водени раствор прополиса. Антивирусно деловање прополиса постоји захваљујући инхибицији транскрипције вируса, инхибицији вирусне полимеразе, везивању флавоноида на нуклеинске киселине



или протеине капсиде, као и директној стимулацији имунског система човека по питању стварања интерферона (INF- α , β , γ) који су природни борци против вируса.

Прополис остварује и јако антизапаљенско деловање, што нарочито помаже код бронхијалне астме и алергија. Нарочито се користи за смањење учесталости појаве астматичних напада.

Матични млеч такође проређује астматичне нападе, стишава кашаљ, смањује стварање испљувка и искашљавање. Матични млеч такође скраћује дужину лежања у болници код хроничних неспецифичних болести плућа. Доказано је супресивно деловање протеина матичног млеча на алергијске реакције (Okamoto, 2003).

ЗАШТО ЈЕ МЕД БОЉИ ЗА ДЕЦУ ОД ”СЛАТКИША”?

Данас су деца окружена бројим прехранбеним намирницама која их маме својим укусима, аромама и бојама, а заправо су све оне пуне конзерванаса, разних адитива, вештачких боја, вештачких арома, појачивача укуса и слично. Ту су разни чоко кремови, намази, чоколаде, колачи и бомбоне, не зна се више колико разних Е има у њиховом саставу. Постоје индиције да управо због бројних адитива у пецивима и другим производима, девојчице данас добијају менструацију раније него некада. Једноставно, користи се нешто чији се прави ефекти недовољно познају, а после нам је не знамо ко крив када се открије да је нешто било штетно.

Мед свега тога нема. Мед је онакав каквог су га пчеле сакупиле у природи, а затим му додале вредне биолошки активне лучевине својих жлезда и пробиотске бактерије.

Када се деци уводи мед у исхрану након навршених годину дана, најпре се препоручује багремов мед додавати у млеко. То је мед благе ароме, сакупљан у багремовим шумама које никад нису третиране пестицидима нити ђубрене вештачким ђубривима. Управо због тога багремов мед и има највишу цену на тржишту. Чак и медови од индустријских биљака су потпуно чисти јер пчела има биолошке филтере.

Најбољи доказ за то је анализа меда са наставног пчелињака Факултета ветеринарске медицине код Аутокоманде у Београду, који се налази на буквално двадесетак метара од мото пута (доскорашњег аутопута) и мање од стотинак метара од аутокоманде која је по цео дан закрчена аутомобилима, и у њему нема ни трага тешким металима и другим загађивачима. Пчеле су заиста чудо природе. Њихови производи су права благодет за људски организам.

Деца су данас заиста буквално бомбардована рекламама индустријских производа, који својим састојцима штетно утичу на њих.

Са друге стране, пчелари немају новаца за рекламу. И апликација МЕДОТЕКА (и овај приручник касније произашао из ње) урађена је кроз пројекат који смо добили на конкурс Европске уније, јер ми не бисмо имали новаца да вам пренесемо научну истину о вредности пчелињих производа.

Дечји стомак је веома осетљив и недовољно зрео дуги низ година, а ми га пунимо адитивима и конзервансима из индустријских производа. Научници су показали да је мед рецимо одлично дати код сузбијања дечјег пролива. Пробиотске бактерије из њега очигледно раде добар посао. Деца и брже напредују када са млеком добијају и мед. Сваки шећер у њиховој исхрани треба заменити медом. Мед се и у овом случају додаје млеку тек када се млеко охлади на температуру конзумирања.

Велики је штетни утицај комерцијалних слаткиша на здравље зуба код деце. Насупрот њима, мед ствара нагли пад рН у устима (подиже киселост), што неповољно делује на раст бактерија и гљивица у усној дупљи које изазивају каријес (Shannon, 1979). Мед сузбија раст бактерија и гљивица у усној дупљи (Steinberg, 1996; Theunissen, 2001). Мед са високом антибактеријском и антиоксидативном активношћу штити зубе од појаве каријеса (Molan, 2001).

КОД КОЈИХ ТЕГОБА МЕД ПОМАЖЕ?

Још је народ кроз векове приметио благодетно деловање меда на људски организам, па је мед и пчелиње производе увелико користио као лек или их стављао у бројне мелеме. Данас је наука сва та народна искуства научно потврдила као тачна.

Мед обилује бројним састојцима биљног порекла који пристижу путем нектара, медљике или медне росе (минерали, витамини, флавоноиди, биљни „ензими“ односно биолошки активни протеини...). Рецимо, флавоноиди су веома важни за биолошки ефекат меда на људски организам, и то је данас толико детаљно истражено да нам хиљаду страница не би било ни близу довољно да само о њима говоримо.

Фармацеути су покушали да флавоноиде сместе у капсуле и продају их, али ефекат који се тиме постиже је тек мали део ефекта који се добије када се редовно користе пчелињи производи, макар и у најмањим количинама од само једне кашичице њихових мешавина дневно. Разлог је тај што у меду постоји стотине материја које синергистички (заједно) делују, и тек тада остварују пун ефекат на људски организам.

Код конзумирања меда најважније је да га конзумирате што свежијег, произведеног у последње две године, јер тада испољава највеће ефекте, мада се мед може безбедно чувати и хиљадама година, покварити се не може, али се биолошки ефекти драстично смање, јер се многе биолошки активне материје у њему лагано, али сигурно, разграђују што дуже стоји. Оба-

везно га чувајте и далеко од светлости јер она разграђује ензиме у меду, те кад купујете мед од пчелара са тезги, замолиите их да вам дају теглу из кутија које стоје у тезги, које нису биле изложене светлости.

Ако мед користите у чају или још пожељније млеку, прво нека се чај или млеко охладе на температуру конзумирања, па тек онда додајте мед и попијте.

У млеку је пожељније, јер требате да знате да млеко сузбија развој корисних бактерија у цревима, а када се млеку дода мед, бактерије почну да се размножавају.

Додатни подстицај развоју цревне флоре је јести мешавине меда и свежег несушеног полена који се од сакупљања на пчелињаку до мешања са медом чува у замрзивачу. За мешање се користи кристалисани мед да полен не би испливао, и одмах после мешања га држите у фрижидеру.

Мед такође садржи и малу количину матичног млеча, који пчеле у њега не додају да би помогле људима (а заправо су им много помогле), већ да би убрзале испаравање воде из нектара, док га не сведу на густину меда, јер молекули протеина матичног млеча помажу брже испаравање воде из нектара.

Мед не може бити здрав, као што не постоји ни здрава или болесна храна, мед може бити само здравствено исправан. Интересантно је да здравствено неисправан мед не постоји ако се адекватно извади из кошнице и правилно складишти односно чува.

Сваки мед има скоро иста биолошка својства, с тим што неке врсте имају нечега од састојака у већој количини од других врста, па се препоручују код различитих особа, сходно њиховим склоностима, болестима, укусима... То је јако дуга прича, и посвећене су јој бројне књиге из апитерапије.

Апитерапија је грана комплементарне медицине која користи пчелиње производе у спречавању појаве и лечењу многих болести. То је огромна област, све више покривена научним истраживањима. Највећи успеси апитерапије су у санирању рана инфицираним бактеријама отпорним на све антибиотике, мед је ту неприкосновен (али се најпре мора изложити гама зрачењу да се убију евентуалне споре ботулизма којих имате на сваком пољопривредном производу, од кромпира, зелене салате и шаргарепе, па до меда, у њему и понајмање).

Матична млеч такође постиже изванредан утицај на бољи имунски одговор на инфекције, захваљујући активним протеинима матичног млеча.

Пре свега, мед обезбеђује исхрану богату вредним биолошки активним материјама које не можете наћи ни у једној другој храни.

Мед могу не само да користе, већ и да њиме значајно умање своје тегобе, и они који имају гастричне (желудачне) тегобе, без обзира да ли је њихов узрок вишак или мањак киселине.

Научници су утврдили да ако 50 г меда растворите у 100 мл топле воде (до 45 степени) и попијете, ниво киселости у желудцу опада код три четвртине болесника, а ако је иста вода хладна (до 15 степени, температура подрума), онда киселост расте код истог процента оболелих, те и једни и други тако

могу да поједу мед, осете његове благодети, а да не погоршају своју основну гастричну болест, већ да чак олакшају тегобе.

Ако се поједе једна кашика багремовог меда (20–25 г) у сату пре спавања, после 15 дана смањује ниво шећера у крви за 6%, каже наука, али донекле смањује и ниво холестерола (за 7%), триглицерида, као и ЛДЛ-а (за 1%), а повећава корисни ХДЛ (за 2%). Можда су то мале вредности, али нађите другу храну која ће вам донети све ове корисне ефекте. Нема је.

Постоји и више него корисни ефекат на бујање бифидус и лактобацилус бактерија у цревима.

У меду је доказана статистички значајна антиоксидативна активност, коју увек можете додатно да појачате мешавинама меда и прополиса у праху, који је препун флавоноида. Утврђена је статистички значајна зависност антиоксидативне активности меда, садржаја полифенола у меду и ин витро оксидације липопротеина у серуму људи. Иначе, оксидативна измена липопротеина је важан фактор у настанку артериосклерозе. Наука такође каже да редовно конзумирање меда повећава антиоксидативну моћ људске плазме.

У експериментима на животињама је већ показан антимулагени и антитуморски ефекат меда.

Наука је доказала и да ако месо пре печења или роштиљања премажете медом односно сосом који садржи мед, неће доћи до стварања канцерогених хетероцикличних амина који се иначе стварају тамо где месо „загори“. Научно је утврђен и позитивни ефекат меда од уљане репице или детелине на болеснике оболеле од заразне жутице (хепатитис А), јер долази до смањења стварања АЛТ од 9 до 13 пута, а билирубина од 2,1 до 2,6 пута. Списак позитивних ефеката које је само наука утврдила је јако дугачак, бар 100.000 страница бисмо могли да испишемо о томе, а и то би било штуро. Најважније код меда јесте конзумирати га свакодневно, а већина његових ефеката је најчешће дозно независна, и једна кафена кашичица је сасвим довољна, али сваког дана.

Препоручују се поједине врсте меда код појединих болести, али ефекти су слични, ради се о нијансама. Врста меда се више диференцира код особа са појединим тегобама, па рецимо онима који имају проблема са желудцем препоручује се благи неутрални багремов мед, онима који су малокрвни препоручују се тамније врсте меда јер имају више минерала у себи.

Ако желите мед са доста полена односно протеина, свакако ћете изабрати сунцокретов мед, а он је и један од медова са највећом антиоксидативном активношћу.

Рецимо минерале имате и у јабукама и другом воћу, а оно чега има само у меду и нигде више је оно што пчела уграђује у њега, и то је највредније што добијамо од меда.

Не постоји скоро ниједна материја на коју неко није алергичан. Постоје људи алергични чак и на воду, замислите какав тежак живот они воде. Према томе, свакако да треба установити да ли је неко алергичан на мед или неки други пчелињи производ пре него што почне да га користи. Има разних врста

алергија. Ми у Савезу пчеларских организација Србије имамо пчеларку која је тешко алергична на пчелињи отров, али је њена љубав према пчелама не само победила, већ и тријумфовала јер је она једна од наших најпознатијих и најуспешнијих пчеларки. Што се тиче алергије на пчелиње производе, она је релативно ретка, најчешћа је алергија на прополис. Али, требате да знате да управо један пчелињи производ има антиалергијска својства, а то је матични млеч, који рецимо они који треба да крену на терапију пчелињим отровом, узимају пар недеља пре почетка третмана, да би умањили могуће алергијске реакције.

Што се тиче дијабетеса, ако погледамо научна истраживања, она показују пад шећера у крви за 6% код здравих особа, након 15 дана коришћења супене кашике меда са високим процентом фруктозе у себи (код нас је то багремов мед) и то најбоље у сату пре спавања. Пракса показује да код дијабетеса особа које су на лековима (не примају инсулин) таква пракса даје резултате, с тим што калоријску вредност дневног уноса не смете повећати, већ само неку храну заменити калоријском вредношћу кашике меда. Међутим, ваља нагласити, то се може примењивати само под контролом лекара, односно у државама где је апитерапија одобрена као метода лечења. Оно што посебно желимо да нагласимо јесте да је наука утврдила да и матична млеч и прополис садрже инсулину сличну супстанцу и снижавају ниво шећера у крви.

Прополис овај ефекат пружа и код инсулин зависног и инсулин независног дијабетеса. Откривен је и механизам деловања прополиса односно флавоноида из њега код дијабетеса.

Прополис спречава акумулацију Л-сорбитола инхибицијом алдоза-редуктазе, ензима који катализује редукцију Д-глукозе до сорбитола, чијом акумулацијом настају патолошке промене везане за дијабетес. Такође, флавоноиди из прополиса и меда у одређеној мери инхибишу апсорпцију глукозе у цревима и реапсорпцију у бубрезима.

Употребом прополиса се чак, према научницима, може смањити дневна доза инсулина, те ту нема играња, све се може спроводити искључиво под контролом лекара у горе наведеним условима. И верујте, само о откривеним механизмима деловања флавоноида на све аспекте дијабетеса, могли бисмо неколико страница да напишемо, само да их побројимо, а ко зна колико да их детаљно објаснимо.

Код свих пчелињих производа, а нарочито код прополиса, треба бити опрезан када пијете лекове за дијабетес, јер може доћи до синергије њиховог дејства.

Прополис такође има јако деловање на спречавање агрегације тромбоцита које се практично равна са ефектом ацетилсалицилне киселине, па треба бити опрезан ако пијете односно примате лекове за спречавање коагулације. Са друге стране, редовно конзумирање прополиса сигурно може помоћи у ово доба ковида управо због тога, јер видите и сами да огроман број људи умире управо од тромбоза које су последица инфекције коронавирусом.

Инхалација прополисом сигурно мора помоћи и код вирусних и код бактеријских упала плућа. Прополис има јако антизапаљенско деловање, што посебно помаже код бронхијалне астме и алергија. Прополис се чак препоручује и за смањење учесталости астматичних напада, као и испарења воска. Матични млеч проређује астматичне нападе, стишава кашаљ и смањује стварање спутума и искашљавање.

Што се тиче пацијената са карциномом, они никако не би смели да користе поленов прах. Што се тиче матичног млеча, постоје истраживања у којима је показано и добро али и штетно деловање код таквих особа, па је на свакоме да добро проучи сва истраживања и процени да ли сме да га користи или не. Али, прополис је феноменалан код свих карцинома, има много доказаних ефеката.

Ефекти се односе на сузбијање дељења канцерских ћелија, самим тим би могао да успори раст тумора. Постоји још један значајан ефекат на сузбијање раста тумора, а то је што доказано снажно омета стварање нових крвних судова, те тумор добија мање хране, и самим тим би требало спорије да расте. У Токију постоји посебна клиника за лечење карцинома прополисом. Лекар који је води каже да никога није излечио од карцинома прополисом, али је добио исте ефекте као код хемиотерапије, али без споредних негативних ефеката таквог лечења. Наравно, све се ово може примењивати само у земљама где је апитерапија дозвољена као метода лечења.

Ево неколико вредних рецепата како користити пчелиње производе:

БУДИТЕ ЗДРАВИ И ВИТКИ

У чаши млаке воде растворити две супене кашике јабуковог сирћета и две кашике меда и узимати 2–3 пута дневно пре јела. Овај еликсир представља укусни сок који благотворно делује на људски организам, а одличан је и као подршка очувању витке линије.

ПРОТИВ ПРЕХЛАДЕ, КИЈАВИЦЕ И ПРОМУКЛОСТИ

По једну супену кашику осушене мајчине душице, кантариона, боквице, нане и белог слеза изручити у кипућу воду. Оставити да стоји поклопљено два сата, процедити и обилно засладити медом. Пити и гргљати три пута на дан. Против промуклости жваћите мед у саћу неколико пута дневно.

СТАРОСТ – ШТА ТО БЕШЕ

Помешати 1 кг кристалисаног меда, 200 г млевеног полена, 50 г млевеног прополиса и 10 г матичног млеча. Смесу држати у устима док се не рас-

топи, 3–4 пута дневно. Ради што бољег и дужег очувања вредности додатог матичног млеча, правити мање количине ове смесе и држати је у фрижидеру.

КОЛАЧИЋИ ЗА СЕКСУАЛНУ ЖЕЉУ

Умешати две шоље млевеног сусама, две шоље млевеног кикирикија, две шоље млевених ораха, неколико млевених бразилских ораха, једну супену кашику млевеног полена, једну шољу млевеног сушеног босиљка, мало екстракта ваниле и мед у довољној количини да се добије густа смеша. Узимати неколико пута дневно равну супену кашику.

УМАЊИТЕ ТЕГОБЕ СА ПРОСТАТОМ

Увече у чаши млаке воде растворите 2 кашичице полена и 1 кашику меда.

Ујутру попити пре доручка. Већ после две недеље употребе овог раствора, тегобе ће се умањити, а у 80–90% случајева и скоро потпуно нестати након месец дана.

Уколико не буде таквог побољшања, обавезно се јавите лекару, јер сте вероватно у поодмаклом стадијуму који можда захтева и оперативни захват. Након побољшања, не прекидати са узимањем раствора.

Када је у Немачкој, у Хамбургу, седамдесетих година прошлог века, доказано деловање компоненти полена на аденом простате, то је заиста представљало велико откриће.

ПРИРОДНА МАСКА ЗА ЛИЦЕ

Често нас заваљају нове технологије, нудећи нам модерне козметичке препарате. Заборављамо да постоји одлична маска за лице на бази меда, жуманца и лимуна. То се све умути и стави на лице, а ефекти су невероватни.

УЧВРШЋИВАЧ ЗА КОСУ

Направите природни учвршћивач за косу тако што ћете кашичицу меда и кашичицу јабуковог сирћета растворити у чаши топле воде.

Течност утрљајте у опрану влажну косу и креирајте облик фризури.

ПРОТИВ ИСПУЦАЛИХ УСАНА

Против испуцалих усана требате више пута дневно усне намазати медом и држати пет минута. Ефекти ће се веома брзо показати.

ГДЕ КУПИТИ МЕД?

КАКО ДО БЕСПЛАТНЕ ТЕГЛЕ МЕДА?

У оквиру програма "ДЕЦА ТИ СЕ РАЂАЛА", СПОС је омогућио свакој породици која има најмање два малолетна детета, да након куповине прва три килограма меда у једној календарској години, има право да уз трећи плаћени килограм меда, одмах добије четврти ПОТПУНО БЕСПЛАТНО. То је наш скромни допринос подршци рађању! То можете учинити у домаћинствима наших пчелара који су се прикључили овој акцији на www.spos.info/deca-ti-se-radjala.



КАКО ДО МЕДА ДИРЕКТНО ОД ПЧЕЛАРА?

ПРВИ НАЧИН: Наравно да је најбоље купити мед директно од познатог пчелара који је члан Савеза пчеларских организација Србије (СПОС), ако у њега имате поверења, јер и међу пчеларима на жалост можда може бити ретких фалсификатора (у сваком житу има кукоља), али је СПОС за њих припремио строге санкције и избацивање из Савеза, јер жели да очисти своје редове од таквих ако их има. Свакако је куповина меда од чланова Савеза пчеларских организација Србије (СПОС) високо поуздан начин куповине меда, а најпоузданији код чланова СПОС-а који су део Стандарда квалитета "Добра пчеларска пракса" (о њему више у посебној рубрици). Пчелари чланови СПОС-а су високо образовани и знају како да од својих пчела добију најбољи могући мед.

ДРУГИ НАЧИН: Једноставно купите бренд пчелара Србије НАШ МЕД који се на дан објаве овог приручника пласира у више трговина Србије: Лидл, Идеа, Меркатор, Рода, Арома, Универекспорт, сопствени штанд у ТЦ Галерија

у Београду испред трговине Макси, продавница Друштва пчелара Крагујевац, Екомед РАС у Београду...

Пчелари Савеза пчеларских организација Србије изградили су Погон за пласман меда "НАШ МЕД" доо и пакују свој мед под истоименим брендом или брендовима ТЕЧНО ЗЛАТО, ДАР ШУМЕ и слично, који је анализиран у најбољим светским и српским лабораторијама (Интертек из Немачке, Лајфаналитикс из Италије, Инолаб, ИНМЕС и Аналаб из Србије), те немате никакву бригу око квалитета. То је иначе један од ретких медова који је прошао контролу Покрета потрошача на природност, детаљи на www.spos.info/88-falsifikata-meda.

Погон наших пчелара "НАШ МЕД" је ЈЕДИНИ велики објекат за паковање меда у Србији који не увози мед из иностранства, док други то навелико раде и увозе ултра јефтин мед сумњивог квалитета пласирајући га грађанима Србије док инспекција углавном спава дубоким сном.

Такође, Погон "НАШ МЕД" је и ЈЕДИНИ објекат за паковање меда у Србији који има три битна сертификата који гарантују квалитет рада и производа: BRC 9, HACCP и HALAL.

Историјат и фотографије са отварања овог јединственог Погона у ширем региону можете погледати на www.spos.info/opogonu.

Напомена: Удружењу "Заштита потрошача" можете пријавити сумњу у квалитет меда код неке трговине или пчелара, на телефоне 069/2415-485 ili 011/2415-485 радним данима од 10 до 12, или на мејл prigovori@zastitapotroshaca.com



ПРОНАЂИТЕ СВОГ ПЧЕЛАРА

Савез пчеларских организација Србије омогућио Вам је да лако пронађете пчелара у својој општини и тако изаберете од кога да купите мед.

Наиме, СПОС је направио базу чланова који сами желе да се представе својом биографијом и сликама са пчелињака. Довољно је да изаберете своју општину са списка и кликнувши на име општине отвориће Вам се списак

свих пчелара који су одлучили да на овај начин понуде свој мед потрошачима.

На Вама је само да изаберете једног од њих сходно квалитету понуде и Вашим афинитетима на www.spos.info/prodaja-meda/maloprodaja/maloprodajna-berza-meda.

АПЛИКАЦИЈА ”МЕДОТЕКА”

За Андроид и iOS телефоне направили смо апликацију МЕДОТЕКА, коју препоручујемо да обавезно инсталирате и да у њој пронађете свог пчелара директно са мобилног телефона на најједноставнији начин, а апликација садржи и све информације из овог приручника које ће вам преко ње бити доступне у сваком тренутку, а стално је допуњујемо новим информацијама.

Заузима само 38,4 МБ простора у Вашем телефону.

MEDOTEKA

Na ovoj strani možete videti listu opština sa brojem ponuđača, a klikom na opštinu otvara se spisak pčelara koji Vam nude med. Klikom na ime pčelara otvarate njegovu ponudu meda:

ALEKSANDROVAC, 2 PONUĐAČA.
ALEKSINAC, 16 PONUĐAČA.
ALIBUNAR, 2 PONUĐAČA.
APATIN, 7 PONUĐAČA.
ARANDELOVAC, 10 PONUĐAČA.
ARILJE, 2 PONUĐAČA.
BABUŠNICA, 3 PONUĐAČA.

ЗАШТО ЈЕ МЕД ИЗ СРБИЈЕ БОЉИ ОД УВОЗНОГ?

Често се у јавности говори да је најбоље јести домаће пољопривредне производе, јер су одгајани на нашем земљишту на коме смо и ми одгајани, и највише одговарају нашим нутритивним потребама.

Исто то важи за мед, чак поготово за њега, зато што он садржи и полен биљака које расту поред нас, уз које смо расли и на које смо навикли.

Самим тим је мања могућност развоја алергија на полен. Чак се у земљама где је апитерапија одобрена, домаћи мед користи за десензибилизацију код алергија на полен.

Поред тога, бирањем нашег меда помажете пчеларима да задрже интерес гајења пчела и тако допринесу опстанку пчела.

Дивљи опрашивачи десетковани су интензивном пољопривредом, а медоносна пчела је силом прилика постала малтене једини опрашивач, и то ће бити само дотле док пчелари имају симболичног интереса да гаје пчеле.

Без пчелара нема пчела, јер би без њих нестале за мање од две године услед деловања болести пчела које не би имао ко да сузбија.

Европски прописи обезбеђују високе хигијенске стандарде производње меда. Наше домаће пчеле се не третирају антибиотцима и другим у Европи забрањеним агенсима, па је и могућност загађења меда искључена.

Наш мед садржи антиоксиданте, минерале и пробиотске бактерије очекивано прилагођеније нашем организму.

Бирањем меда из Србије подижете квалитет свих домаћих пољопривредних производа који захтевају опрашивање, јер опрашивање се не може увозити као мед.

Бирањем меда из Србије помажете очување природе и европског биодиверзитета, јер пчеле поред гајених, опрашују и огроман број дивљих култура које обезбеђују ланац исхране у дивљој природи.

Додавање нашег меда у јела, подржава културно наслеђе и вековна кулинарска искуства која доприносе нашем здрављу и враћају нас природи. Доказано је да додавање меда у јела доприноси бољем усвајању хранљивих материја из тих јела у нашем организму.

Бирањем европског меда смањујете загађење природе повезано са превозом на велике удаљености, као и коришћењем енергената у процесу фалсификовања меда. Насупрот томе, пчеларење унапређује животну средину и мед је редак производ који користи само домаће природне ресурсе, ни у чему не зависи од увозних инпута.

Бирањем нашег меда подржавате локалне пчеларе, смањујете инфлацију и одлив капитала из Србије.

Бирањем нашег меда једете прави пчелињи мед. Највећу гаранцију квалитета имате када набављате мед директно од пчелара вашег краја, а ако га набављате у трговини, пазите на државу порекла, јер је најсигурнији мед са наше територије, а ми вам управо препоручујемо наш мед, мед пчелара Србије, под брендом НАШ МЕД, који је данас најанализиранији и најпоузданији мед у Србији.

Већина фалсификата је обичан шећерни сируп са додацима, пчеле тај лажни мед најчешће нису ни виделе, он служи само за превару потрошача и профит фалсификатора.

Фалсификовани мед доноси и ризике по здравље потрошача, јер се током фалсификовања у њега додају чак и жива сода (жива или каустична сода), вештачки ензими (који се додају и у тзв, вегански "мед" који заправо не постоји, јер нема меда без пчела), вештачке ароме, вештачке боје, шећери ниског квалитета... У таквом лажном меду нема ни мало биолошке вредности коју пчелињи мед пружа људском организму, због чега га и једемо. Зато се пчелињи производи све више успешно користе у апитерапији (грана комплементарне медицине заснована на науци и богатој традицији).

ЗАШТО МЕД ИЗ СТАНДАРДА КВАЛИТЕТА ДПП?

Савез пчеларских организација Србије направио је сопствени стандард квалитета "Добра пчеларска пракса" или ДПП, који је веома строг (деталји на www.spos.info/standard-kvaliteta-dobra-pcelarska-praksa, а чија правила можете погледати на www.spos.info/wp-content/uploads/2014/11/Knjiga-DPP-SPOS.pdf. Стандард је израдила италијанска сертификациона кућа БИОАГРИЦЕРТ.

Стандард ДПП представља најбољу гаранцију за потрошача да је пчелар учинио све што је у његовом домену да спречи било какво физичко, биолошко или хемијско загађење меда. Још увек нису сви наши пчелари који су чланови Савеза пчеларских организација Србије приступили овом стандарду, што не значи да и они не чине све што могу у истом циљу, али за то немају гаранцију коју пружа стандард ДПП. Наш је циљ да ускоро сви наши чланови постану и чланови стандарда ДПП, чиме бисмо ниво безбедности меда подигли на максимум и код њих.

КАКО ПРЕПОЗНАТИ МЕД ИЗ СТАНДАРДА ДПП?

Према правилима стандарда квалитета ДПП, мед из стандарда може се паковати и стављати на тржиште искључиво у специјалној тегли посебног облика налик ћупу, у коју стаје 1 кг меда (погледајте је на страни 27), а у чијем стаклу је угравиран грб Савеза пчеларских организација Србије и крупним словима у стаклу уписано пуно име Савеза, односно: САВЕЗ ПЧЕЛАРСКИХ ОРГАНИЗАЦИЈА СРБИЈЕ. Само Погон "Наш мед" има право да кроз маркете пласира мед из стандарда и у другој мањој амбалажи са одговарајућом етикетом, али пчелари појединци немају.

Ако неко покуша да Вам прода мед из стандарда у било којој другој амбалажи, или пак амбалажи за мања паковања која није верификована на сајту www.spos.info/standard-kvaliteta-dobra-pcelarska-praksa, знајте да се ради о покушају преваре, о чему Вас молимо да нас обавестите на nasmed.rs@gmail.com, spos.rs@gmail.com или 060/444-07-07.

СПЕЦИЈАЛИТЕТИ СА МЕДОМ

Мед се веома успешно користи у свим кухињама света. Французи га додају хлебу како би му дуже одржали свежину, што и вама препоручујемо (довољна је једна кашика меда која неће осетно засладити хлеб, али ће му продужити трајање свежине). Од њега се праве чувени медањаци скоро у свим земљама света.

Додавање меда у јела побољшава искоришћавање хранљивих материја из хране, о чему можете више чути и у нашем филму ЗДРАВЉЕ ИЗ КОШНИЦЕ (www.spos.info/za-pcelare/filmovi).

Некада је човек јео много више воћа него данас, па је просте шећере потребне за размножавање корисних бактерија у цревима, којима је мед иначе препун, редовно уносио. Данас, када се исхрана накардно осавременила и постала заснована на брзој храни, мед је одлична замена за воће у том погледу, и спречава развој стомачних тегоба насталих због лошег варења

хране. Зато лекари и гастрономи данас све више препоручују употребу меда у припремању јела. То су углавном мање количине, те се сласт меда у јелу и не осети, али након свих ових истраживања, нико не треба да дозволи да било које јело спреми без бар једне кашике меда. У течну храну се умеша тек након што се заврши припрема јела, како би било сачувано што више ефекта меда, а не само неки.

Ево неколико одличних рецепата за јела, колаче и хладне и друге посластице:

1) ПИЛЕТИНА СА МЕДОМ И ЛИМУНОМ

Загрејати пећницу на 200 степени. У малом лончићу лагано загрејати сок од 4 лимуна, 100 грама меда, 60 грама маслаца, 1 бели лук, рузмарин и зачине по укусу, док се маслац не отопи. У калуп за печење сложити 400 грама пилетине и 750 грама кромпира. Прелити течношћу. Између кромпира послати кришке лимуна и пећи у пећници 50 до 60 минута. Повремено преливати соком у којем се пече.



2) ТЕЛЕЋА ШНИЦЛА СА МЕДОМ И ЈАБУКАМА

Ољуштену јабуку исецкати на кришкице и пропржити на кашики уља. Додати 2 кашике меда, бибер по укусу и 1 кашику сецкане нане, па кувати минут–два. Истањити 4 телеће шницле, свака по 150 грама, посолити и побиберити. На сваку шницлу ставити мало масе са јабукама и преклопити. Причврстити чачкалицом. Пржити шницле на 2 кашике маслиновог уља, са сваке стране по 2 минута. У масноћу долити још две кашике уља, продинстати 1 главицу црног лука и 1 чешањ белог лука, па залити са 125 милилитара белог вина. Једну кашичицу хладног маслаца ручно умутити и умешати у сос, без кувања!

3) МАРИНАДА ЗА СВИЊСКЕ КРМЕНАДЛЕ

Помешати 100 грама уља, 250 грама меда, 50 грама јабуковог сирћета, 1/4 чашице вињака, 1/4 шоље млевеног кима и бибер по укусу. Уживајте!



4) ПОСНИ МЕДЕНИ КОЛАЧ

Измешајте по једну шољу воде, уља, меда и брашна у компактну масу. Додајте зачине (цимет или мускатни орашчић, по укусу), затим две шоље брашна, како бисте добили компактну суву масу. Оклагијом изваљајте и исеците форме по жељи (звезде, срца), украсите сувим грожђем, бадемима, лешницима или сусамом. Пеците 20 минута.

5) МЕДЕНА СРЦА

Загрејати 300 грама меда, 75 грама шећера и 50 грама маслаца. Кад се шећер растопи, оставити масу да се охлади. Додати 500 грама брашна, 4 кашичице цимета, једну равну кашичицу прашка за пециво. Измешати, додати јаје и умесити тесто. Увити у фолију и држати преко ноћи у фрижидеру. Загрејати пећницу на 180 степени. Тесто развити да буде дебело 3 милиметра. Извадити модлицом одговарајући број срца. Половину срца премазати џемом, па притиснути другим половинама. Пећи око 15 минута (на пек папиру). Растопити 400 грама чоколаде и умакати срца. Оставити срца да се охладе и чоколада стегне.

6) СЛАДОЛЕД СА ЛЕШНИЦИМА

Састојци: једна чаша (од 2 децилитра) меда, једна чаша слатке павлаке, две чаше млека, једна шипка ваниле, 3 јајета и пола чаше лешника. Лешник пропржити, затим исецкати и скувати у млеку са ванилом. Додати добро измиксирана жуманца и све кувати на пари док се не згусне и оставити да се добро охлади. Измиксирати слатку павлаку са медом. Беланца умутити у снег. Све помешати и ставити у замрзивач.



7) СЛАДОЛЕД СА ЈАГОДАМА

Састојци: 1 кг јагода, 2 листа желатина, 1 лимун, 6 кашика меда, 2 беланца, неколико листова нане и со (на врх ножа). Желатин растопити у чинији. Од јагода миксером направити крем и додати му сок од лимуна. У шерпи загрејати две чаше воде и мед док се не добије сируп. Желатин помешати са сирупом (али никако на шпорету). Када се охлади, умешати јагоде. Беланца умутити у снег, сипати со и полако додати јагодама. Оставити у замрзивачу три сата. Чаше са сладоледом украсити листићима од нане.

8) ПРЕЛИВ ЗА СЛАДОЛЕД

Састојци: 100 г малина (или неког другог јагодичастог воћа), 4 кашике меда и сок од једног лимуна. Очишћене и опране малине миксирати два минута. Додати мед и лимунов сок по укусу и добро измешати. Држати у фрижидеру. Служити као прелив за сладолед, кремове и сутлијаш.

9) ДАР ЈУТАРЊЕ РОСЕ

200 g опраних и очишћених агода умутити са 2 кашике меда да се добије каша. Каши додати пола чаше млека и мешати док се не сједини. Служити хладно.

10) БОЖАНСКА ПОСЛАСТИЦА

Опране и охлађене вишње очишћене од коштица обилно прелити хладним багремовим медом и служити са шлагом.

11) САЛАТА ОД ЈАБУКА

Састојци: 4 веће киселе јабуке, 2 веће банане, сок од два лимуна, сок од једне поморанџе, 4 кашике меда, пола чаше исецканих ораха. Јабуке изрендати на крупније резанце, банане исецкати на танке колутове и прелити соком од лимуна. Направити прелив од сока поморанџе и меда и њиме прелити воће. Посипати сецканим орасима и служити са шлагом.

12) ЦАРСКА САЛАТА

Ситно исецкати 50 г бадема. Опрати 250 г белог грожђа и оставити да се сасвим осуши. Зрна грожђа прелити са 4 кашике меда, и посути бадемом. Одмах служити са шлагом.

13) ВОЋНИ ЈОГУРТ

Исецкане банане и јагодичасто воће прелити јогуртом и хладним медом по укусу.

14) КАФА СА МЕДОМ

Састојци: 4 јајета, 6 кашика меда, 5 кашика инстант кафе, 4 чаше хладног млека и пола кашичице ваниле. Умућеним јајима додати мед и кафу и

добро измиксирати. Додати млеко и ванилу. Сипати у 8 великих шоља.

У Словенији је сада хит и једноставно заслађивање обичне кафе медом (најбоље багremовим или сунцокретовим) уместо шећером.



15) МЛЕЧНИ ГРОГ

Састојци: 4 жуманца, 4 кашике меда, 4 кашике стругане чоколаде и 4 чаше млека. Умутити жуманца са медом и поделити у 4 високе чаше. У сваку чашу додати по кашику стругане чоколаде, прелити млеком, промешати и послужити.

16) ТОНИК

Соку од 4 поморанџе додати једно умућено жуманце и кашику меда. Све добро промешати док се не добије хомогена маса. Декорисати воћем и послужити у високим чашама.

ДРУГИ ПЧЕЛИЊИ ПРОИЗВОДИ

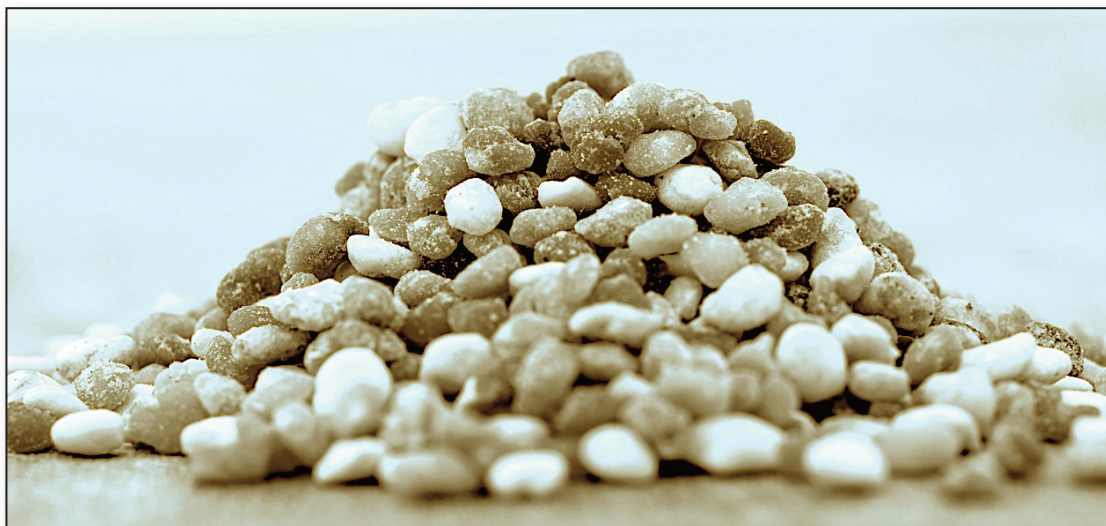
ПОЛЕН

Полен су заправо мушке полне ћелије биљака, које ми не можемо видети голим оком, а пчеле их сакупљају и групишу у лоптице (грудвице полена) од пар милиметара, додајући им секрете својих жлезда и пробиотске бактерије.

Пчела на својим ногама има две корпице за ношење полена. Када донесе грудвице полена у кошницу, смешта их у саће и сабија главом. Затим креће "врење" тог полена уз помоћ преко 230 микроорганизама, бактерија и гљивица, а крајњи производ тог од пчела додатих микроорганизама воћеног "врења", јесте тзв. пчелињи хлеб, или перга (преузет руски израз).

Перга је 9 пута хранљивија за пчеле од исте количине полена из кога настаје, управо зато што пчеле и микроорганизми полену додају бројне материје битне за живот пчела. Полен у саћу, а посебно перга, пребогати су протеи-





нима матичног млеча. Већ смо на другом месту објаснили чему служе у полену и перги.

Полен има висок садржај протеина у себи, али и витамина посебно Б групе и минерала, и стога је веома вредна храна и за људе. Постоји само један проблем, а то је што је дигестивни тракт човека прекратак да би се полен адекватно искористио. Јер, поленово зрно у влажној средини најпре набубри и после неког времена његова овојница пуца и ослобађа садржај нашим дигестивним соковима. На жалост, у нашем телу се распукне тек до 10% поленових зрна, а све остало изађе из организма неискоришћено. Зато се препоручује правилно конзумирање полена, а то је растварање полена у чаши млаке воде и њено држање на собној температури 12 сати. Онда се поново размути кашичицом и попије, те је искористљивост 100%. Поред полена, у истој чаши можете размутити и кашику меда.

Такође, од меда, полена и прополиса се често праве мешавине (најчешће познате као имуно мед), у које иде око 20–30% полена и око 5–10% прополиса, зависно од сврхе. Такве мешавине не конзумирати док не прођу две недеље, управо да би поленова зрна постала искористљивија.

Полен се не треба давати деци пре завршеног пубертета.

Најбоље је да полен набављате од свог пчелара у тренутку сакупљања, и без обзира да ли се одлучите за суви или несушени полен, одмах га ставите и чувајте у замрзивачу до тренутка употребе.

ПРОПОЛИС

Прополис је смола са пупољака биљака коју пчеле сакупљају и користе за премазивање пчелињег саћа танким слојем који их штити од болести, премазивање и запушавање пукотина на кошници, сужавање и/или затварање отвора на кошници, мумифицирање непријатеља односно штеточина пчела и слично. Прополис обилује бројним биолошки активним материјама, посебно је богат полифенолима односно флавоноидима који су доказана подршка у

борби против многих болести људи, фитонцидима, воском и бројним другим материјама. Прополис је један од најистраживанијих пчелињих производа и о његовим дејствима на људски организам смо детаљно писали у другим деловима овог Приручника, а највише у рубрици КОД КОЈИХ ТЕГОБА МЕД ПОМАЖЕ.



Најчешће се користи у виду прополис капи. Најбоље је од пчелара купити чист прополис и држати га у херметички затвореној посуди како вредне материје не би испаравале из њега. Држи се у замрзивачу. Када се добро заleden, за пар дана га у каквој хладној просторији извадите, и веома брзо ставите на охлађену даску коју прекријете памучном крпом и брзо изударате чекићем како би саломили прополис у ситне грудвице не веће од зрна кафе. Онда све брзо вратите у теглу и поново у замрзивач. Када се поново добро заleden вадите прополис из замрзивача и брзо га стављате у млин за кафу и веома кратко мељете да се прополис претвори у прах.

Ако претерате са дужином млевења, он ће се растопити и млин можете да баците. Тачно 300 г прополис праха се брзо сипа у флашу и моментално прелије 70%-ним алкохолом до литра. Никако не користите 96%-ни алкохол јер он није за унутрашњу употребу.

Повремено промућкати, држати у мраку, и након две недеље процедити кроз газу и добили сте класичне прополис капи.

Ако желите да знате који сте проценат раствора добили, густе садржај преостао у бази осушите и измерите, и знаћете колико је прополиса растворено у алкохолу. Ако не желите да конзумирате алкохол, или су капи намењене деци или антиалкохоличарима, направите водени раствор прополиса, а како се то ради прочитајте на www.spos.info/priprema-vodenog-rastvora-propolisa.

Најчешће се користи 10–20 капи дневно, накапавањем на кристалисани мед или хлеб. Водени раствор слободно можете користити кроз напитке (чај, млеко...) јер се са њима лако меша, за разлику од алкохолног.

Водени раствор прополиса се користи и за инхалацију.

Изузетно је корисно код респираторних инфекција користити водени раствор прополиса. Антивирусно деловање прополиса постоји захваљујући инхибицији транскрипције вируса, инхибицији вирусне полимеразе, везивању флавоноида на нуклеинске киселине или протеине капсиде, као и директној стимулацији имунског система по питању стварања интерферона (INF- α , β , γ) који су природни борци против вируса.

Прополис остварује и јако антизапаљенско деловање, што нарочито помаже код бронхијалне астме и алергија. Нарочито се користи за смањење учесталости појаве астматичних напада.

МАТИЧНИ МЛЕЧ

Матични млеч је производ лучења жлезда пчела. Пчеле га користе за исхрану свих својих ларви до трећег дана старости. Након тога, током развоја, ларве пчела и трутова добијају мешавину меда и полена, а будућа матица и током целог развоја и током целог живота добија само матични млеч као храну.

Пчела живи 3 до 4 недеље, а матица 3–6 година, ретко и до 9 година. И пчеле и матица развијају се из истог генома, само што квалитет хране одређује да ли ће се излегла ларвица развити у пчелу или матицу. Толики утицај хране на дужину живота код пчела одувек је интригирао научнике, а посебно милијардере који би да вечно живе, па су улагали велике новце у истраживања матичног млеча.

Доказано је да матични млеч у свом саставу има 9 врста протеина који чине 15% масе матичног млеча, а главни протеин матичног млеча (MRJP1 или ројалазин) чини 50% протеинског састава (7,5% масе матичног млеча).

Управо његово присуство је доказано у меду али у количини 0,01% до 0,02%, већ смо описали из ког разлога се ту налази, али и тако мала количина доказано остварује биолошко деловање на организам, које нестаје ако се протеин уклони из меда (филтрима или прегревањем).

Наука је утврдила да старење, бар код пчела, нема много везе са активношћу тзв. антиоксидативних гена. Они су изузетно активни код пчела (а оне живе кратко), а слабо активни код матица (које живе дуго), што је научнике потпуно запрепастило, јер су очекивали управо супротно.

Према томе, још много морамо учити од природе и пчела. Старење очигледно зависи од нечег сасвим другог, али је матични млеч дефинитивно разлог тако дугог живота матице.

Зато се матични млеч све више користи у исхрани људи, те га и све више и фалсификују, а нема адекватних рутинских анализа којима се може потврдити његова аутентичност. Зато га набављајте од пчелара код којих сте присуствовали вађењу матичног млеча из кошница и у које самим тим имате поверење.

Матични млеч проређује астматичне нападе, стишава кашаљ, смањује стварање испљувка и искашљавање.

Матични млеч такође скраћује дужину лежања у болници код хроничних неспецифичних болести плућа. Доказано је супресивно деловање протеина матичног млеча на алергијске реакције (Okamoto, 2003). Матични млеч је добар и за козметичке сврхе, редовним мазањем у танком слоју преко коже лица, постижете њено затезање, далеко природније него код ботокса.

Матични млеч је најбоље конзумирати директно из замрзивача у коме се једино треба чувати. Излагање вишим температурама га брзо разлаже. Једноставно отворите замрзивач, узмете своју дозу и вратите остатак у замрзивач. Обично се дневно једе 200 мг (садржај једног матичњака) а постоје препоруке у разне сврхе које се крећу и до 70 грама дневно.

Транспорт млеча од пчелара до ваше куће обавља се искључиво у ручном фрижидеру ког треба добро напунити ледом (наменски патрони или пластичне флаше са залеђеном водом).

ВОСАК

Восак је такође лучевина жлезда пчела. Пчелама служи за градњу саћа у које смештају мед, полен и пергу. Људи га користе за разне мелеме за ране, стављају га крај извора топлоте у собама како би удисали његова корисна испарења и слично. Може се чак користити и за класичну инхалацију, о чеми више можете прочитати у рубрици **ВАЗДУХ ИЗ КОШНИЦЕ**.

ПЧЕЛИЊИ ОТРОВ

Пчелињи отров пчелама служи да се убадањем непријатеља жаоком и убризгавањем отрова у његово тело, одбране од напасника. Пчелињи отров, осим код ретких алергичних особа које могу и умрети од анафилактичког шока, није посебно опасан. Чак се користи у апитерапији коштано-зглобног система, а увелико се истражује један његов протеин као могући лек против рака.

Пчелињи отров може изазвати бурну реакцију у људском организму код преосетљивих особа, која захтева интервенцију лекара.

Као превентива код одласка на пчелињак особа које имају блаже реакције или не знају да ли су алергичне, требало би пола сата пре одласка на пчелињак рецимо попити 5 мг деслоратадина, како би се спречила бурна и потенцијално кобна реакција.

Више о спречавању алергија на пчелињи отров и полен веома детаљно прочитајте на www.spos.info/predsednik-spos-a-koautor-knjige-bez-pcela-nema-zivota.

ОСТАЛИ ПЧЕЛИЊИ ПРОИЗВОДИ

Постоје бројни пчелињи производи који су мало познати широј јавности. То су матичне и трутовске ларве које се могу користити углавном у исхрани и представљају прави специјалитет у неким земљама. Чак се и од штеточине пчела која уништава пчелиње воштано саће (восков мољац) прави екстракт и користи успешно у терапијама неких болести.

ВАЗДУХ ИЗ КОШНИЦЕ

Из далеке прошлости долазе нам подаци о примени пчелињих производа при лечењу плућних обољења. Још је Хипократ писао како медни напитац помаже избацавању слузи и стишава кашаљ.

И у Индији (Бхарат) мед је коришћен за лечење плућних обољења, у књижи живота Ајур-Веда постоје препоруке за лечење плућне туберкулозе медом и млеком. Абу Али ибн Сина је сматрао да мед код туберкулозе треба прописивати у зависности од годишњег доба, пре свега пре наступања пролећа, јер је "узбуђеност крви болесника у пролеће и јесен и без тога сувише велика". Емпиријско запажање вредно проучавања свакако. У последњих пар векова (пре масовне индустријализације и хемизације хране и ваздуха) запажено је да међу стогодишњацима има највише пчелара. У разматрању те појаве, сем честог боравка у природи и сталног конзумирања пчелињих производа, посебна пажња је посвећена томе да пчелар у изобиљу удише миомирисна испарења из кошнице док прегледава своје пчеле.

Миришне материје се по отварању кошнице уздижу изнад ње и постају доступне пчелару да их удахне. Када на пчелињаку има пуно кошница, и током самог пролаза кроз пчелињак, или још боље, седењем у његовом средишту, ви ћете удисати те пријатне и лековите мирисе који ће облагородити ваш организам.

Тек у новије доба се удисању ваздуха из кошнице придаје већи значај, а граде се и наменски објекти (тзв. апикоморе) са инхалаторима који извлаче ваздух из кошнице и доводе га до инхалационе маске корисника. У Немачкој се један пчелар (Хитнер) досетио, па ваздух из кошнице продаје и у лименкама. Отворите лименку, једном удахнете, и баците лименку.

Ваздух из кошнице пун је фитонцида и других мирисних материја из свих пчелињих производа, које благотворно утичу на човека. Најпре га пријатно омамљују извесним умирујућим ефектом, доводећи до плућа велики број корисних мирисних материја. Наравно, ни годишње доба није без значаја, најбоље је удисати ваздух из кошнице током сезоне пчелињих паша када се у њему налази изобилје етеричних уља и других корисних миомириса, пореклом од испарења из нектара, полена, перге, прополиса, легла, воска...

Осим доминантних мириса који потичу из нектара и меда, највеће учешће у мирису из кошнице имају полен, прополис и восак.

Полен потиче од великог броја биљака, те стога лучи велики број различитих мирисних материја, а може се осетити и тзв. протеински мирис, јер су полен и перга која настаје од полена учешћем преко 230 микроорганизама, пребогати протеинима. Наравно, може се препознати и широј популацији познат мирис витамина Б групе, којим полен, а посебно перга, обилују.

Прополис сигурно доминира својим мирисом јер га у кошници заиста има много. Не само што пчеле њиме лепе ситне пукотине у кошници, већ и танким слојем премазују апсолутно сваку ћелију саћа у кошници као и сваки део кошнице, чиме се пре свега боре против евентуалних болести, односно могућих микробних узрочника болести пчела. Када пчеле изграде саће, одмах га премажу танким слојем прополиса. Али након извођења сваке генерације легла, на саће се опет наноси нови слој прополиса, те га после само три године од градње саћа, у саћу има чак 366 (триста шездесет шест) пута више, него након првог премазивања саћа прополисом.

У терапијском центру за туберкулозу у Перму су 2011. године код туберкулозних болесника спровели клиничку студију истовремене примене апитерапије и стандардне терапије ове болести. Примена воденог раствора прополиса ултразвучном инхалацијом довела је до боље проходности дисајних путева и смањења респираторне опструкције код 75% болесника. Примећен је и евидентни антиедематозни ефекат ове инхалације, уз смањење супуративног ендобронхитиса. Иначе су поред ове терапије давали и мешавину полена, меда и Пегус компоненте екстракта прополиса, као и екстракт восковог мољца.

И обичном инхалацијом са аеросолом се могу постићи слични ефекти. За инхалацију се иначе користи 10%-ни водени раствор прополиса. О ефектима прополиса на људски организам, и то оним научно доказаним, написане су бројне књиге, и немогуће их је овде све пренети, већ само наводимо неке примере, како бисте видели колико је моћан. Посебно бисмо нагласили и пренели тврдње научника да је прополис једини антивирусни лек без нежељених дејстава.

Пчелињи восак садржи 284 различите компоненте. Само 21 од њих се у воску садржи у количини већој од 1%. До сада је 111 компоненти воска научно идентификовано, а најмање 50 од њих дају арому воску. Восак има антизапаљенска и антиоксидативна својства, углавном захваљујући садржају прополиса у себи, али и својим фитонцидима и другим материјама.

Посебну вредност инхалација ваздухом из кошнице има на хроничне опструктивне болести плућа. Познато је да удисање само мириса воска смањује све тегобе код бронхијалне астме као и потребу за чешћим бањским лечењем. Што терапија траје дуже, то су ефекти снажнији и постојанији. Развијена је и инхалација прополисом и воском, тако што се прополис и восак отопе у воденом купатилу, те све материје из воска, посебно фитонциди, на чијем се дејству и заснива инхалација, долазе до изражаја у терапијама астме и бронхитиса. Комбинација са више пчелињих производа такође додатно помаже. Рецимо, пчелињи отров и матични млеч стимулишу лучење природних глукокортикоида у људском телу, који су безбеднији за организам од њихових синтетичких аналога. Они не изазивају синдром повлачења, а поседују иста терапијска својства као аналози. Можда овде треба напоменути и то да се пчелињи отров примењен кроз убод пчеле, може безбедно користити било у периодима ремисије, било у периодима егзацербације. Наравно, као и све у овом тексту, само у земљама где је апитерапија дозвољена и уз пуни надзор лекара.

У истраживању стручњака у САД и Бугарској, спроведеном на 22.000 особа, инхалација прополисом и медом најбоље резултате је показала у третману бактеријских обољења, алергијских ринитиса, синуситиса, упала ждрела и спољног и средњег уха.

Апикоморе се све чешће користе и за убрзани одмор и апирелаксацију људи. Данашњи живот је изузетно стресан, јер нам је технологија у последњих пола века значајно убрзала живот, а политичке прилике довеле до велике финансијске несигурности и пратећих брига, те смо због тога изложени су-

птилним, наизглед невидљивим атацима на наш организам односно на наше здравље. У Немачкој и Русији се најдаље отишло са овом методом убрзаног одмора, провођењем извесног времена у апикомори, и то не само утицајем самих испарења из кошница, већ и фреквенцијама пчелињег друштва. То већ користе или увелико намеравају да користе неки спортисти, како би у паузама спортских утакмица могли да се брже одморе и природно припреме за наставак меча.

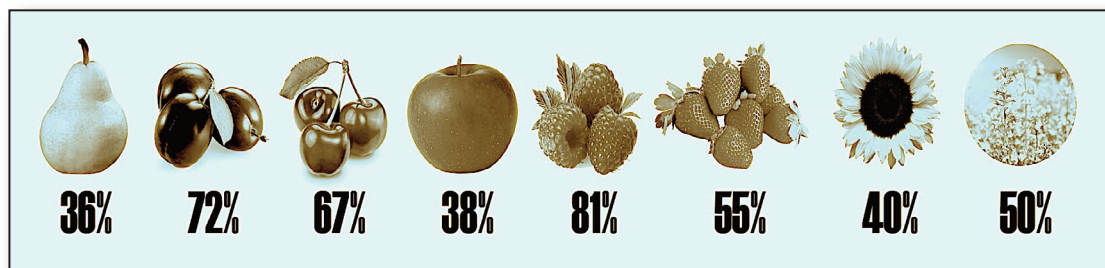
Значи, и особе које немају никакве видљиве здравствене тегобе, итекако имају користи од што чешћих боравака у апикоморама или пчелињацима, јер многе мирисне компоненте из кошнице поред терапијског, имају и превентивни ефекат. У најновије доба конструисане су и специфичне мале кућне кошнице, које свако може инсталирати на зид своје дневне или спаваће собе, и тако себи обезбедити двадесетчетворочасовну суптилну инхалацију мириса кошница. Српска фирма GOLDEN BEE је недавно пласирала на тржиште такву кошницу по имену BEEAMOND, која не само да ће обезбедити мирисе кошнице свом власнику у његовом дому, већ омогућује прикупљање практично скоро свих пчелињих производа у симболичним количинама, чак и матичног млеча, иако власник такве кошнице уопште не мора бити пчелар, нити имати било какав додир са пчелама.

ОПРАШИВАЊЕ БИЉА

Иако нису директни производи пчела, производи опрашивања пчелама то ипак јесу. Пчеле опрашивањем доносе трећину хране на наше трпезе, а када би пчеле nestале, индиректно бисмо већ за неколико година остали без две трећине хране, поремећајем ланца исхране у природи и ремећењем уобичајених односа у биодиверзитету.

Истраживањима 2004. и 2005. године у Великој Британији доказано је да пчелари од пчела добију свега 1,5–3,0% користи (данас и драматично мање због климатских односно временских промена), а шира друштвена заједница остатак кроз опрашивање гајених и негајених култура и очувањем биодиверзитета.

Пчеле опрашивањем у пољопривреди повећавају приносе свих култура и то значајно. У поређењу на количину рода када пчела нема, опрашивање пчелама крушке подигне принос рода за 36%, шљиве за 72%, трешње за 67%, јабуке за 38%, малине за 81%, јагоде за 55%, сунцокрета за 40%, а уљане репице за 50–100%!



Једна једина кошница са пчелама подигне приносе околних пољопривредника за 566 евра!

Поред количине, побољшава се укус плодова, али и учешће плодова прве класе у роду, те пољопривредник заради више новца. То посебно важи код јагодичастог воћа, које без доброг опрашивања има плодове неправилног облика које нико неће да купи.

Ако пчеле не опраше детелину, не створи се семе, па биљка нема потребе да ствара хранљиве материје за исхрану тог семена, те краве једући такву детелину дају млеко са мање млечне масти.

Исто је и код лековитог биља, које такође не створи семе ако пчела нема, и онда у себи има мање лековитих материја.

Често се и данас међу неупућенима води дискусија да ли пчеле пробијају зрно грожђа и исисавају слатке сокове и тиме праве штету виноградарима? Али не, оне то немају чиме да учине! Опну зрна грожђа пробијају осе, а пчеле само сисају слатке сокове додајући пробиотске бактерије из својих уста, и тако спречавају развој буђи на зрнима, што виноградарима омогућује да добију квалитетније вино и ракију.

ФИЛМ

”ЗДРАВЉЕ ИЗ КОШНИЦЕ”

Јануара 2009. године, СПОС је издао филм ”Здравље из кошнице” који обилује додатним занимљивим информацијама о чудесном свету пчела и пчелињих производа, па га обавезно погледајте на www.spos.info/zapcelare/filmovi/



САВЕЗ ПЧЕЛАРСКИХ ОРГАНИЗАЦИЈА СРБИЈЕ

129 ГОДИНА ПОВЕРЕЊА

Група напредних млавских пчелара окупљена око игумана Методија (бившег попа Животе Миловановића), старешине манастира Витовнице и Јована П. Јовановића из Алексинца, иначе учитеља у Петровцу, упутила је 13. јула 1897. године „Поклич пчеларима у Краљевини Србији“ – позив на први српски пчеларски збор у Краљевини Србији. Оснивачки збор је одржан 12. новембра 1897. године у дому Српског пољопривредног друштва у Београду у присуству преко 160 пчелара и пријатеља пчеларства.

Српски пчелари су својој организацији, више пута кроз историју, мењали име али не и циљеве који су постављени још далеке 1897. године – „да искључиво ради на унапређењу ове привредне гране у Србији и у српству“. Данас та организација, поносна на своју прошлост, носи име: Савез пчеларских организација Србије.

Савез пчеларских организација Србије (СПОС) већ 129 година представља поуздан ослонац српског пчеларства и институцију поверења када је реч о меду и другим пчелињим производима. Кроз више од једног века постојања, СПОС је окупљао пчеларе око знања, искуства и одговорности, градећи систем вредности у којем су квалитет, стручност и поштење изнад сваког промиса.

Као чувар пчеларске традиције, али и активан носилац савременог развоја, СПОС се доследно залаже за очување пчела, унапређење производње и јасно разликовање аутентичних пчелињих производа од њихових фалсификата. Посебно место у том раду заузима едукација – како пчелара, тако и потрошача – о вредности меда, полена, прополиса, матичног млеча и воска, као природних дарова од изузетног значаја за исхрану и здравље.

Поверење које СПОС ужива код пчелара и потрошача није случајно, већ је резултат дуготрајног и истрајног рада у служби струке и јавног интереса. Управо из тог разлога, ова брошура није само приручник о меду, већ и позив на разумевање, поштовање и очување вредности које пчеле и пчелари заједно стварају.

МОБИЛНА АПЛИКАЦИЈА

МЕДОТЕКА



НОВА ДИМЕНЗИЈА
КУПОВИНЕ МЕДА

