



Societatea Romana de Apiterapie

# NEWSLETTER

\* APITERAPIE

\* *fitoterapie*

\* *aromaterapie*





pag. 2

## Mierea si aplicatiile ei in medicina

Din cele mai vechi timpuri, mierea a fost cunoscută pentru valorile sale nutritive și terapeutice. Bogata in carbohidrati prezenți sub formă de monozaharide, fructoză, glucoză și dizaharide, maltoză, izomaltoză, maltuloză, zaharoză și turanoză mierea este un excelent îndulcitor natural fiind utilizata cu succes in mancaruri si bauturi ca agent dulce si aromatizant. De asemenea mierea conține oligozaharide, inclusiv anderoză și panoză, și enzime, inclusiv amilază, peroxid de oxidază, catalază și fosforilază acidă; aminoacizi, urme de vitamina B, vitamina B6, vitamina C, niacin, acid folic, minerale, fier, zinc și antioxidanți fiind frecvent utilizată ca agent antiinflamator, antioxidant și antibacterian.

Există aproximativ 320 de varietăți diferite de miere originare din diferite surse florale.

Aroma, culoarea și mirosul unui anumit tip de miere depind de diferitele surse, flori și plante, vizitate de albina de miere.

Culoarea mierii variază de la maro deschis până la maro închis, în funcție de locul în care au cules albinele nectarul florilor.



### Compuși bioactivi biologici prezenti in miere

Mierea are diverși compuși biologici esențiali, inclusiv vitaminele A (Retinol), vitamina E (tocoferol), vitamina K (vitamina anti-hemoragică), vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavină), vitamina B6, Acidul cinamic, acidul hidroxibenzoic, acidul octadecanoic, esterul etilic și flavonoidele, acid pantotenic flavonoide și acizi grași. Mai mult, ea conține apigenină, pinocembrină, acacetină, acidul abscisic și acidul ferulic. Aminoacizii cu semnificație fiziologică sunt arginina, cisteina, acidul glutamic, acidul aspartic și prolină. Prezența acestor compuși activi oferă o mai bună înțelegere a rolului biologic posibil al mierii.



# Proprietatile mierii de albine

## 1. Proprietăți antioxidante

Cantitatea mare în compusul fenolic în miere oferă proprietăți antioxidante la fel ca și substanțele de tipul polifenolilor și acizilor fenolici găsiți în miere; aceștia variază în compoziția mierii în funcție de condițiile geografice și climatice; de exemplu, flavanol kaempferol poate fi găsit în miere de rozmarin și quercetin în miere de floarea soarelui.

Ca antioxidant, mierea are numeroase proprietăți preventive împotriva multor afecțiuni clinice, cum ar fi tulburările inflamatorii, bolile arterei coronare, agravarea neurologică, îmbătrânirea și cancerul.

## 2. Activitate antimicrobiană

Ațiunea anti-bacteriană se datorează, în principal, peroxidului de hidrogen format de enzima glucoza oxidază. Mierea conține pH scăzut și osmolaritatea ridicată combinată prin ansamblul enzimatic de peroxid de hidrogen exercită un efect antimicrobian.

Peroxidul de hidrogen este extrem de agresiv împotriva bacteriilor. Această prezență este atribuită sistemului glucozo-oxidază -catalază. Glucozo-oxidaza acționează de o manieră specifică asupra glucozei în prezența oxigenului, cu producere de apă oxigenată. Aceasta este apoi preluată de catalază, care o descompune în oxigen și apă.



## 3. Mierea în tuse

În urma unui studiu cu date din literatura de specialitate s-a constatat că mierea are un profil de siguranță excelent și efecte benefice asupra prevenirii tusei. În studiu au fost incluși trei sute de copii cu vârsta cuprinsă între 1-5 ani cu infecții ale tractului respirator superior, tuse nocturnă și durata bolii a fost de aproximativ o săptămână. Autorii au comparat efectul unei singure doze pe timpul nopții de trei tipuri de miere (miere de eucalipt, miere de citrice și miere de labiată) cu placebo (extract de silan) asupra tusei. În toate cele trei grupe de miere, a existat o îmbunătățire semnificativ mai mare comparativ cu grupul placebo. Părinții au clasat produsele de miere mai bine decât extractul de silan și au raportat că mierea este mai bună pentru ameliorarea simptomatică a tusei nocturne și a dificultății de somn asociate cu infecția respiratorie superioară.

## 4. Miere în vindecarea rănilor

Proprietatea de vindecare a mierii se datorează în principal activității sale antibacteriene, menținând o stare de rană umedă și vâscozitatea ridicată a acesteia, care ajută la asigurarea unei bariere protectoare pentru a preveni infecția; de asemenea îmbunătățește circulația locală asigurând vindecarea. Mierea scade rata de infectare în a 5-a zi și reduce semnificativ durerea.

## 5. Mierea și indicele glicemic

În prezent, importanța carbohidraților este frecvent cuantificată ca indice glicemic (GI). Carbohidrații cu GI minim și maxim asigură scăderea și creșterea nivelului de glucoză în sânge. Se constată faptul că mierea mono-florală are un conținut variat de fructoză și raporturi fructoză / glucoză. Tipurile de salcam au o concentrație relativ mai mare de fructoză cu GI inferior. Conceptul GI pretinde să prezică rolul carbohidraților atât în sănătate, cât și în tulburările metabolice și endocrine. Mierea cu GI mic este mult mai valoroasă în comparație cu indicele ridicat de glucoză. Dieta cu GI scăzut oferă beneficii în ceea ce privește metabolismul, inclusiv diabetul zaharat și boala cardiacă coronariană. Ingerarea mierei cu un GI scăzut, cum ar fi mierea de salcâm, are efecte benefice fiziologice și poate fi utilizată în rândul pacienților cu afectare a funcțiilor endocrine. Cu toate acestea, utilizarea de miere la pacienții cu diabet zaharat a fost discutată controversat.

## 6. Mierea și fertilitatea

Multe culturi consumau în mod tradițional miere pentru sporirea vitalității în rândul bărbaților. S-a descris mai multe cauze de infertilitate și remedii potențiale. Având în vedere conținutul bogat de vitamine, fier, calciu, aminoacizi minerali și proprietăți de îmbunătățire a imunității, numeroase observații au arătat că polenul și mierea îmbunătățesc calitatea fertilității generale și a fecundității. Mierea a fost recomandată la bărbații cu probleme de impotență și la femeile cu probleme legate de infertilitate, inclusiv ovulația

neregulată. Pentru bărbații infertili, o băutură cu lapte cald și miere se crede că îmbunătățește considerabil cantitatea de spermatozoizi. Mierea este cunoscută ca fiind bogată în vitamina B, o substanță esențială pentru producerea de testosteron. Unele literaturi au recunoscut o corelație pozitivă între aportul de miere și concentrația de testosteron. La bărbații cu disfuncție erectilă sau impotență, s-a susținut că, având în vedere conținutul ridicat de oxid de azot al mierei - o substanță chimică implicată în vasodilatație, se poate crea și îmbunătăți erecția astfel încât o cantitate de 100 grame de miere este suficientă pentru a crește nivelurile de oxid nitric în sânge cu până la 50%.

***In concluzie, mierea, sursa concentrată de nutrienți esențiali, este utilă atât persoanelor sănătoase ca aliment cât și bolnavilor ca adjuvant în ameliorarea simptomatologiilor. Se recomandă prudența și avizul medicului în cazul persoanelor cu tulburări metabolice, ex. diabet zaharat, etc.***

Sursa:

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1319562X16301863?via%3Dihub>



# Povestea Roiului



Așa cum am promis revin cu amănunte despre un fenomen cum rar se poate vedea la noi în România, dar de o frumusețe aparte și foarte interesant dacă stăm să analizăm comportamentul albinelor și legile după care aceste minunate ființe se guvernează cu atâta înțelepciune.

Pe lângă jobul obișnuit, unde misiunea mea principală este tot legată de apicultură, mă îngrijesc și de propria stupină în care activitatea principală este de producere și valorificare de material biologic din rasa autohtonă, locală. Pentru o bună gestionare a activității de selecție stupina este împărțită pe trei vetre, una în apropiere de domiciliu și de locul de muncă, una la casa părintească iar cea de-a treia, unde am găsit acest roi este la aproximativ 40 de kilometri distanță. Este o zonă frumoasă de dealuri cu pădure, fânețe, pășuni și culturi, fără civilizație, fără poluare, fără drumuri asfaltate, fără semnal la telefonul mobil până în urmă cu 2 – 3 ani, cel mai apropiat al doilea meu vecin fiind la vreun kilometru de mica mea stupină.

De obicei trec pe la vetrele de stupină la sfârșit de săptămână și cu ajutorul tatălui meu încerc să -mi organizez toate lucrările apicole în așa fel încât să pot gestiona în mod optim și de ce nu și rentabil această activitate.

Una din principalele mele preocupări în munca cu albinele a fost aceea de a găsi soluții și metode de prevenire a roitului și în virtutea acestui scop fac o serie de lucrări specifice dar am mers și pe o selecție genetică în această direcție care mi-a adus rezultate. Dacă în primii ani de stupărit principala mea grijă și preocupare era, când ajungeam la stupină, cum să adun roiurile din pomii din jur, în perioada specifică roirii, acum după mai multi ani de experiență și experiențe pot să spun că sunt mult mai liniștit în această privință. Poate și din această cauză nu am observat acest roi decât târziu, în luna August, când vecinul care venea de la pădure m-a întrebat de ce am lăsat albinele acolo atâta timp. Era acolo, aproape de vârful mărului bătrân din fața primului rând de stupi și trecusem de multe ori pe sub el, fără să bănuiesc nimic.

Apoi mi-a spus că el credea că noi stim de el, că ieșise la începutul lunii Iulie și se gândea că facem ceva experimente și de aceea nu îl luăm.

De jos se vedea ca un roi mare, cu albine multe ce se agitau permanent în jur iar marginea de jos a fagurilor albi strălucea în lumina soarelui într-un fel deosebit, așa cum nu cred că am reușit să-l prind în fotografiile făcute.

În dimineața zilei de 1 Septembrie, împreună cu un prieten bun căruia vreau să-i multumesc, înarmați cu două scări, cuțite, foarfeci, topoare, coșnițe, afumători, măști, mănuși, frânghii și nu mai știu câte am decis să începem operațiunea fără să știm exact cum vom proceda, dar să ne adaptăm în funcție de situație și de cum o să reacționeze albinele.

Am așezat cu grijă ambele scări sub roi, am început să tăiem crengile din jurul lui să ne facem loc și am realizat că, fiind devreme și vremea destul de răcoroasă albinele erau amorțite și nu se agitau aproape deloc. În continuare am tăiat cu grijă cele două crengi mai groase la dimensiunea la care puteam să le așezăm în lada pregătită dinainte, am coborât ușor cu el, fără mișcări bruște ne-am dat jos măștile și eram tocmai buni de o poză.

Am fost foarte plăcut surprins de cei 7 faguri mari clădiți, de perfecțiunea și ingeniozitatea cu care aceștia au fost fixați pe cele două crengi aproape de vârful mărului, de faptul că deși nu aveau multă miere, printre faguri se observa o cantitate mare de păstură adunată dar și puiet căpăcit iar dimensiunile celulelor păreau cu ceva mai mari decât cele normale. Albinele erau în continuare liniștite, am pus ușor capacul peste ladă și le-am dus la 4 kilometri distanță pe cealaltă vatră de stupină la loc de cinste așa cum merita.



Noi, ca apicultori știm că roirea este un fenomen natural și se produce la apogeul dezvoltării familiei de albine, atunci când “spiritul stupului” așa cum îi spunea un mare iubitor de albine, decide ca regina împreună cu o mare parte din albine să părăsească siguranța căminului, să lase în urmă toate bogățiile acumulate: ceară, miere, păstură, împreună cu larvele, puieții, albinele tinere dar și o parte din albinele mature. Practic această roire are loc în două etape: în primă fază regina bătrână iese și împreună cu o bună parte din albinele din stup se așează în apropiere, formând un fel de ciorchine. Din acel ciorchine pleacă aproape imediat albinele cercetașe în căutarea unui loc definitiv, fiecare dintre ele încercând să găsească locul ideal, o scorbură de copac, o crăpătură într-un zid, un pod de casă, o gaură în pământ, toate

acestea foarte departe de locul inițial. Cercetașele se întorc în roiul abia ieșit și fiecare din ele descrie prin mecanisme specifice lor locația perfectă pentru destinația finală.

Noi nu știm exact ce se petrece în interiorul roiului dar ce putem observa este că la un moment dat, câteodată în aceeași zi dacă nu cu siguranță în ziua următoare în roi se produce o agitație puternică și că la o comandă precisă albinele se ridică în aer și pleacă cu viteză spre o direcție necunoscută nouă dar foarte precisă pentru ele.

Am încercat să înțeleg ce s-a întâmplat în cazul roiului meu și am discutat cu mai mulți pasionați în domeniu, fiecare cu părerea lui, bineînțeles că așa-i la noi. Totuși se pare că a fost o explicație care pare logică și anume că roiul a ieșit normal cu matca bătrână dar, probabil în aceeași zi sau din ziua următoare vremea s-a schimbat radical în sensul că au urmat mai multe zile ploioase în care cercetașele nu au putut pleca la zbor iar albinele au început să clădească fagurii în care matca nu a ezitat să depună



Tatăl meu care are o vârstă venerabilă și se îngrijește de albine de foarte mulți ani spune că este o minune faptul că acesta a supraviețuit și iată argumentele:

- În anul în care producția de miere a fost una modestă iar roiurile artificiale făcuți în stupina noastră abia au clădit 2 sau 3 faguri, acest roi avea 7 faguri de dimensiuni aproape normale, avea miere, avea păstură și puiet căpăcit suficient la începutul lunii Septembrie

- 2017 a fost un an și al fenomenelor meteo extreme, am avut chiar în acea stupină și în aceeași perioadă o vijelie care a dat jos capacele de pe două lăzi cu albine, am avut temperaturi de peste 36 de grade, am avut perioade lungi de vreme rece și frig totuși roiul nostru a rezistat într-un măr bătrân, aproape de vârf, în razele soarelui, în bătaia ploii și a vântului.

- În a doua parte a anului numărul de viespi a fost foarte mare, nu puteam să deschidem lăzile fără ca acestea să nu-și facă apariția, în plus avea în zonă și un alt dușman de temut, gărgăunul care nu ezita să intre în coloniile slăbite și să le distrugă, în aceste condiții roiul nostru și-a văzut mai departe de ale lui.

Ce a făcut posibilă supraviețuirea în aceste condiții? O fii oare o minune, sau o "genă a supraviețuirii" sau "spiritul stupului" despre care am amintit? Eu nu pot să am un răspuns sigur la aceste întrebări, dar pot să vă spun că roiul este acum la loc sigur, cu rezerve suficiente de miere și cu tratamentele făcute, așteptând parcă să ne spună noi povești...



## Cura cu struguri

Cura cu struguri pentru sanatate este binevenita toamna. Trebuie sa spunem din start ca nu veti slabi urmand o cura cu struguri pentru ca aceste fructe sunt foarte bogate in zahar, dar veti aduce reale beneficii sanatatii dvs.

**Consumati in cantitati mari, strugurii ingrasa, dar un strugure mediu pe zi nu va face ravagii siluetei!** Cei mai importanti antioxidanti din struguri sunt taninul si resveratrolul, care joaca si un rol important in prevenirea infectiilor virotice si bacteriene, stimuland sistemul imunitar. Strugurii sunt bogati in acid elagic (efect antitumoral) si quercetina (creste imunitatea, previne aparitia cancerului).

*Persoanele care sufera de diabet insulino-dependent sau care tin o cura de slabire nu pot urma aceasta cura cu struguri deoarece este mult prea bogata in zaharuri rapide. **Porția corectă de struguri este de 150-200 gr pe zi (adica un strugure mediu).*** Daca nu aveti probleme cu greutatea, puteti dubla cantitatea.

Strugurii aduc numeroase beneficii organismului, dar pot fi o reala capcana pentru cei care lupta cu kilogramele în plus. Este recomandat sa mancam un strugure rosu sau negru dimineata, pe stomacul gol, in lunile august, septembrie si octombrie cand sunt in sezonul lor natural. Strugurii negri au o cantitate mai mare de flavonoide (substante cu efect antioxidant ce combat radicalii liberi vinovati pentru problemele de sanatate). Strugurii au o puternica actiune detoxifianta, alcalinizanta, remineralizanta, vitalizanta tonica, antiinflamatoare.

**O cura cu struguri este binevenita pentru detoxifierea organismului si vitalizare.** Incepeti



aceasta cura atunci cand strugurii sunt foarte bine copti (finalul lunii august pana in octombrie) si alegeti sortimentele care va plac, tinand totusi cont de faptul ca strugurii rosii sunt cei mai bogati in *resveratrol*, sursa naturala a longevitatii.





pag.10

### Proprietatile nutritive ale strugurilor

**Strugurii sunt bogati in vitamina C, potasiu, fibre.** Strugurii de culoare inchisa sunt foarte bogati in resveratrol, un fitonutrient cheie ce se gaseste in special in pielita strugurilor.

### Ce este resveratrolul si in ce alimente il gasim?

Resveratrolul (care se gaseste si in vinul rosu in cantitati mari) are proprietati anticancerigene si antiinflamatorii.

Resveratrolul este unul dintre cei mai puternici antioxidanti din natura.

Ca sa intelegeti mai bine, va ganditi la valoarea pe care o au vitaminele C si E in corp si beta-carotenu si apoi aveti in vedere ca resveratrolul este de cateva zeci de ori mai puternic. Resveratrolul se gaseste in strugurii rosii si negri (in special in pielita acestora), in vinul rosu, must, dar si in afine si mure. Resveratrol scade riscul de boli cardiovasculare cu 30%-50%. Creste imunitatea organismului

impotriva stresului. Scade glicemia si hipertensiunea arteriala. Resveratrolul scade nivelul colesterolului cu densitate mica (denumit si colesterol rau).

Poate nu stiati, dar *strugurii sunt cele mai cultivate fructe din intreaga lume*. Desigur, nu neaparat pentru a fi consumati sub forma de fructe, ci mai degraba pentru ce pot oferi in final: vinul mult iubit. Strugurii pot fi verzi, rosii, mov, negri, albastrui, aramii, roz. Pielita si semintele strugurilor sunt comestibile. Desi multe persoane au impresia ca semintele strugurilor nu ar trebui sa fie mancate, ei bine este o parere gresita. Semintele de struguri sunt comestibile si chiar benefice sanatatii. Cu toate acestea, daca stiti ca aveti o sensibilitate a intestinelor sau diverticulita (inflamatie intestinala) evitati inghitirea acestora.

<https://prodieta.ro/resveratrol-cura-cu-struguri-pentru-sanatate-nu-slabeste-strugurii-ingrasa/>



### 3 idei simple pentru o viata sanatoasa

Cu totii stim ca a tine regim alimentar nu este un mod de viata, cu toate acestea multi dintre noi se abtin de la mancare sau tin regim aproape toata viata pentru ca se concentreaza pe greutate si nu pe sanatate. Nu suntem siguri cum ar trebui sa mancam si cum sa avem grija de noi si, cu toate acestea, este una dintre nevoile noastre primare.

Problemele apar atunci cand ...

#### Nu intelegem sensul hranei si modul in care ne afecteaza.

Cand nu suntem atenti la cum ne face mancarea sa ne simtim, intelegerea naturala a corpului este ignorata si nu mai intelegem cum trebuie sa mancam. Este in firea noastra sa actionam in functie de cum ne simtim, insa in primul rand trebuie sa tinem cont de relatia dintre corp si minte.

#### Numaram calorile si nu nutrientii.

Multi oameni au dezvoltat o teama de mancare pentru ca se gandesc ca vor lua in greutate daca "nu ii dau atentie" sau vor slabi doar daca "o controleaza".

Sa ne hranim inseamna sa privim mancarea ca pe un combustibil care ne acopera nevoile. Nevoile noastre fizice, mentale si emotionale ne sunt hranite prin alimente.

Atunci ce putem face pentru a schimba modul de gandire despre alimentatie din termenul de regim in termenul de hrana? Trebuie sa mentinem totul cat mai simplu:

- Planifica in avans meniul zilei.

Gustarile nu sunt necesare decat daca masa principala nu este suficient de consistenta incat sa te tina 4-5 ore, pana la urmatoarea masa. In plus daca nu iti planifici macar intr-o mica masura meniul pentru ziua urmatoare, va fi tentant sa te "agati" de covrigi sau alte rontaieli rapide.

Abtinerea de la mancare intre mese este chiar utila, insa o masa principala care nu te satura te face dependent de gustari si inainte de urmatoarea masa probabil vei da iama in sertarul cu dulciuri.

- Mananca alimente "adevarate".

Pare simplu, insa nu este deloc simplu sa mananci mancare adevarata in societatea noastra moderna. La inceput va fi mai greu, dar odata ce te obișnuiești cu cumparaturile si vei invata sa alegi mancare adevarata, fara ingrediente procesate, vei descoperi ca nu e deloc dificil sa mananci sanatos.

Nu uita ca ceea ce mananci nu trebuie sa fie incadrat intr-o categorie, o filozofie sau titulatura. Ce conteaza este sa-ti faci bine tie si corpului

tau. Iar corpul tau are nevoie de mancare adevarata, de acolo trebuie sa incepi.

Farfuria ta de mancare trebuie sa contina anumite proportii din fiecare grup de alimente – asa ca trebuie sa inveti cum sa le impartii conform nevoilor tale.

Pentru inceput ar fi bine sa-ti umpli jumătate de farfurie cu legume cu un continut redus de amidon si crucifere, un sfert cu carbohidrati complecsi si un sfert cu proteine. De asemenea, e bine sa incluzi la fiecare masa o portie sau doua de grasimi sanatoase si de calitate.

- Obisnuieste-te sa-ti intrebii corpul (nu mintea) de ce are nevoie.

Corpul vrea glucoza (carbohidrati complecsi), grasimi si proteine pentru a se hrani. Tu (prin intermediul mintii, al istorisirilor, amintirilor pe care le ai si asociierilor pe care le faci cu mancarea) nu faci decat sa traduci semnalele acestuia in prajituri, bomboane si prajeli.

Fii atent ca in procesul schimbarii obiceiurilor, primul impuls va fi cel mai probabil cel dictat de un obicei si nu de o nevoie reala. Fa o pauza si fa-ti o analiza interioara rapida inainte de a merge mai departe. Pune-ti intrebari de genul:

- Mi-e foame cu adevarat ? (Probabil ai nevoie de carbohidrati complecsi in loc de zahar.)
- Sunt epuizat? (Probabil ai nevoie de grasimi de calitate in loc de grasimi trans – sau doar de odihna.)
- Sunt frustrat? (Probabil ai nevoie de apa, o plimbare sau o cana de ceai in loc de o bautura racoritoare sau o prajitura.)

Multe dintre obiceiurile noastre alimentare sunt clasificate ca impulsuri alimentare emotionale.

Alegerile alimentare pe care le facem zilnic pot fi corectate cu putina atentie si rabdarea de a analiza situatia.

Astfel vom putea face o alegere diferita care sa ne satisfaca nevoia de a fi hraniti si calmati. Secretul este sa te simti in primul rand hranit fizic atunci cand consumi o mancare facuta din alimente adevarate si nutritive.

Alegerile alimentare ne afecteaza zilnic si ne ajuta sa ne gasim o motivatie. Sa ne iubim, in loc sa ne dispretuim. Sa fim plini de bucurie in loc sa ne simtim deprimati. Ar trebui sa facem alegeri alimentare astfel incat acestea sa ne ajute sa progresam!

A manca mai bine pentru a te simti mai bine nu este un regim, ci un stil de viata care te hraneste!

Surse:

<http://www.shape.com/healthy-eating/diet-tips/what-your-food-cravings-mean>

**In final cateva linkuri atractive:**

-catre filme dragute pentru copii:

<https://www.youtube.com/watch?v=FlwYoZd2vvo>

-catre retete dulci pentru toti "copiii" mari si mici!!!

<https://deliciisanatoase.ro/retete/prajitura-cuib-raw-vegan>

-catre studii de specialitate pentru cei care sunt pasionati de dovezile stiintifice

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19021816>



*\* Dragi api-colegi asteptam de la voi materiale interesante si fotografii din practica personala in apiterapie si apicultura, pe care le vom introduce in viitoarele api-newsletter-uri.*

*\* Va rog sa imi trimiteti aceste materiale pe adresa de mail:  
[dr\\_daniela\\_v@yahoo.com](mailto:dr_daniela_v@yahoo.com)*



# Api-evenimente pentru perioada urmatoare:

- Api- AromaTerapie & Terapie florală Bach.** Cursul este structurat pe 5 ore (9:00-14:00) sâmbătă, 25 noiembrie 2017, la sediul Fundației I.I.T.E.A. (str. Ficusului nr. 40, sector 1, București)
- Api- Prevenție; Prevenirea celor mai frecvente îmbolnăviri prin api- fito și aroma-terapie la adult și copil.** Cursul este structurat pe 5 ore (9:00-14:00) ; sâmbătă, 16 decembrie 2017, la sediul Fundației I.I.T.E.A. (str. Ficusului nr. 40, sector 1, București)
- Curs intensiv si Atelier practic: Masajul cu Miere,Curs intensiv si Atelier practic: Masajul cu miere pentru tonifiere, detoxifiere, relaxare si frumusetate** (12 ianuarie 2018; Mereni ,Contesti/ DB)
- Colectarea, procesarea si utilizarea polenului de albine,**(13 ianuarie 2018, Mereni, Contesti/DB)
- Curs si Atelier practic: Terapie cu Aer de Stup** (14 ianuarie 2018, Mereni ,Contesti/ DB)

Detalii inscriere la : <http://www.apiterapie.ro/>

