

# Societatea Română de Apiterapie

## noiembrie - decembrie 2018 NEWSLETTER



\* Apiterapie

\* Fitoterapie

\* Aromaterapie



## BOSWELLIA (*Boswellia serrata*) ARBORELE DE TAMÂIE

Originară din India, nordul Africii și Orientul Mijlociu, boswellia este un arbore a cărui rășină se utilizează în medicina ayurvedică de peste 5.000 de ani, denumirea tradițională ayurvedică este *Kundur*. Rășina de boswellia este cunoscută în Orient ca și „olibanum”, iar în occident sub denumirea de „tămâie”. Există mai multe specii de boswellia, dar numai patru dintre acestea produc rășină. În Europa, în Evul Mediu, boswellia era utilizată ca tratament în epidemiile de ciumă, medicina tradițională chineză o recomanda în lepră iar medicii hinduși o utilizau datorită proprietăților antiinflamatoare și antireumatice. Eficiența plantei se datorează conținutului ridicat în acizi  $\alpha$  și  $\beta$ -boswelici, care reprezintă componentele biologice active ale acesteia.

**Compoziția chimică : gumirezine, uleiuri eterice (camfen, cadinen, felandren, olibanol), substanțe amare. Principalii constituenți care conferă efecte terapeutice notabile sunt acizii boswelici.**



## Tămâia - un medicament de o complexitate uimitoare

Selecțiuni din articolul preluat din Formula AS nr. 1288

Nu mai puțin de 17 componente din rășina acestui arbore au calități terapeutice, de o diversitate care a uimit comunitatea științifică. De exemplu, tămâia este capabilă ca, simultan, să stimuleze imunitatea, făcând organismul să lupte eficient împotriva virușilor care produc îmbolnăvirea de gripă sau a bacteriilor care cauzează bronșita, dar și să tempereze acțiunea aceluiasi sistem imunitar, acest remediu fiind de o eficiență recunoscută contra alergiilor respiratorii. Există o dispută care nu se va sfârși prea curând, despre care dintre preparatele din tămâie sunt mai eficiente contra cancerului, atât uleiul extras din tămâie, cât și extractul uscat, dând rezultate promițătoare în afecțiunile tumorale. Dar, înainte să vedem care sunt calităților celor două vedete ale farmaciei naturale, adică uleiul și extractul de tămâie, să aflăm mai multe despre administrarea acestui remediu.



<https://adevarul.ro/>

### Cum se administrează tămâia

#### Pulberea

Se obține prin măcinarea cât mai fină (râșnița electrică) a rezinei obținute din arborele de tămâie. Depozitarea pulberii se face în borcane de sticlă închise ermetic, în locuri întunecoase și reci, pe o perioadă de maximum 3 luni (deoarece unele substanțe volatile se evaporă destul de repede). Se administrează de 4 ori pe zi, câte un vârf de linguriță rasă de tămâie, pe stomacul gol. Este un tratament de lungă durată, cu rezultate bune în afecțiunile renourinare și reumatice, dar care prezintă două inconveniente majore:

1. Tămâia consumată ca atare atacă dantura (dizolvă smalțul dentar și dentina)
2. Tămâia pură, cu o calitate care să o recomande pentru administrare internă, este greu de găsit.

NN: Primul inconvenient este depășit prin introducerea pulberii în capsule sau în puțină pâine care se va înghiți fără a o mesteca.

### Tămâia folosită pentru fumigații

Este vorba de tămâia care se comercializează în preajma lăcașelor de cult, pentru a fi arsă în scop ritualic. De cele mai multe ori, această tămâie este de fapt un amestec de substanțe aromatizante, de sinteză sau semi-sinteză, care nu au nici o legătură cu arborele care produce această rășină. Ca atare, nu doar că tămâia folosită pentru aromatizare în lăcașele de cult nu are efecte terapeutice, ci poate fi chiar extrem de dăunătoare pentru sănătate, mai ales dacă este ingerată, lucru cu desăvârșire interzis.

### **Extractul uscat de tămâie**

Este produs prin deshidratarea și concentrarea unei tincturi obținute din tămâie. Ceea ce rezultă prin această concentrare este o pulbere fină și aromată, care conține mari cantități de acid boswellic - substanța vinovată de efectele antitumorale, antiinflamatoare și imunomodulatoare ale acestei rășini. Extractul standardizat în acid boswellic este validat ca medicament de sute de studii științifice, care demonstrează valoarea sa terapeutică. Există și extracte de tămâie ne-standardizate, dar rezultatele obținute cu acestea sunt slabe.

### **Uleiul volatil de tămâie**

Se obține prin distilarea rășinii, obținându-se un lichid transparent-gălbui, cu miros puternic și gust înțepător. Pentru a fi folosit cu succes în terapie, uleiul volatil de tămâie trebuie să fie integral, adică să conțină toate componentele naturale, rezultate după distilare, fără a se extrage din el nicio substanță activă, fapt care l-ar lipsi de calitate curative. De asemenea, nu trebuie să fie diluat cu solvenți chimici sau să conțină adaosuri de arome chimice. Apoi, trebuie specificat clar pe ambalajul acestui ulei că este avizat pentru administrare internă, altfel existând riscul să apară reacții adverse grave, de natură să afecteze sănătatea, nu să o îmbunătățească.

Uleiul volatil de tămâie este mai puțin studiat din punct de vedere medical, dar practica de zi cu zi i-a demonstrat calitate reale în lupta cu cancerul și leucemia, cu afecțiunile reumatice, dar și în îmbunătățirea stării psihice.

Din uleiul volatil de tămâie se iau, de regulă, 2-5 picături (diluare în miere sau ulei de măsline), de 2-3 ori pe zi. De asemenea, se utilizează extern sub formă de frecții, băi aromatizate, mai rar comprese.



<https://www.csid.ro/>

### **Tămâia și durerile bolnavilor cronici**

Un efect foarte interesant al tămâii, luată intern sub formă de extract sau inhalată sub forma vaporilor de ulei volatil, este acela că, pur și simplu, crește toleranța organismului și a psihicului la durere. Poate părea puțin, dar la pacienții cu probleme articulare, algice sau tumorale, mărirea toleranței la durere este esențială. Tămâia face boala suportabilă, ajută la mobilizarea resurselor interioare spre vindecare, scade gradul de epuizare etc.

Se ia extractul de tămâie, câte 400 mg pe zi, în cure de 90 de zile, cu 15 zile de pauză.

## **Tămâia și reumatismul**

Această plantă este un adevărat fenomen în lupta cu bolile articulare. Luată intern, tămâia sub formă de extract reduce durerile și inflamația articulară, crește flexibilitatea articulațiilor, mărește capacitatea de efort (s-a demonstrat că permite, de exemplu, pacienților cu artrită reumatoidă sau osteoartrită a genunchilor să parcurgă distanțe mai mari). Aplicată extern, crema de tămâie este recunoscută în medicina populară, pentru că are darul de a lua cu mâna durerile reumatice. În realitate, durerile reumatice nu dispar instantaneu, dar în 24-48 de ore rigiditatea articulară se diminuează serios. Efectele sunt amplificate dacă se aplică așa-numita cremă de tămâie thermo, care conține și extract de ardei iute, care are un puternic efect de stimulare a circulației și de încălzire.

Cura internă anti-reumatică se face cu extractul de tămâie (în combinație cu pulberea de rășină din aceeași plantă) din care se iau minimum 400 miligrame pe zi. Suplimentar, se masează articulațiile cu cremă de tămâie.

## **Tămâia, astmul, bronșita cronică și emfizemul pulmonar**

Tratamentul de trei luni cu extract de tămâie, ingerat împreună cu pulberea (câte 400 mg din fiecare, în două reprize pe zi), diminuează sensibilitatea alergică a căilor respiratorii medii și inferioare, degajează arborele bronșic de excesul de secreții, ușurează inspirația și expirația. Extern, se inhalează o combinație între uleiul integral de tămâie și cel de mentă piperată, cele două având efecte bronhodilatatoare și expectorante salvatoare, contra bronșitei cronice și astmului. Contra emfizemului pulmonar, se

inhalează combinația dintre uleiul integral de tămâie și cel de eucalipt.

Cele mai spectaculoase rezultate s-au obținut cu tămâia în astm, unde peste 70% dintre pacienți au relatat dispariția unor simptome cum ar fi: dificultatea în respirație, expirația șuierătoare. De asemenea, pacienții astmatici au raportat rărirea sau dispariția acceselor de sufocare.

## **Tămâia, memoria și păstrarea nealterată a funcțiilor creierului**

Cercetările au arătat efecte terapeutice cu adevărat spectaculoase al extractului de tămâie asupra creierului. Efectele acestei plante sunt atât de numeroase, încât pot părea incredibile, și totuși:

- \* extractul de tămâie îmbunătățește memoria pe termen scurt, inclusiv la persoanele în vârstă, prevenind Alzheimerul;
- \* crește capacitatea de orientare în spațiu și memoria vizuală;
- \* la tineri, administrarea tămâiei crește numărul de conexiuni neuronale și îmbunătățește memoria pe termen lung;
- \* creierul afectat de traumatisme fizice are o capacitate mărită de transfer a funcțiilor sale în zonele rămase neafectate, atunci când este administrată tămâia;
- \* la pacienții cu scleroză multiplă, administrarea tămâiei a îmbunătățit orientarea spațio-temporală și coordonarea motorie;
- \* la pacienții care au suferit un accident vascular ischemic, administrarea tămâiei scurtează timpul de recuperare a funcțiilor cognitive.

## **Tămâia, depresia și anxietatea**

O substanță conținută în această rășină (acetat de incensol) are deopotrivă efecte anti-depresive și anxiolitice. Curele de câteva săptămâni cu tămâie induc o stare de stabilitate psihică, împiedicând apariția stărilor de teamă fără motiv aparent, precum producerea atacurilor de panică. De asemenea, această plantă are un puternic efect de atenuare a emoțiilor extreme, prevenind apariția și ameliorând tulburările bipolare. Contra tulburărilor bipolare, se administrează combinația extract + pulbere de tămâie (în proporții egale), din care se iau 400 miligrame, de trei ori pe zi. Aceleași doze și mod de administrare se recomandă și contra anxietății, atacurilor de panică, în cure de 2-3 luni, după care se face o pauză de 2 săptămâni, apoi administrarea se poate relua.

## **Tămâia, sistemul cardiovascular și inima**

Curele de trei luni, făcute cu combinația dintre extractul și pulberea de tămâie, au darul de a păstra intacte vasele de sânge (îmbunătățește flexibilitatea și rezistența pereților vasculari). De asemenea, previne formarea cheagurilor de sânge (tromboza) și inflamarea venelor (flebita). Asupra inimii, tămâia are efecte protectoare, prevenind tulburările de irigare ale mușchiului cardiac și infarctul. Studiile au mai arătat că administrarea îndelungată a tămâii scade nivelul trigliceridelor și al colesterolului rău (LDL) din sânge, și crește nivelul colesterolului bun (HDL).

## **Tămâia și rinichii**

În medicina tradițională din sud-estul Asiei, uleiul integral de tămâie este folosit pentru reducerea dimensiunilor calculilor urinari, dar și pentru prevenirea formării unora noi, după eliminarea celor existenți. Extractul de tămâie este un protector renal excepțional, curele de lungă durată ajutând la stimularea funcției de filtrare a rinichiului, ceea ce conduce la scăderea nivelului ureei și creatininei din sânge.

Din uleiul volatil integral de tămâie se iau câte 5 picături, dizolvate într-o linguriță de miere, de două ori pe zi. După fiecare doză se consumă câte 200 ml de apă plată. Este un tratament contra calculilor și microcalculilor renali, contra infecțiilor renourinare. NN. Este bine ca administrarea internă să se facă în capsule vegetale.

## **Tămâia și efectul antibiotic**

Acidul boswellic din tămâie, administrat intern, împiedică replicarea unei game largi de bacterii, care produc infecții la nivelul aparatului respirator, digestiv sau al pielii. Pentru efect antibacterian, se ia uleiul volatil integral de tămâie - câte 2-3 picături, dizolvate în miere, administrate de 4 ori pe zi. Efectul este potențat dacă se combină uleiul de tămâie cu uleiul volatil de cuișoare (*Eugenia caryophyllata*). NN. și / sau cu propolis; Este bine ca administrarea internă să se facă în capsule vegetale.

## Oamenii de știință de la Universitatea Sao Paulo au descoperit primele albine-soldat.



Photograph: PNAS

Albinele Jatai sau albina soldat (foto dreapta) sunt cu 30% mai mare și mai grele decât colegele ei de stup, albinele muncitoare. (foto stânga).

Oamenii de știință au descoperit prima albină cunoscută ca "soldat". Aceste albine soldat apără intrarea în stup, ele au fost identificate în coloniile de albine fara ac din Brazilia, cunoscute sub numele de Jatai.

La Universitatea Sao Paulo a fost făcută această descoperire, după au fost studiate albinele Jatai

(*Tetragonisca Angustula*), care trăiesc în roiuri de până la 10.000 de indivizi, în scorburi sau în pământ. Studiul, publicat în revista Proceedings of the National Academy of Sciences, a arătat că albinele soldat Jatai sunt cu 30% mai grele decât albinele lucrătoare, au picioarele mai mari și capetele mai mici, comparativ cu restul corpului.. Acestea se poziționează în coridorul care duce la intrarea în stup și dau alarma la timp dacă apare vreun pericol. Studiul arată că albinele - soldat Jatai se deosebesc de albinele - paznic întâlnite și la alte soiuri, prin aceea că sunt specializate fizic în protejarea stupului. Francis Ratnieks, profesor de apicultură la Universitatea Sussex, apreciază că descoperirea este importantă în contextul evoluției societăților avansate de insecte. "Soldații cu trupul mai mare au fost descoperiți acum mai mult timp la furnici și termite, însă aceasta este prima dovadă că există și albine-soldați - un lucrator special desemnat și fizic dezvoltat pentru a apăra activ stupul", explică acesta.



<https://www.theguardian.com/science/2012/jan/09/soldier-bees-guard-nest-robbers>

## **Apicultorii se opun scoaterii albinei din Legea zootehniei. Ce motive invoca acestia**

<https://www.stiriagricole.ro/>

**Asociatia Crescatorilor de Albine avertizeaza ca excluderea albinei ca specie din noua Lege a zootehniei va aduce mari prejudicii apiculturii, un sector cu peste 40.000 de apicultori inregistrati si peste 1,4 milioane familii de albine, relateaza Euractiv.**

„Asociatia Crescatorilor de Albine din Romania, ca reprezentant al tuturor apicultorilor din Romania, doreste sa sensibilizeze opinia publica si factorii responsabili de legiferarea in domeniul agriculturii ca apicultura din Romania se simte marginalizata in urma deciziei Comisiei pentru agricultura din Camera Deputatilor din data de 4.12.2018 de excludere a albinei ca specie din noua Lege a zootehniei. Aceasta decizie va aduce mari prejudicii acestui sector, cu traditii adanci in viata si istoria poporului roman si care, in ultima perioada, este supus unor presiuni deosebite: schimbari climatice, depopulari si mortalitate ridicata, tratamente fitosanitare, conditii de piata nefavorabile”, afirma reprezentatii ACA.

**Crescatorii de albine militeaza pentru pastrarea albinei in noua Lege a zootehniei, motivand ca aceasta specie este parte din zestrea zootehnica a tarii**

Tara noastra produce in medie, 22.000 tone de miere in fiecare an, clasandu-se pe locul patru in Europa. Efectivele au atins in 2015 un varf de 1,47 milioane de familii de albine, iar in prezent, in tara noastra exista 1,45 milioane familii de albine, cu o crestere anuala de 3 – 5%.



Peste 40.000 de apicultori sunt inregistrati la nivel national, iar dintre acestia, 60% sunt membrii ai Asociatiei Crescatorilor de Albine. Potrivit ACA, in ultimii 2-3 ani, consumul de miere a inregistrat o crestere de 15%, pana la 550 de grame pe locuitor pe an, insa si in aceste conditii Romania se afla tot la sfarsitul clasamentului, la nivel european. Datele statistice arata ca romanii consuma de 3-4 ori mai putina miere comparativ cu cele doua kilograme consumate in Germania sau 1,5 kilograme in Olanda si Belgia.

**Conform europarlamentarului român, Daniel Buda, crescătorii de albine vor fi susținuți de Comisia Europeană iar în noua Politica Agricolă Comună acest sector va beneficia de fonduri suplimentare.**

<https://www.stiriagricole.ro/> iunie 2018

„Sectorul apicol este vital pentru UE și contribuie în mod semnificativ la dezvoltarea societății, atât ecologic, prin menținerea echilibrului ecologic și a biodiversității, cât și economic, cu aproximativ 14,2 miliarde EUR pe an. Sectorul apicol face parte integrantă din agricultura europeană, fiind sursa principală sau una dintre sursele adiționale de venit pentru peste 620000 de cetățeni ai Uniunii Europene. Astfel, crescătorii de albine sunt susținuți puternic de Comisia Europeană în noua Politica Agricolă Comuna. Drept urmare, sectorul apicol nu va suferi scăderi în buget, ci dimpotrivă, va beneficia de fonduri suplimentare”, scrie europarlamentarul pe pagina sa de Facebook.

Astfel, oficialii europeni propun ca statele membre să primească o alocare financiară și să aibă posibilitatea de a alege modalitatea prin care să sprijine apicultura din țara lor. Sprijinul care poate fi oferit agricultorilor poate fi utilizat pentru operațiuni de combatere a

dăunătorilor, de creștere a populației de albine, pentru operațiuni de cercetare și pentru alte tipuri de acțiuni care contribuie la bună-starea acestui sector. „(...) statele membre aleg, unul sau mai multe dintre anumite tipuri intervenții în sectorul apiculturii. Astfel, acestea pot opta pentru acțiuni de combatere a agresorilor și a bolilor specifice stupilor, asistență tehnică pentru apicultori și pentru organizațiile de apicultori, acțiuni de sprijinire a laboratoarelor de analiza a produselor apicol, refacerea populațiilor de albine din Uniune, acțiuni pentru îmbunătățirea calității produselor, dar nu numai”, mai precizează Daniel Buda pe pagina sa de Facebook.

### **Intensitatea sprijinului**

Aceste investiții în bună-starea apiculturii sunt sprijinite în procent de 50% din bugetul UE, restul urmând a fi acoperit din bugetul național al fiecarui stat membru. Europarlamentarul Daniel Buda apreciază că, „finanțarea suplimentară a acestui sector va favoriza creșterea calitativă a produselor apicole, îmbunătățirea indicatorilor de producție și de asemenea, va avea un impact pozitiv în ceea ce privește eforturile de stoparea a dispariției polenizatorilor”.

# Bancuri cu albine

Selecțiuni din articolul preluat de pe: <https://adevarul.ro> și <https:cyd.ro>

\* Știti ce fac două albine pe Lună? Luna de miere.

\* La școală, la clasa lui Bulă, ora de zoologie:

-Învățătoarea: - Mai, Ionel, ia numește tu o insectă!

-Ionel: - Albina!

-Invatatoarea: - Bulă, ia numește și tu o insectă!

-Bulă: - Păi, ... albina!

-Învățătoarea: - Asta s-a mai zis o dată! Ia zi ceva din capul tău! Bulă: - Păduchele!

\* Un electrician își găsește băiețașul bandajat la un deget.

– Ce ai pățit?

– Am prins o albină care avea un capăt neizolat.

\* Știi de ce albinele fac miere? -Nu, de ce? -Fiindcă au regină, dacă aveau președinte nu făceau nimic!

\* Inspectorul de la județ a dispus sa fie marcate toate viețuitoarele din ferme. Vine într-un sat și îl întreabă pe doctorul veterinar însărcinat cu crotalierea :- Ai terminat?

– De ieri. Dar a fost greu al dracului.

– Cu taurii, nu?

– Taurii ca taurii, mă așteptam, dar cel mai migălos a fost cu albinele!

\* Radio Erevan (on line) - Ce face zb zzzb zzzzb ?

-O albină care dă inapoi!

\*Am obținut o albină cercetașă aproape umană, se laudă un cercetător în fața colegilor săi.- Vrei să spui că gândește?- Nu, dar când se înșeală poate trece greșeala ei pe seama altei cercetașe.

\* Două flori discută pe câmp: -Mă iubești? -Da, te iubesc. -Atunci hai să chemăm o albinuță!

\* Tânăra soție îi reproșează soțului: - Ne-am căsătorit numai de câteva săptămâni și tu îți petreci tot timpul în pastoral. Ce tot faci acolo? - Le povestesc prietenilor apicultori cât de fericit sunt cu tine!

\* Simțindu-se foarte rău în urma înțepăturilor albinelor, plin de umflături, un apicultor începător nu poate vorbi la telefon. Răspunde în locul lui băiatul:

- Spune-mi, puișor, cum se simte tatăl tău?
- Sonorul merge așa și-așa, imaginea-i total dereglată!

\*Aflat în vacanță, un turist se întâlnește cu un apicultor.

- Câți stupi aveți? întreabă turistul.
- 237, răspunde apicultorul fără ezitare.
- Dar ani?
- Nu știu. Poate 50, poate 60...
- Cum se face că știți cu precizie numărul stupilor și pe al anilor nu?
- Eh, oftă apicultorul. Până acum anii n-a încercat nimeni să mi-i fure...



**Vă propun un concurs, cel mai draguț banc cu albine!  
Pentru aceasta vă rog să trimiteți bancurile preferate și apreciate de dv. pe grupul SRA și cei care vor dori vor putea da note. Bancurile vor fi cotate conform notării colegilor noștri cititori.**

**Dragi api-prieteni dl. ing. Nașca a făcut premiера concursului din numărul precedent în cadrul congresului de la Sibiu, voi relua răspunsul aici și pentru cei care nu au fost la Sibiu în octombrie.**

## **Ce legatură este între un pantofar din India și imaginea atașată?**

El ne spune: Prin anii 2010 am citit o poveste motivațională care suna cam așa:

În Anglia secolului XVIII trăiau doi pantofari renumiți care aveau fiecare câte un băiat ajuns la vârsta majoratului. Dorind să le ofere noi experiențe de viață dar și să-i motiveze să-și găsească rostul și pasiunea pentru meserie aceștia au fost trimisi amândoi în India.... După 6 luni petrecute acolo fiecare trimite o scrisoare părinților, primul băiat scriind cam așa: "Tată, nu înțeleg de ce m-ai trimis aici, la nespălații aceștia. Sunt așa de primitivi încât nimeni nu poartă pantofi așa că am decis să mă întorc acasă!"

Al doilea băiat a scris urmatorul mesaj: "Dragi parinti, vă mulțumesc pentru extraordinara experiență! Am găsit aici niște oameni simpli dar minunați și culmea, **toata lumea are nevoie de pantofi!** Voi deschide un atelier aici și o să-i învăț cum să poarte încălțări ca și la noi.

Făcând o paralelă cu apiterapia din zilele noastre consider că fiecare din noi ar trebui să ne punem în pantofii optimistului și să pornim de jos, de la oamenii care au nevoie de sfaturi competente, de educație de calitate și de posibilitatea de a intra în contact cu minunatele produse ale albinelor.

În consecință m-am gândit că înființarea unui centru de apiterapie, aici la Târgu Mureș, ar putea trezi interesul multora așa că ne-am pus pe treabă!

Cabana mică este (aproape) gata iar la cea mare se lucrează cu spor, așa cum se vede și în imaginile de mai jos.



## În final câteva linkuri atractive:

### -cătrefilme educative pentru copii:

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_nmEUsYldCM](https://www.youtube.com/watch?v=_nmEUsYldCM)

<https://www.youtube.com/watch?v=8LIMNtzfvU4>

### -cătrefețete sănătoase și gustoase pentru toți "copiii" mari și mici

<https://www.apicolehar.ro/dulciuri-cu-miere/bulgarasi-cu-miere-de-albine.html>

<https://www.apicolehar.ro/dulciuri-cu-miere/nuga-cu-miere-si-lamiie.html>

### -cătrestudii de specialitate pentru cei care sunt pasionați de dovezile științifice

<http://apitherapy.blogspot.com/2018/12/honey-derived-lactobacillus-rhamnosus.html>

<http://apitherapy.blogspot.com/2018/12/propolis-better-at-treating-acne-than.html>

Dragi api-colegi așteptăm de la voi materiale interesante și fotografii din practica personală în apiterapie și apicultură, pe care le



"Congres Apimondia la Montreal, Canada, 8-12 septembrie 2019, website: <http://www.apimondia2019.com> "

