

Societatea Română de Apiterapie

NEWSLETTER No 13



*Apiterapie

*Fitoterapie

*Aromaterapie



Albina este declarată ființa vie cea mai importantă de pe planetă

<https://science-andinfo.blogspot.com/2019/07/>

Source: Sustainable Week; Luciano Grisales.

Înțepăturile sale sunt dureroase, dar dacă ar dispărea, s-ar strica mult mai mult pe întreaga planetă.



Institutul Earthwatch a concluzionat în ultima dezbatere a 'Royal Geographic Society' din Londra, că albinele sunt cea mai importantă ființă vie pe planetă, cu toate acestea, oamenii de știință au făcut și un anunț: albinele au intrat deja în risc de dispariție.

Albinele din întreaga lume au dispărut până la 90% conform studiilor recente, motivele sunt diferite în funcție de regiune, dar printre principalele motive sunt:

- defrișările masive,
- lipsa locurilor sigure pentru cuiburi,
- lipsa florilor,
- utilizarea pesticidelor necontrolate,
-

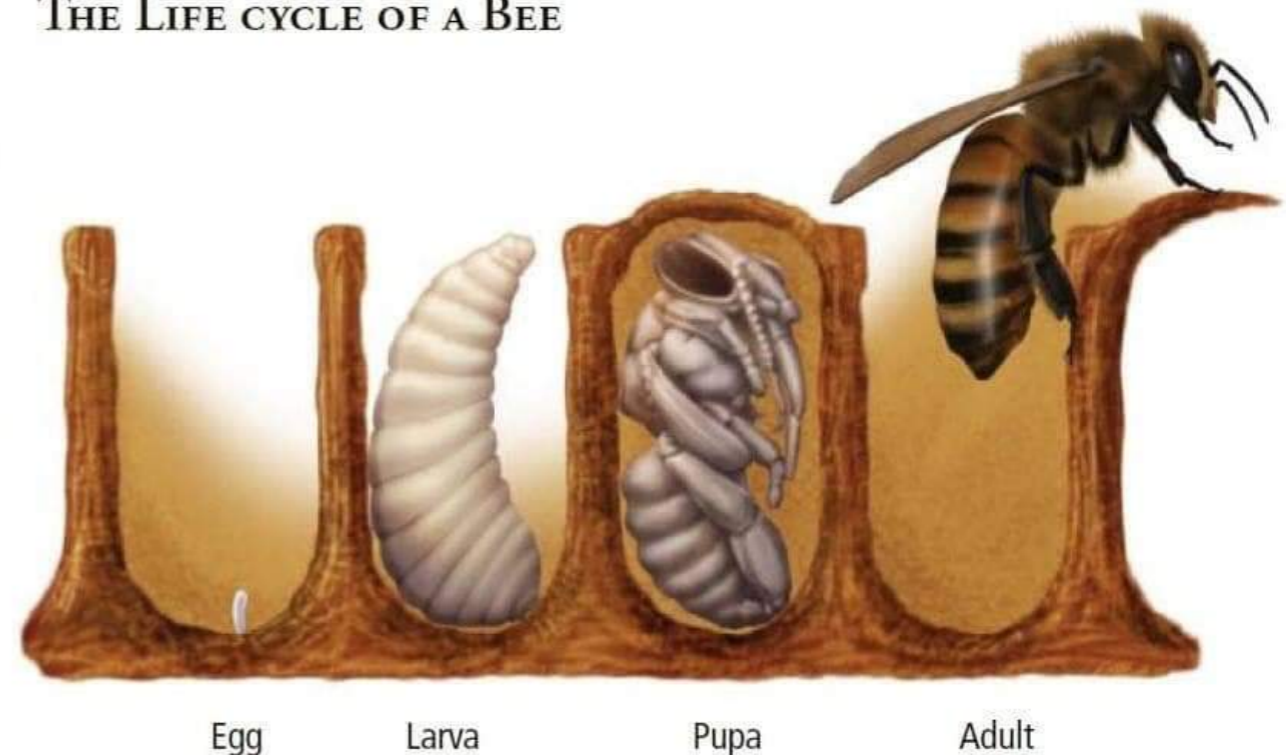


fig.1- Matca

fig.2- Trantorul

fig.3- Lucrătoare

THE LIFE CYCLE OF A BEE



DE CE A FOST DECLARATĂ CA CEA MAI MAI VALOROASĂ VIEȚUITOARE DE PE PLANETA NOASTRĂ?

Centrul de antreprenariat apicol al Primarului Universității (CeapiMayor) și Corporația Apiculturii din Chile (CACH), cu sprijinul Fundației pentru Inovație Agrară (FIA), au realizat un studiu în care s-a stabilit că albinele sunt singura ființă vie care este nu este un purtător pentru nici un tip de agent patogen, indiferent dacă este o ciupercă, un virus sau o bacterie.



Agricultura lumii depinde de 70% din aceste insecte, pentru a o spune mai clar și direct, putem spune că 70 din 100 de alimente, sunt produse cu ajutorul albinelor.

De asemenea, polenizarea pe care o fac albinele permite reproducerea plantelor, din care se hrănesc milioane de animale, fără ele, fauna ar începe curând să dispară.

Mierea produsă de albine, nu numai că servește ca aliment, dar oferă și multe beneficii sănătății noastre.

Conform unui citat atribuit lui Albert Einstein:

“Dacă albinele ar dispărea, oamenii ar avea doar 4 ani de trăit”.

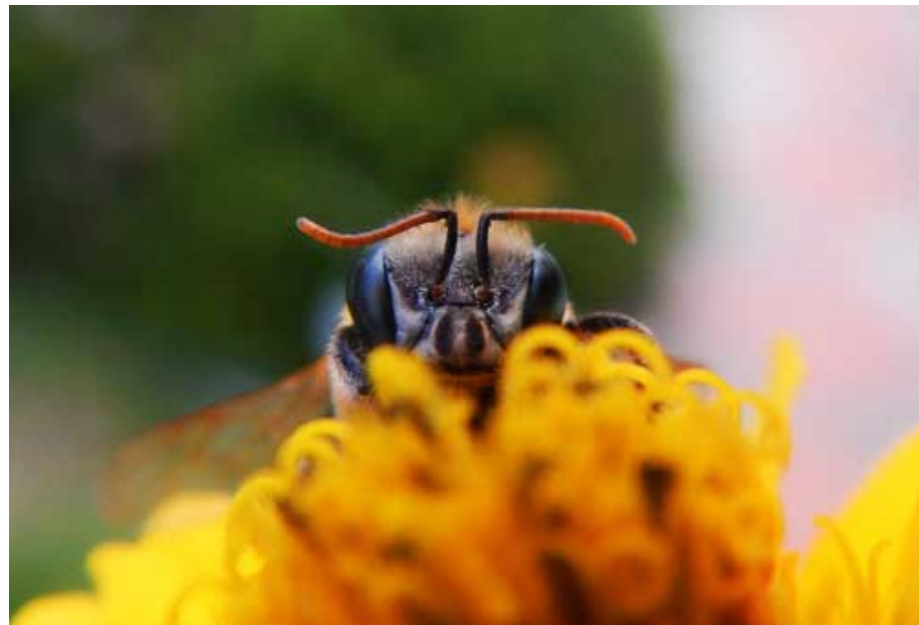


CARE SUNT MOTIVELE ȘI IPOTEZELE DISPARIȚIEI PREMATURE A ALBINELOR?

Institutul Federal al Tehnologiei Elveției, propune o teorie care blamează undele produse datorită telefoniei mobile. Ei explică faptul că aceste valuri emise în timpul apelurilor sunt capabile să dezorienteze albinele, determinându-i să-și piardă simțul direcției și, prin urmare, viața lor este pusă în pericol.

Cercetătorul și biologul Daniel Favre, împreună cu alți cercetători, au făcut 83 de experimente care arată că albinele în prezența acestor unde produc un zumzet de zece ori mai intens decât de obicei, acest comportament este dezvoltat pentru a face cunoscut celorlalte albine pericolul: “este important să părăsiți stupul”.

Fără îndoială, cel mai mare motiv incriminat pentru dispariția albinei este atribuit și fumigării constante a culturilor, un exemplu în acest sens este Columbia, deoarece în ultimii trei ani, 34% dintre albinele au murit prin otrăvire cu agrottoxine.



Există soluții la problemă?

Există într-adevăr soluții, problema este că este foarte dificil să le îndeplinești, deoarece există practici foarte înrădăcinate în producție și agricultură.

Cu toate acestea, trei soluții sunt propuse cu speranța că pot fi realizate într-un timp scurt:

1. INTERZICE! nu reduce folosirea pesticidelor toxice.
2. Promovarea alternativelor agricole complet naturale.
3. Efectuați constant cercetarea și monitorizarea sănătății, bunăstării și conservării albinelor.

“Acesta este un exemplu al problemei cu care se confruntă albinele și urgența de a crea schimbări în gestionarea resurselor” spune Luciano Grisales, reprezentant al Camerei de Comerț din Columbia. Este de o importanță vitală stabilirea strategiei pentru protecția și repopularea albinelor și a altor polenizatori, deoarece nu se va face acest lucru în 10 ani nu ar fi contat pe albine din Columbia. Aceasta ar duce la o catastrofă alimentară și o criză de sănătate în țară.



Roiurile de albine în orașe. Cum integrăm cea mai valoroasă specie în viața cotidiană

autor: ȘtirileProTV

Roiuri de albine se concentrează în gurile de aerisire ale blocurilor din marile orașe. Locatarii sună la 112 și cer sprijinul pompierilor ori al poliției.

Lumea trebuie să știe două aspecte: în București, există un serviciu specializat, cu personal calificat., acesta va duce albinele ridicate în Parcul Natural Văcărești.

În Europa civilizată, administrația locală a învățat cum să integreze cea mai valoroasă specie de pe pământ în cotidian. Și aceasta nu e doar despre a obține miere fără costuri la Kilometrul 0.

„În toate capitalele din Europa găsim sus pe blocuri stupi. Strâng albinele dintr-o rază de 3 până la 5 kilometri. Și dau miere, practic, proprietarilor și chiriașilor. În București, un singur bloc are câțiva stupi. Dar situația este împotriva unei hotărâri a Consiliului Local, care spune că în oraș e interzisă zootehnia. Adică nu avem voie să creștem în balcon sau pe bloc găini, rațe ori porci. Corect! Albinele fac parte însă, în hârtiile administrative ale Capitalei, din marele capitol al zootehniei. Deci nu vrem albine pe blocurile din București.



„Ce facem cu ele?”

De obicei, roiurile se strâng în gurile de aerisire ale blocurilor. Administratorii sună la 112 și cer ajutor. Marian Stoica este specialist în apicultură și vine să le culeagă. Le aduce în zona Văcărești.

Marian Stoica, Asociația „Patrula Albinelor”: *„Vrem să împrietenim populația din București cu ideea că albinele sunt aici. Un ‘București verde’ nu există fără albine. Avem un fel de creșă de albine, o carantină din zona Bucureștiului. Ele nu fac rău, noi știm lucrul asta, dar oamenii se sperie.”*

Bogdan Mihalache, peisagist: *„Venim în întâmpinarea albinelor aduse aici cu specii melifere care au o cantitate de nectar mai mare, am văzut mentă multă, armurariu foarte mult.”*

De ce avem nevoie de stupi și albine în marile orașe?

Că să reducem poluarea și să transformăm mediul în unul prietenos cu organismul.

Dincolo de ideea, în sine, de a avea acces la miere fără costuri - alegând stupii de pe bloc, glucidele din miere, fructoza și glucoza din zahăr sunt metabolizate de ficat, metabolizarea lor presupune un efort mare și o suprasolicitare a pancreasului.

Albina lucrătoare preia, de fapt, această sarcină. Sparge zaharoza din nectarul florilor în fructoza și glucoză. Și așa apare mierea. Odată ingerat, zahărul produce acizi, prin metabolizare, care consumă calciul.

Prof. Dr. Ion Ion: "Când vorbim de zaharoză, organismul uman încerca să decompună, să metabolizeze zaharoza, s-o rupă, dar în aceste reacții de metabolizare participa și calciul. Persoanele care au probleme cu calciul în fluidele biologice, în sânge, este bine să nu consume zahăr." Așa apare osteoporoza la vârste tinere. Toate lanțurile metabolice care privesc calciul sunt destabilizate. Or, acest mineral e important inclusiv în bățile inimii. De aceea, pentru copii, alegeți mierea și nu zahărul!



Un nou studiu a sugerat că radiatiile de telefonie mobilă ar putea contribui la scăderea populației de albine din unele zone ale lumii.

Londra, Anglia (CNN)

Populațiile de albine au scăzut cu 17% în Marea Britanie anul trecut, potrivit British Bee Association, iar aproape 30 la sută în Statele Unite afirmă S.U.A. Departamentul Agriculturii.

Acarienii paraziți numiți varroa, pesticidele agricole și efectele schimbărilor climatice au fost cauzele implicate în ceea ce a fost supranumit „tulburare de colaps a coloniilor”.

Dar cercetătorii din India consideră că telefoanele mobile ar putea fi de asemenea vinovate pentru unele pierderi.

Într-un studiu realizat la Universitatea Panjab din Chandigarh, nordul Indiei, cercetătorii au montat telefoanele mobile într-un stup și le-au alimentat timp de două perioade de cincisprezece minute în fiecare zi.

După trei luni, au descoperit că albinele au încetat să mai producă miere, producția de ouă de către albina regină a scăzut la jumătate, iar dimensiunea stupului s-a redus dramatic.



Nu doar mierea se va pierde dacă populațiile vor scădea în continuare.

Se estimează că albinele polenizează 90 de culturi comerciale la nivel mondial. Valoarea economică a acestora în Marea Britanie este estimată la 290 de milioane de dolari pe an și în jur de 12 miliarde de dolari în S.U.A.



Andrew Goldsworthy, biolog de la Imperial College din Marea Britanie, Londra, a studiat efectele biologice ale câmpurilor electromagnetice. El crede că este posibil ca albinele să fie afectate de radiațiile telefonului mobil.

Motivul, spune Goldsworthy, s-ar putea lega de un pigment în albine numite criptocrom.

"Animalele, inclusiv insectele, folosesc criptocrom pentru navigare", a spus Goldsworthy pentru CNN.

"O folosesc pentru a sesiza direcția câmpului magnetic al pământului, iar capacitatea lor de a face acest lucru este compromisă de radiațiile de la telefoanele [celulare] și de stațiile lor de bază.

Deci, practic, albinele nu își găsesc drumul înapoi în stup."

Goldsworthy a scris autorității de reglementare a comunicațiilor din Regatul Unit OFCOM care sugerează că o schimbare a frecvențelor telefonice ar stopa confuzia albinelor.

"Este posibil să modificați semnalul provenit de la telefoanele [celulare] și de la stația de bază, astfel încât să nu producă frecvențele care perturbă moleculele criptocromului", a spus Goldsworthy.

„Deci, ei ar putea face acest lucru fără ca semnalul să își piardă capacitatea de a transmite informații.”



Dar Asociația Operatorilor Mobili din Marea Britanie - care reprezintă cei cinci operatori de rețea mobilă din Marea Britanie - a declarat pentru CNN: „Cercetătorii de cercetare au considerat deja posibili factori implicați în CCD și au identificat zonele pentru cercetarea cauzelor CCD care nu includ expunerea la undele radio ”.

Norman Carreck, director științific al Asociației Internaționale de Cercetare a Albinelor de la Universitatea din Sussex din Marea Britanie, spune că încă nu este clar cât de multe unde radio afectează albinele.

"Știm că sunt sensibile la câmpurile magnetice. Ceea ce nu știm, este ce le fac de fapt. Și nimeni nu a demonstrat încă că albinele folosesc câmpul magnetic al pământului atunci când navighează", a spus Carreck.

Cătina - Ginsengul românesc

<https://www.csid.ro>; selecțiuni din articol Andra Nastase

Beneficiile fructelor de cătină sunt cunoscute de mii de ani.

Cei care au depistat întâia dată cât de mult bine pot ele să facă au fost tracii, hindușii, grecii, chinezii, mongolii, celții, slavii. În cantitatea uriașă de vitamina C - mult peste citrice sau peste măceșe - și prin mult înțeleg înmulțit cu zece - stă mare parte de puterea cătinii.

I se spune și **ginsengul românesc**, dar și **cel mai bun vaccin antigripal** - asta se potrivește de minune cu primul efect benefic simțit de mine după câteva săptămâni în care mi-am început ziua cu ea.

Este plină și de vitaminele A, B, E, K, dar și de fosfor, potasiu, magneziu, fier. Despre **betacaroten**, ce să mai zicem - are peste nivelul conținut de morcov. Adăugați aminoacizii esențiali, acizii grași esențiali și veți obține o minunăție de fruct.

Cum consumăm cătina

Nu vă împiedică nimeni să nu o mâncați exact așa cum a fost ea culeasă (cu mare greutate, căci ramurile sunt spinoase, de aici și prețul ridicat).



Eu, după prima gură de cătină pură m-am strâmbat din toate încheieturile și m-am declarat în favoarea variantei în miere naturală - se păstrează mai bine, ne e mai mare dragul să o luăm zilnic și adăugăm și binefacerile mierii, dacă într-adevăr am luat-o din sursă sigură.

O mai puteți consuma și ca sirop, împreună cu miere, dar și ca dulceață, a consumat dulceață de cătină fără zahăr pe care, surpriză, n-am putut să-l termin - gustul puternic acrișor, fără ajutorul mierii nu mi-a fost tocmai pe plac. Așa că, testați mai multe variante până când o găsiți pe cea care vă încântă.



Beneficii cătina

Ca să îi dăm o mare mână, chiar un braț, de ajutor imunității noastre, asta e clar. Acum, să o luăm punctual. Este considerată un bun antiinflamator, cicatrizant, antibiotic și chiar anticancerigen. Despre uleiul de cătină, pe care vi-l laudam mai sus, se spune că are puterea să scadă nivelul colesterolului, să ajute în ulcerul gastric, în afecțiuni circulatorii și hepatice. n.n. Ajută la creșterea fracțiunii HDL(colesterol bun) prin conținutul de Omega-6 și Omega-7, alfa-tocoferol, e vit E.

În uz extern ajută în afecțiuni oftalmologice, dermatoze, psoriazis, acnee etc, Intern are un anume efect și asupra depresiilor, tumorilor, afecțiunilor respiratorii, afecțiunilor hepatice. Ne ajută și în greaua problemă a stresului care ne afectează zilnic. Există și referiri la beneficiile ei afrodisiace sau la capacitatea de a amâna efectele neplăcute ale îmbătrânirii.



Am reluat aici, prin aceste selecțiuni din articolul sus menționat, câteva elemente care să ne reamintească cât de necesară ne este cătina în această perioadă pentru prevenirea și tratarea gripei. Voi oferi în continuare câteva rețete.



Cătina se spală, se usucă bine, se zdrobește, în mojar sau blender și se amestecă cu miere în proporție de 1/3 cătina la 2/3 miere.

Acesta proporție nu generează fermentarea amestecului, cu toate acestea este bine ca borcanele să fie ținute la rece-cămară sau frigider- timp de cel puțin 3 săptămâni pentru a permite macerarea produsului. Apoi poate fi consumată, câte 1 linguriță de 2-3x/zi, simplă sau în ceai. În caz de imbolnăvire virală severă se poate lua o cantitate mai mare, de ex. 1 lingură.

Copii până la 5 ani pot folosi 3-4x/zi câte 1/2 linguriță.

Siropul de cătina se prepară din sucul obținut prin stoarcerea fructelor crude. Proporția pe care o recomand este deasemenea de 1/3 suc de cătina la 2/3 miere. Și în acest caz este necesar să se pună la rece pentru macerare

Cătina uscată poate fi folosită în amestec cu mierea doar măcinată. Și în acest caz amestecul trebuie lăsat la macerat cel puțin 3 săptămâni.

Așa cum observați toate rețetele pe care le recomand sunt raw, adică nimic nu este fiert. În acest mod sunt conservate mult mai multe principii active folositoare creșterii imunității.

Cătina se poate păstra și la congelator, în pungi mici să conțină o porție; acestea se pot folosi odată, pentru un suc sau smoothie.

Pentru amplificarea efectului imunostimulent, antigripal, folosiți amestecul în combinație cu ceaiuri de: cimbrisor, cimbru, ghimbir, anason stelat, cardamom, cuișoare.

curiozități despre albine

selecțiuni preluate de pe: <https://www.apiland.ro/>

Albinele, precum furnicile, sunt insecte cu o viață socială complexă, care continuă să surprindă chiar și oamenii de știință. Ele sunt esențiale pentru natură, fiind o forță invizibilă care polenizează peste 75% din plantele pe care cultivăm. În plus, acestea ne furnizează produsele apicole atât de gustoase și de importante pentru sănătatea noastră.

În continuare vrem să îți prezentăm câteva curiozități despre albine, în cifre.

Știi că... într-un stup sunt aproximativ 60.000 albine?

Într-un stup locuiește un singur roi, o singură familie de albine. Roiul este alcătuit din trei tipuri de albine: o regină (matca), albinele lucrătoare și trântorii. Regina sau matca reprezintă mama tuturor albinelor din stup.

Într-un stup, aproximativ 90% sunt albine lucrătoare și 10% trântori.

Știi că... matca depune 2.000 de ouă într-o singura zi? Regina este singura femelă dezvoltată sexual din stup și munca acesteia este să facă ouă. La o săptămână de la naștere, matca începe să depună câte 1500-2000 de ouă pe zi. **Știi că... albinele dintr-un stup vizitează 225.000 flori în fiecare zi?**

Într-o singură expediție, o albină vizitează 50-100 de flori. Albinele adună nectarul florilor într-un buzunar stomacal, iar polenul pe picioarele posterioare. Pentru un gram de nectar, o albină trebuie să facă aproximativ 60 de umpleri și goliri ale acestui buzunar și să colinde în jur de 1000 de flori. Și toate astea, doar pentru un gram de nectar... Deși rezultatul muncii unei albine pare nesemnificativ, munca lor însumată poate aduna în stup, într-o singură zi, circa 7 kg de nectar.

Știi că... albinele dintr-un stup parcurg 8.000 km pentru 1 kg de miere?

Raza zborului unei albine este de 2-3 kilometri în jurul stupului. În general, o albină parcurge pe perioada vieții sale aproximativ 800 km. Cauza principală de deces pentru o albină lucrătoare este epuizarea. Mușchii și aripile albinelor suportă doar un anumit timp de zbor. În momentul atingerii acestui interval de zbor, albina se va afla în incapacitatea de a mai zbura. Poate de aceea albinele au o durată de viață de doar 30 de zile.

Știi că... albinele se deplasează cu o viteză medie de 24km/h?

Viteza maximă cu care poate zbura o albină este de 70 km/h, în timp ce, atunci când este încărcată cu polen și nectar viteza acesteia este de doar 20 km/h.

În final câteva linkuri atractive:

-cătrefilme educative pentru copii:

<https://www.youtube.com/watch?v=3-Zo9z9vMIE>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZR9-fxYWH5o>

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

<https://www.csid.ro/health/miere-si-ghimbir-te-scapa-de-raceala-17549217>

<https://www.mierealbine.ro/retete>

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

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0889157519308336>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0963996919306957>

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



18th. German Apitherapy Congress, Expo, and Workshops with international Participation, Fulda, April 03-06, 2020 (Friday to Monday)

Fourth Congress of the International Federation of Apitherapy, Istanbul, Turkey, April 1-4, 2020

Third International Conference on Propolis, Istanbul, Turkey, September 24-26, 2020

Congres XIII SRA, la Constanta, in primul sau al doilea week-end din luna octombrie, 2020.

Pentru mai multe detalii contactati-ne la nr. 0744-409126 (Dr. Stefan Stangaciu)

