

# Societatea Română de Apiterapie

## martie-aprilie 2019 NEWSLETTER



\* *Apiterapie*

\* *Fitoterapie*

\* *Aromaterapie*



## Albinele, protectoarele umanitatii si gardienii planetei

Articol preluat de pe: [https://www.naturalnews.com/028899\\_honeybees\\_ecosystem.html](https://www.naturalnews.com/028899_honeybees_ecosystem.html)

Albert Einstein a spus odată:

*"Dacă albina ar dispărea de pe suprafața globului, atunci omul ar mai avea doar patru ani de trăit. Dacă nu ar mai fi albine, nu ar mai exista polenizare, plantele nu s-ar mai înmulți, nu ar mai fi animale, deci omul nu ar mai putea exista."*

Prin producerea unui superaliment și a polenizării neconținute în aproape orice colț al planetei, influența albinelor este direct legată de dorința omului de a trăi în abundență și chiar de supraviețuirea ei.

Polenizarea este procesul care favorizează germinarea plantelor, acesta este modul prin care plantele sunt capabile să se înmulțească, să crească, și să înflorească. Albinele sunt responsabile pentru marea majoritate a polenizărilor, iar experții estimează că o treime din rezervele de alimente ale lumii se bazează în mod direct pe capacitatea prolifică a albinelor de a poleniza.

Albina este un maestru artizan care posedă toate elementele unui geniu la locul de muncă: precizie de finețe, instincte incredibile.

Albina are o etică a muncii de neegalat de către

aproape orice creatură vie și o eficiență uluitoare, o singură albină poate poleniza 30 de flori într-un minut. Iată câteva exemple de fructe, legume sau nuci cultivate într-un climat tropical, sub-tropical, temperat care se bazează pe eforturile de polenizare a albinelor: mere, pere, caise, cireșe, afine, avocado, sfeclă, broccoli, varza, morcovi, telină, castraveți, ceapă, soia, nuci de cocos, cashews, migdale, struguri, lămâi, limes, mango, papaya, capsuni, pepene verde, etc. În mod similar o multitudine de plante medicinale sunt polenizate de către albine.



Desigur, în plus față de polenizare, albinele produc unele dintre cele mai nutritive super superalimente din lume ele sunt singurele insecte care produc alimente pentru consumul uman, acestea includ mierea, propolisul, lăptișorul de matcă și păstura. Desigur tot aici putem include și polenul pe care îl culeg de pe flori. Aceste produse ale stupului sunt adevărate alimente medicament, ele generează direct longevitate, vindecarea corpului, îmbunătățirea performanțelor atletice, creșterea abilităților cognitive, precum și o îmbunătățire generală a calității vieții la cei care le consumă.

Oamenii au cunoscut și folosit aceste beneficii de mii de ani. Studii făcute de cercetători ruși au arătat că apicultura este profesia cu cei mai longevivi oameni. Având în vedere ca se întâmplă rar să găsești un apicultor care să nu consume o parte din produsele din stup, corelația directă cu longevitatea este evidentă. Au fost și sunt folosite absolut toate produsele stupului: înțepaturile de albine pentru a tratarea artritei, bolilor degenerative, etc (terapia cu venin de albine); ceara de albine în producția de lumânări, săpunuri, etc; aerul de stup în afecțiunile respiratorii, stres, etc.

Există, dovezi că filosoful grec Pitagora era un consumator ardent de miere și produse apicole care au



fost utilizate deasemenea în Grecia antică și de către sportivii olimpici.

Însuși Hippocrate, părintele medicinei moderne, a folosit mierea și polenul cu peste 2.500 de ani în urmă. Dacă doriți să îmbunătățiți calitatea și producția voastră de fructe și legume, sau gradina de flori, încercați să mențineți un roi de albine pe aproape și veți vedea ce efecte benefice apar.

Veți avea nu doar propria fabrică de producție de superalimente, dar și, de asemenea, o armată suplimentară de polenizatori foarte dornici de a împrăști rodul grădinii voastre în stratosferă. Albinele au capacitatea unică de a hrăni cât și de a vindeca oamenii cât și animalele lumii.



## Turmeric și miere - un antibiotic natural extrem de puternic

Articol preluat de pe: <https://viataverdeviu.ro/turmeric-miere-antibiotic-natural>

Turmericul este un rizom din familia ghimbirului. Aroma și culoarea sa oferă multă consistență bucătăriei asiatice. În combinație cu mierea, însă, devine o forță de neoprit.

Turmericul este folosit de sute de ani ca remediu medicinal în tratarea multor afecțiuni, însă doar recent știința a examinat componentele sale și modul în care proprietățile acestora pot fi de folos sănătății. De când a început să fie studiat, peste 5000 de studii au confirmat abilitățile de vindecare ale turmericului.

Turmericul poate modula genele și căile fiziologice, sprijină structura celulară, previne deteriorarea ADN-ului și ARN-ului, catalizează proteinele și ionii metalici și multe altele. Contribuția acestuia în tratarea mai multor tipuri de boli face din turmeric un super condiment.

### Beneficiile turmericului

Conform studiilor, turmericul este eficient din următoarele motive:

-distruge celulele canceroase – curcumina din turmeric ucide celulele canceroase lăsându-le pe cele sănătoase neatinse.



“Inca nu am descoperit un tip de cancer pe care sa nu-l putem trata in mod eficient in laborator cu curcumina,” a declarat dr. Bharat Aggarwal, profesor de Medicina cancerului la Universitatea din Texas, Centrul Oncologic Anderson.

-are proprietati antifungice – uleiul de turmeric aplicat pe piele are efecte rapide. În plus, este foarte eficient contra candidiei albicans.

Are proprietăți antioxidante – curcumina este un pigment care dă turmericului culoarea galbenă și este responsabilă de conținutul antioxidant al acestuia.

Oxidarea celulara deteriorează ADN-ul și este un precursor important în boli precum cancerul, arterioscleroza și bolile degenerative.

-turmericul reduce inflamația.

-poate elimina metalele grele – din cauza influențelor din mediu, metalele grele sunt prezente în alimente, apă și aer mai mult ca niciodată în istoria omenirii. Turmericul stimulează producția bilei, îmbunătățește funcția vezicii biliare și contribuie la regenerarea celulelor ficatului.

-Contribuie la sănătatea creierului, ajutând la eliminarea inflamației care sta la originea bolilor neuro-degenerative. Abilitățile puternic antiinflamatorii ale turmericului neutralizează reacțiile inflamatorii din corp, cauzate de vicii, alimente, stres și poluarea mediului.

Turmeronul aromatic este un fitochimical din turmeric ce stimulează dezvoltarea și regenerarea celulelor stem, permițând neuronilor să comunice eficient. Turmericul este studiat ca remediu în boala Alzheimer și în sechelele accidentelor vasculare.

-Are proprietăți antibacteriene – turmericul distruge multe bacterii patogene fara efectele secundare nocive ale antibioticelor. Fiind o plantă, corpul o poate metaboliza fără să fie afectat pe termen lung și fără să dezvolte rezistență - spre deosebire de antibioticele sintetice. Curcumina poate penetra membranele celulare și bariera hemoto-encefalică astfel putând aciona contra unor infectii precum cele cauzate de:

*Staphylococcus aureus, Enterococcus faecalis, E.coli, Pseudomonas aeruginosa, H.pylori* și multe altele.

Din cauza tuturor acestor proprietăți, turmericul este aproape un remediu universal. Iar daca îl combini cu miere, devine panaceu!

### *De ce este mierea atat de specială?*

In afară de gustul delicios, mierea este un superaliment, Bogată în nutrienți și cu un indice glicemic redus, mierea este antifungică și antibacteriană. În combinația cu turmericul, mierea adaugă propria sa capacitate antiinflamatorie cu acelea ale turmericului completand beneficiile specifice ale acestuia.

Studiile au dovedit că:

- mierea previne deteriorarea produsă de radicalii liberi prin stres oxidativ și poate induce apoptoza celulara la celulele canceroase.
- mierea are un efect antibiotic salutar în această epocă în care antibioticele au fost folosite abuziv, ducând la dezvoltarea rezistenței bacteriilor la acestea.
- pe de alta parte, enzimele din miere produc peroxid de hidrogen, care inhiba dezvoltarea bacteriilor.
- aplicata pe piele, prin conținutul de proteină numită defensin-1 ( face parte din sistemul imunitar al albinelor) generează combaterea bacteriilor rezistente la antibiotice.
- mierea cruda, de origine locală este un remediu eficient contra alergiilor sezoniere. Consumul unor cantități infime din mierea din flora locală, prin polenul procesat de albine, dezvolta în corp o toleranță la alergeni.

## Turmericul ca remediu medicinal

Turmericul nu poate fi asimilat de corp în starea sa crudă.

Catalizatorii care îi eliberează puterea vindecătoare sunt grăsimea, piperul negru și căldura. Pentru a-i mări bio-disponibilitatea, în rețete, turmericul se amestecă cu o lingură de ulei de cocos sau măsline și se adaugă piper negru sau se amestecă cu apă fierbinte și se bea ca pe ceai.

Din cauza compușilor săi fitochimici de mare complexitate, turmericul este contraindicat împreună cu următoarele medicamente:

- Antacide (pot fi înlocuite cu bicarbonat de sodiu)
- Anticoagulante
- Medicamente pentru diabet

## Turmeric cu miere

Ingrediente:

- 100 grame miere cruda, care nu a fost pasteurizată, nefiltrată
- 1 linguriță pudra de turmeric

Mod de preparare:

1. Se amestecă ingredientele într-un bol până la omogenizare.
2. Se depozitează amestecul la temperatura camerei, într-un borcan de sticlă.

Se consumă zilnic.

Când te simți rău, mărește doza:

1. Prima zi – ½ lingură la fiecare ora
2. A doua zi – ½ lingură la fiecare 2 ore
3. A treia zi – ½ lingură de 3 ori pe zi

La administrare, nu înghițiți compoziția imediat, ci lăsați-o să se dizolve ușor în gură. Mucoasa bucală este foarte potrivită pentru absorbția eficientă și rapidă a amestecului în sânge.



## Ce este laptele de curcuma și care sunt beneficiile sale pentru sănătate?

<https://www.naturalnews.com/2019-04-28-golden-milk-what-is-turmeric-milk-health-benefits.html>

Turmericul este un condiment incredibil, cu multe beneficii pentru sănătate. De fapt, este chiar folosit pentru a face 'lapte de aur', o băutură pe bază de lactate care are proprietăți anti-inflamatorii.

Lapte de aur este o băutură bogată în antioxidanți, care este bună pentru fiecare.

Laptele de aur conține turmeric și este servit fie fierbinte, fie rece. În funcție de preferințele dvs., laptele cu turmeric poate fi pe bază de lapte de migdale, caju, cocos sau lapte de vacă.

Băutura poate conține și alte ingrediente, cum ar fi ardeiul negru, scorișoară, ghimbir și miere. Ardeiul negru se crede că stimulează capacitatea corpului de a absorbi curcumina, principalul compus bioactiv al turmericului.

Curcumina este folosită în medicina ayurvedică datorită proprietăților sale puternice antioxidante. Antioxidanții sunt compuși care împiedică deteriorarea celulelor pentru a proteja corpul de stresul oxidativ. Antioxidanții vă ajută să funcționeze celulele și studiile au arătat că dietele pline de antioxidanți vă pot ajuta să scăpați riscul bolilor și infecțiilor.

Laptele de curcuma este o băutură tradițională consumată în India. Este utilizat în medicina ayurvedică pentru a trata frigul, raceala, tusea și insomnia.

Mai jos este o listă a celor șapte beneficii de sănătate ale laptelui turmeric.

1. Poate îmbunătăți digestia și sănătatea intestinului  
Curcumina din turmeric are proprietăți antiinflamatorii, antioxidante și antimicrobiene, făcând laptele turmeric băutura perfectă pentru persoanele care doresc să-și mărească sănătatea globală digestivă. Băutura poate, de asemenea, ajuta la prevenirea cancerului colorectal. Un studiu publicat în revista Cancer Prevention Research a raportat că consumul de curcumină zilnic timp de 30 de zile a redus numărul de leziuni în colonul fumătorilor cu 40%. Acest lucru este important deoarece aceste tipuri de leziuni pot deveni canceroase



2. Curcumina poate, de asemenea, să abordeze afecțiunile inflamatorii ale intestinului, cum ar fi colita și sindromul intestinului iritabil. Adăugarea de ghimbir la laptele de turmeric este, de asemenea, bun pentru intestin, deoarece poate accelera timpul gastric de golire, ceea ce la rândul său ajută la reducerea balonării și a greaței.

3. Poate ameliora durerile articulare.

Inflamația este un factor major care contribuie la durerea articulară cauzată de artrită. Mai multe studii au arătat că curcumina din turmeric ajută la ameliorarea durerii pe care persoanele care suferă de osteoartrită.

Curcumina are, de asemenea, proprietăți antiinflamatorii puternice și, în unele cazuri, compusul este chiar mai eficace decât medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene (AINS), cum ar fi ibuprofenul.

Dacă sunteți un atlet, încercați să beți lapte de aur pentru a calma durerea după antrenament.

4. Este bună pentru inima ta.

Unele studii au arătat că consumul de lapte de aur poate ajuta la creșterea sănătății inimii, mai ales dacă urmați o dietă hrănitoare și exerciții fizice regulate. Curcumina și turmericul vă pot proteja inima prin îmbunătățirea funcției endoteliale și prin reducerea inflamației și a distrugerii radicalilor liberi.



<https://askwomenonline.org/este-sigur-sa-bea-lapte-curcuma-in-timpul-sarcinii/>

5. Îți mărește imunitatea. Proprietățile anti-inflamatorii, antioxidante și antimicrobiene ale Curcuminului vă întăresc și sistemul imunitar.

6. Vă poate menține memoria ascuțită.

Anumite tulburări degenerative ale creierului sunt cauzate de o scădere a factorului neurotrofic derivat din creier (BDNF), un hormon cheie care ajută creierul să formeze noi conexiuni neuronale.

Curcumina ajută la creșterea nivelului BDNF.

De asemenea, poate traversa bariera hemato-encefalică.

Un studiu efectuat la Analele Academiei Indiene de Neurologie a spus că creierul beneficiază de activitățile anti-inflamatorii și antioxidante ale curcuminei.

Curcumina poate ajuta chiar și în prevenirea bolii Alzheimer.

Aceasta poate ajuta la stimularea stării tale de spirit.



<https://bucatarieindiana.wordpress.com/remedii-ayurvedice/turmeric-milk-lapte-cu-turmeric/>

7. Turmericul poate ameliora unele dintre simptomele depresiei. Studiile au arătat că impactul curcuminului asupra nivelurilor BDNF poate avea o potențială utilizare în tratamentul depresiei. Cercetătorii cred că acestea pot inversa schimbările dăunătoare ale creierului care apar la persoanele cu depresie.

8. Vă poate ajuta să adormiți

Laptele de curcuma vă ajută să vă echilibrați mintea și corpul. Consumul de lapte de aur înainte de a vă culca noaptea vă va ajuta să vă relaxați, astfel încât să puteți adormi mai repede.

Laptele conține carbohidrați sub formă de lactoză.

Consumul de carbohidrați înainte de culcare s-a dovedit a ajuta oamenii să doarmă mai bine.

### Cum se face lapte de curcuma

Dacă doriți să încercați să obțineți lapte de aur la domiciliu, urmați rețeta de mai jos.

Reglați rețeta pe baza preferințelor personale sau a nevoilor dvs. de sănătate.

Această rețetă de bază conține piper negru pentru stimularea eficacității turmericului.

### Ingrediente:

1 cană de lapte (de vacă sau de migdale, caju, etc.)

1 linguriță de praf de curcuma

Un vârf de cuțit de piper negru

Un vârf de cuțit de scorțișoară (opțional)

Un vârf de cuțit de cardamom (opțional)

1 linguriță de miere (opțional)

1 linguriță ulei de nucă de cocos (opțional)

Combinați toate ingredientele. Dacă nu aveți mixer, încălziți ingredientele într-o cratiță și amestecați până când se amestecă.

Alternativ, puteți utiliza un mixer de blat sau un amestecător de imersie.

Încălziți amestecul într-o cratiță pe foc. Lăsați laptele pe foc aproximativ 15 minute, dar nu îl lăsați să fiarbă.

## **Kombucha, așa numitul "ceai al nemuririi"**

### **Este kombucha foarte bun pentru tine?**

<https://www.naturalnews.com/2019-04-25-is-kombucha-really-good-for-you.html>

Kombucha este termenul pentru ceaiul care a suferit o fermentație și a fost îndulcit.

Băutura fermentată este făcută din ceai negru, ceai verde sau ceai alb. Se adaugă un îndulcitor, urmat de o cultură simbiotică de bacterii și drojdii care fermentează amestecul pe parcursul a trei până la 30 de zile.

Procesul de fermentare transformă zahărul în etanol. Cu toate acestea, conținutul de alcool al kombucha este foarte scăzut în comparație cu băuturile alcoolice corespunzătoare. Un pahar de bere are de 10 ori conținutul de alcool al kombucha.

Ceaiul este o băutură foarte sănătoasă care oferă multe beneficii pentru sănătate, cum ar fi protecția împotriva cancerului, întărirea oaselor, reducerea grăsimii și prevenirea bolilor cardiovasculare. Multe dintre aceste beneficii sunt generate și de către kombucha.

Kombucha conține acizi, vitamine și polifenoli, cum ar fi catechinele. De asemenea, conține mai mulți antioxidanți comparativ cu ceaiul obișnuit. Catechinele și polifenolii sunt antioxidanți care împiedică apariția cancerului și a altor boli cronice, grave.

Fermentația produce, de asemenea, substanțe noi precum acidul D-zaharic-1,4-lactonă. Acest compus poate inhiba o enzimă implicată în creșterea celulelor canceroase.

Multe studii sugerează că kombucha este o băutură antimicrobiană, detoxifiantă și energizantă.

Unele dintre bolile pe care le poate preveni includ cancerul, bolile cardiace și diabetul de tip 2.

Diferitele componente ale acestei băuturi fermentate o fac bine în prevenirea tulburărilor metabolice și infecțioase cu spectru larg. Aceste componente au activitate antioxidantă, precum și capacitatea de a susține sistemul imunitar.

Kombucha de ceai negru și verde poate inhiba, de asemenea, creșterea microorganismelor dăunătoare sau le poate ucide direct. Un studiu realizat de Ecole Nationale d'Ingenieurs de către cercetătorii de la Sfax din 2012 a identificat kombucha din ceai verde ca un antimicrobian eficient. Băutura poate, de asemenea, să distrugă bacterii patogene asociate cu intoxicații alimentare.



[https://www.huffpost.com/entry/what-is-kombucha\\_n\\_5b48b554e4b0bc69a7869e71](https://www.huffpost.com/entry/what-is-kombucha_n_5b48b554e4b0bc69a7869e71)

Consumul regulat de kombucha cam îmbunătățește sănătatea inimii în decurs de 30 de zile. Ceaiul fermentat reduce colesterolul rău și crește colesterolul bun.

Kombucha poate încetini transformarea carbohidraților în zahăr. Acest lucru ajută la scăderea nivelului zahărului din sânge pentru pacienții cu diabet zaharat și alte boli metabolice.

Deoarece este o băutură fermentată, Kombucha conține o mulțime de probiotice cum ar fi Lactobacillus. Aceste bacterii și drojii bune pot îmbunătăți diferite procese care au loc în intestin.

### **Unele dintre dezavantajele băuturii kombucha**

Kombucha are câteva dezavantaje. Este o băutură îndulcită, deci conține mult zahăr. Un studiu a arătat că până în ziua a 21-a de fermentație pot fi detectate încă 19% din îndulcitor.

În plus, unii producători adaugă sucuri de fructe sau zahăr la băutura fermentată pentru aromă sau îndulcire, astfel că este recomandabil să verificați datele nutriționale și să alegeți la kombucha cu conținut scăzut de zahăr. Fermentarea kombucha pentru perioade foarte lungi de timp crește și conținutul său acid. Persoanele cu HIV sau sistemele imunitare slabe ar trebui să evite aceste tipuri de kombucha.

Un număr de persoane au prezentat o serie de reacții la kombucha, cele mai grave care implică leziuni hepatice și moarte. De aceea, nu este recomandat femeilor însărcinate sau care alăptează.

În ciuda acestor dezavantaje, kombucha este o băutură bună, sănătoasă, cu mult mai multe beneficii decât dezavantaje. Dacă este consumat în cantități potrivite, ar putea contribui la îmbunătățirea sănătății.

N.N. am prezentat acest articol pentru că kombucha se poate face și cu miere. Deasemenea poate fi făcută cu un amestec de ceai medicinal, folositor afecțiunilor pe care doriți să le tratați, de exemplu: păducel, gălbenele, sânziene, cozi de cireș, cimbrisor, mentă, petale de trandafiri, etc

<https://ifoodreal.com/kombucha-recipe/>



## Ingrediente ceai: acestea pot fi multiplicat

- 1 litru apă filtrată
- 2 lingurițe de ceai negru, verde sau medicinal
- 100 g zahăr brut, brun, zahăr de cocos sau miere

## Instrucțiuni:

Se prepară infuzia de ceai, se lasă la răcit, se pune într-un borcan 3 litri ( dacă folosim o cantitate dublă sau triplă, alegem un vas potrivit, peste ceai adăugăm zahărul brut și ciuperca de Kombucha, de mărime potrivită cu cantitatea aleasă. Lăsăm la fermentat ceaiul timp de 3-4 zile.

Dacă în cameră este cald, peste 20 grC, băutura va fi gata mai devreme. Băutura finală trebuie sa fie acidulată cu un ușor gust de otet, doar atunci știm că zaharul și ceaiul au fost complet digerate de ciupercă. Timpul de fermentare este influențat și de mărimea și vârsta ciupercii.

Dacă se consumă prea repede, băutura va conține zahăr și teină neprelucrate de ciupercă.

Se pot consuma 1-3 pahare / zi.

- După consum, se oprește (cam jumătate de borcan de lichid în care kombucha poate trăi), și dacă dorim încă o porție repetăm aceiași pași.
- Dacă doriți să nu mai consumați, puneți ciuperca și o parte din lichidul oțetit la întuneric, într-o cameră răcoroasă. Adăugați odată la 2-4 săptămâni cel puțin 3-4 linguri zahăr brut sau de cocos. Pentru ca ciuperca să reziste, trebuie să fie hranită, altfel va muri sau își va pierde puterea.





## Bancuri cu albine

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

Două albine jucând fotbal într-o ceașcă:

- Săptămâna viitoare va trebui să jucăm mai bine.  
Avem meci într-o cupă!!!

Un rege vroia să-și angajeze bodyguard. La probă rămân doar 3 participanți, un japonez, un chinez și un evreu. Proba consta în omorârea unei albine cu sabia. Japonezul scoate sabia, deschide cutiuța și dă drumul la albină, dă o dată cu sabia și albina cade în două bucăți. Chinezul scoate sabia, deschide cutiuța și dă drumul la albină, dă de două ori cu sabia și albina cade în 3 bucăți. Evreul scoate și el sabia, deschide cutiuța și dă drumul la albină, dă de trei-patru ori cu sabia, și albina își continuă zborul.

Regele îl întreabă curios pe evreu:

- Cum de nu a murit albina? Eu știam că tu ești cel mai bun.

Evreul îi răspunde:

- Maiestate, de la circumcizie nu se moare!!!



## CURIOZITĂȚI DESPRE ALBINE

[https://adevarul.ro/news/stiri-ciudate/curiozitati-despre-albine-zece-lucruri-nu-stiai-despre-insecte-1\\_551\\_cfe\\_52448\\_e03c0fd23dcb1/index.html](https://adevarul.ro/news/stiri-ciudate/curiozitati-despre-albine-zece-lucruri-nu-stiai-despre-insecte-1_551_cfe_52448_e03c0fd23dcb1/index.html)

1. Există 16.000 de specii de albine, iar dintre acestea numai 5% sunt specii sociale, care trăiesc în roiuri. Cea mai cunoscută specie este albina de miere. Practic, cele mai multe specii de albine sunt insecte solitare.
2. Trântorii, masculii albinelor de miere, trăiesc doar pentru a se împerechea cu regina stupului. Dacă hrana din stup se împuținează, albinele lucrătoare îi vor da imediat afară pe trântori.
3. Trântorii mor la scurt timp după împerecherea cu regina. În timpul actului sexual, endofalusul lor se rupe și rămâne fixat în corpul reginei, provocând moartea masculului.
4. Albinele de miere pot recunoaște chipurile oamenilor. În urma unor teste făcute de cercetătorii australieni, albinele au putut distinge între anumite fotografii alb-negru cu fețe umane.

## În final câteva linkuri atractive:

**-către filme educative pentru copii:**

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

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

**-către rețete sănătoase și gustoase pentru toți "copiii" mari și mici**

<https://www.apicolehar.ro/dulciuri-cu-miere/chec-cu-miere.html>

<https://www.apicolehar.ro/bauturi-cu-miere/cocteil-miere-si-banane.html>

**-către studii de specialitate pentru cei care sunt pasionați de dovezile științifice**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30999695>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31010117>

Dragi api-colegi așteptăm de la voi materiale interesante și fotografii din practica personală în apiterapie și apicultură, pe care le vom introduce în viitoarele api-newsletter-uri! Dr. Daniela Vasile; e-mail [dr\\_daniela\\_v@yahoo.com](mailto:dr_daniela_v@yahoo.com)



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

"Congres XII SRA -Bucuresti 11-13 octombrie / Institutul de Cercetare-Dezvoltare in Apicultura)

