

Societatea Română de Apiterapie

august-septembrie 2018 NEWSLETTER



* *Apiterapie*

* *Fitoterapie*

* *Aromaterapie*



Anul acesta, 2018, Congresul Societății Române de Apiterapie se va desfășura tot la Sibiu, în perioada 11-16 oct.

În cadrul acestui eveniment, avem plăcerea de a găzdui și Congresul Apimedica & Apiquality, co-organizat împreună cu Apimondia.

Vă invităm cu drag să împărtășim împreună noutăți valoroase din domeniul apiterapiei și apiculturii de calitate din multe zone ale lumii.

Vom avea speakerisi participanti din intreaga lume, asa ca va invitam cu mic cu mare la Sibiu!



Secțiunea Api-Quality este de maximum interes pentru apicultori, pentru că se vor discuta cele mai noi metode de asigurare a unei calități maxime a produselor apicole, inclusiv pentru uz medical.



<https://en.wikipedia.org/wiki/Sibiu>

Beneficiile uimitoare ale strugurilor

Articol preluat de pe: <https://www.csid.ro/diet-sport/dieta-si-nutritie/>;

Autor: [Paula Rotaru](#)

Vorbim despre struguri, de care mulți se feresc, știind faptul ca sunt cam plini de calorii.

Totuși, un ciorchine de dimensiuni medii sau un pahar de suc proaspăt de struguri sunt alegeri extrem de benefice pentru sănătate.

Aceasta datorită resveratrolului, care se găsește din belșug în sortimentele de culoare roșie.



imagine preluată de pe: <https://www.sportaholic.ro/>

Struguri - beneficii pentru sănătate

Se pare că resveratrolul, această substanță cu efect antioxidantă, declanșează producerea unui hormon numit adiponectină care protejează vasele de sânge împotriva inflamațiilor, crește toleranța la glucoză, îmbunătățește funcția de producere a insulinei și împiedică instalarea sindromului metabolic și a afecțiunilor cardiace.

Strugurii sunt, după portocale, cele mai cultivate fructe de pe pământ. Nici nu e de mirare, întrucât beneficiile lor sunt imense! Atât pentru sănătate cât și pentru frumusețe, strugurii sunt niște fructe cu adevărat remarcabile!



Imagine preluată de pe: <https://www.bizoo.ro/struguri-albi-2015>

Problemele digestive, soluționate

Strugurii sunt foarte bogăți în fibre și minerale, drept pentru care sunt un veritabil laxativ. Datorită acestui lucru, ei au proprietăți puternic purificatoare, diuretice și depurative, fiind recomandați în special persoanelor care suferă de constipație și balonare sau celor care vor să urmeze o cură de detoxifiere.

Energie cât încape

Strugurii fac parte din categoria celor mai energetice fructe, având un aport de 72 kcal/100g, aproape cât smochinele, dar mai puțin decât bananele. Conținutul bogat în glucide este foarte bine asimilat de organism, mulțumită prezenței vitaminei B, ceea ce duce la o funcționare corectă a sistemului muscular și nervos. Strugurii sunt așadar un furnizor important de tonus, având mari adepți printre copii și sportivi.

Buni pentru inimă și ficat

Strugurii stimulează funcționarea ficatului și, totodată, sunt buni și pentru inimă. Mulțumită polifenolilor, strugurii negri protejează inima și previn formarea cheagurilor de sânge.

Așa că, dacă treci printr-o perioadă de surmenaj, dacă vrei să îți detoxifici organismul, dacă vrei să îți întărești sistemul imunitar, dacă ai nevoie de un randament fizic și intelectual mai bun, în caz de astenie, convalescență, poți apela cu încredere la o cură de struguri!

O precizare importantă: strugurii trebuie consumați cu tot cu coajă pentru a avea efectele terapeutice scontate. Oricât vi s-ar părea de amăruie, înecăcioasă ori neplăcută la gust, acceptați ideea că trebuie să mestecați bine și să înghițiți această coajă. De ce?



Pentru că în coajă i în micul strat gelatinos dintre ea și pulpa fructului se află cele mai valoroase substanțe sub aspect terapeutic.

Dacă vrem să profităm din plin de valoarea acestui fruct, **ar fi bine să mestecăm și sâmburii**, care conțin un ulei gras ce reduce colesterolul și menține sănătatea vaselor de sânge. Strugurii conservați (sub formă de comport de exemplu) păstrează sub 10% din proprietățile curative ale celor proaspeți, iar vinul, sub 6%, așa încât cei care decid să urmeze o cură cu struguri trebuie să știe că nimic nu substituie forța unui strugure proapăt, „adevărat”.

Struguri - beneficii pentru siluetă

Cei care doresc să slăbească în această perioadă trebuie să afle că strugurii sunt un aliat imbatabil împotriva excesului ponderal.

Iată în ce constă o **cură cu struguri**: se începe cu o perioadă de încălzire de 3 zile, în care se consumă progresiv o jumătate de kilogram de struguri în prima zi, un kilogram în a doua, ajungând la 1,5 kilograme în cea de-a treia zi.

După aceste zile în care ne obișnuim digestia și metabolismul cu strugurii, urmează 5 zile în care se consumă numai și numai struguri, ca atare sau sub formă de must. După ultima zi de cură ne neobișnuim gradat cu alimentele normale, consumând mai întâi infuzii de plante îndulcite cu miere și alimente ușoare (supe de legume, cartofi fierți sau copti etc.), ajungând ca în 3-4 zile să se revină la alimentația normală.

Cura cu struguri este recomandată pentru **eliminarea rapidă a kilogramelor nedorite** (între 3-5 kilograme), a toxinelor din organism și pentru accelerarea metabolismului .

Singurul supliment care se permite pe parcursul curei sunt **ceaiurile calde neîndulcite de chimen, mentă sau cimbrisor**, pentru a combate eventuala diaree sau crampele abdominale.

De asemenea, în urma procesului de detoxifiere a organismului declanșate prin această cură, pielea devine strălucitoare și catifelată, iar surplusul de greutate este cu ușurință eliminat!



Contraindicații la cura cu struguri: persoanele care suferă de diabet, probleme renale grave, hipertensiune, retenție de apă, colită și diaree cronică, sindrom de intestin iritabil.

Struguri - beneficii pentru frumusețe

Îmbătrânirea pielii? Nu și dacă mănânci struguri! Când vine vorba de îngrijirile antirid, strugurii sunt bine poziționați în ierarhia ingredientelor. Semințele lor sunt foarte eficiente împotriva îmbătrânirii și luptă împotriva radicalilor liberi, fiind foarte folosiți în lumea cosmeticelor. În plus, vitamina PP, prezentă în struguri, este excelentă pentru ten și pentru prelungirea bronzului.

Sucul proaspăt de struguri este o excelentă soluție demachiantă și de reîntinerire a pielii. Are un efect vitaminizant, ușor răcoritor și calmant. Este recomandat atât pentru tenul normal, cât și pentru cel gras și cel iritat.

De asemenea, **cojile care rămân de la stoarcerea strugurilor** reprezintă, din punct de vedere medicinal, cea mai activă parte a strugurilor. Aici, în coajă, se găsesc taninurile, substanțe cu efecte astringent, cicatrizante și antiseptic asupra pielii. Acestea se aplică direct pe față și se lasă timp de 20-30 de minute.

Constituie un remediu reductabil pentru tratarea tenului cu pori mari și a dermatozelor ușoare.

Să nu mai spunem de **conținutul bogat în apă (81%)**, datorită căruia strugurii participă considerabil la menținerea unei bune hidratare a corpului și implicit a pielii.



Primul liceu apicol din Romania dar si din Europa, fondat in anul 1971 în București, nu mai detine in prezent nici macar o clasa de apicultura, acesta fiind transformat dupa 1990 in Liceu Agricol, noteaza Agerpres.

„Asociatia Crescatorilor de Albine din Romania a detinut singurul liceu de apicultura din Romania, care in prezent ii poarta numele profesorului Harnaj, dar este liceu agricol tehnologic si nu are nici macar o clasa de apicultura.(...) Sigur, in prezent, liceele au autonomie si Ministerul Invatamantului aproba un anumit profil, daca se solicita infiintarea unei clase, au baza si sunt oameni interesati”, afirma presedintele Asociatiei Crescatorilor de Albine din Romania (ACA), Ioan Fetea.

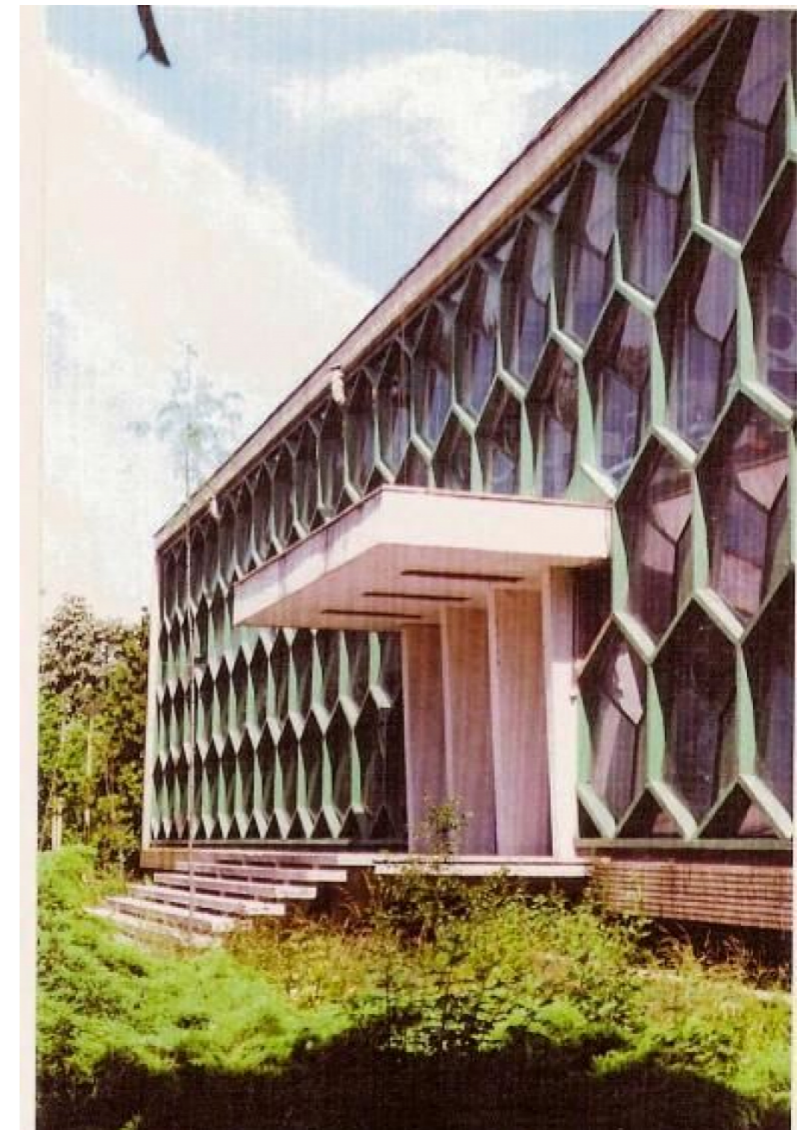
Alternativa pentru cei care doresc sa urmeze cursuri de apicultura

Seful ACA a mai explicat ca in prezent, la nivel national nu mai exista licee de apicultura inasa Asociatia pe care o conduce organizeaza cursuri autorizate la ITM in toata tara, atat pentru tinerii care vor sa deprinda tainele apiculturii cat si pentru

apicultorii cu experienta, care au nevoie de un atestat pentru a accesa fonduri europene.

„Noi facem cursuri autorizate cu ITM, avem carti, avem lectori autorizati, diapozitive, mergem in stupine, ii invatam. In ultimii 7-8 ani, peste 10.000 de apicultori au facut aceste cursuri, unii vechi, altii noi. Poate 15-20% din acest numar sunt noi, cei care au dorit sa invete efectiv aceasta meserie si bineinteles exista interes si printre femei”, a subliniat Fetea.

Potrivit sursei citate, cursurile de apicultori facute prin ACA costa intre 200 si maximum 400 de lei, pentru 360 de ore.



A venit toamna..... și în apicultură

Autor: apicultor ing. Vasile Nașca

Da, se pare că așa este dacă stăm să analizăm cu atenție semnalele!

Reciteam zilele trecute niște materiale despre ciclurile economice și autorul se întreba pe când să ne așteptăm la următoarea criză financiară (așa cum a început în 2008, mai știți, nu?). Pe scurt ni se explica cum că ar exista 4 cicluri economice care se succed la fel ca și anotimpurile. În cazul în care nu v-ați prins vă spun că "iarna economică" înseamnă criza financiară, falimente și tot ce e mai greu pentru mediul de afaceri.

Pentru că nu mă pricep prea bine la afaceri voi încerca să explic de ce consider eu că urmează o iarnă grea pentru apicultură și de ce ar trebui să fim pregătiți.

Tot răsfoind prin presă (am promis că trimit niște materiale pentru newsletter....) am găsit următoarele titluri:

- *"Agricultor condamnat la închisoare cu executare pentru că a otrăvit niște albine"*iată un subiect demn de Breaking News chiar, deschid linkul și foarte repede mă lămuresc că e vorba de un caz în Austria, țară membra UE, care știe să respecte legislația în vigoare.

- La noi, chiar dacă ne-am bucurat în primăvară de interzicerea neonicotinoidelor rămânem în continuare singura nație care încă mai face derogari. Agricultorii de la mine din zonă nu știu nimic de nici o interdicție, tratează în continuare cu aceleași substanțe cumparate de la marile concerne, deci în România vom avea în continuare aceleași probleme (mortalitatea familiilor, depopulari, CCD, producții de miere tot mai mici, riscul de contaminare a acestora fiind tot mai mare).

- *"Reprezentanții apicultorilor romani sunt convocați la Burxelles, la inițiativa europarlamentarului...."* În sfârșit se va putea schimba ceva mă gândeam de vreme ce ai noștri discută direct cu cei care fac legile și împart fondurile. Ulterior am stat de vorba cu cineva care a fost acolo și mi-a explicat că întâlnirea a fost una "informală" în sensul că ai noștri au încercat să explice cum stau lucrurile prin țară, ce probleme concrete sunt în domeniu și ce așteptări au, iar cei de acolo au spus că au luat act de solicitările lor dar din păcate acestea se pot regăsi cel mai probabil doar în viitoarea Politică Agricolă Comună, adică după anul douămiiidouăzeci 😊

- *“ Programul Mierea în Școli în sfârșit aprobat”*

Ouau, asta da veste bună! O să plouă în sfârșit cu lapte și miere atât în școli cât și pe apicultorii adeverați, ăia producători de miere așa? Păi bine nu cred că este chiar așa pentru că în primul rând pentru acest an nu au fost prinse în exercițiul bugetar decât cornul, laptele și fructele, pentru miere mai așteptăm până la anul dacă o să mai fie bani....Dar hai să fim optimiști și să presupunem că banii din fondul de la Guvern nu vor fi o problemă (legislația e predictibilă, economia “DUDUIE”, colectarea TVA merge strună, în politică e liniște, liniște...), cum credeți că o să se facă achizițiile pentru această miere? Păi la fel ca și la celelalte produse, adică în mod centralizat, prin licitație electronică, mai precis SEAP, unde câștigă prețul cel mai mic raportat la condițiile de calitate cerute. Prețul cel mai mic....hmmm?

- *“Din cauza producției mai mici prețul mierii va urca anul acesta cu peste 30%”* era o informație de pe un site care distribuie exclusiv știri din domeniul agricol, deci oamenii sunt bine informați, sper eu. Dau click pe știre și văd că este doar o părere a unuia care nu cred că a avut niciodată mai mult de 20 de stupi dar pretinde că este reprezentantul a nu știu câți din

apicultorii din țară. Spun nu știu pentru că nu știu nimeni cu exactitate câți stupi și câți apicultori sunt în România la ora aceasta: Primăriile numără, Direcția Agricolă numără, APIA numără, Finanțele numără, Institutul de Statistică numără, toată lumea numără, numără...Revenim însă la prețul mierii și la provocarea de a reuși să trăiești decent din apicultură, după un an de muncă și de eforturi pot să spun că în zona mea în acest an producția de miere a fost una bună, am scos un salcâm frumos, niște miere de mană și o polifloră gustoasă. Din păcate la ora la care scriu aceste rânduri prețurile produselor apicole la achizitori sunt mult sub ceea ce ne așteptm noi să fie....Nu blamez pe nimeni, nu caut vinovați, nu arăt cu degetul pe nimeni, doar fac o constatare tristă și trag un semnal de alarmă pentru” Iarna apiculturii” ce va urma (vezi titlul....)

Haideți să ne vedem cu toții la Sibiu, și împreună (apicultori, medici, farmaciști, nutriționiști, cercetători, etc..) să formăm un ghem, la fel ca și albinele noastre dragi care simt când se apropie sezonul rece.....

**Dragi api-prieteni dl. ing. Nașca ne propune un concurs:
Ce legatură este între un pantofar din India și imaginea atașată?**

Câștigătorul, sau cel care ghicește va primi un premiu dulce, dulce...
Aștept răspunsurile Dv pe adresa de mail: dr_daniela_v@yahoo.com



ȘTIATI CĂ?

Selectiuni preluate de pe DACICCOOL.ro

Apicultura era ridicată la rang de artă de către sumerieni și babilonieni, încă din anii 2100 î.H., sumerienii și babilonienii cunoșteau deja apicultura și o ridicau la rangul de artă.

Cu o istorie care datează de milenii, împărțită de zeci de culturi și civilizații, s-ar putea crede că nu mai e nimic de spus despre miere.



5 lucruri pe care nu le știai despre albine și miere

1. Conform mitologiei grecești, săgețile lui Cupidon erau unse cu miere, de aceea, atunci când străpungeau inimile muritorilor, aceștia se îndrăgosteau. În multe imagini, Zeul iubirii apare adesea reprezentat furând miere sau fiind urmărit de roiuri de albine.

2. Printre efectele benefice ale mierii este și cel de combatere a mahmurelii. Dacă ați băut mai mult decât vă este limita, începeți ziua cu o felie de pâine prăjită unsă cu miere. Ajută stomacul să se echilibreze și contribuie la eliminarea toxinelor din organism.

3. Bursucul de miere e un animal care se trăiește în India, dar și în Africa. Este cunoscut ca fiind cel mai neînfricat animal. Pentru a se înfrupta din gustoasa miere, acesta nu se dă în lături de la nimic. Deși nu este foarte mare ca mărime, acesta este un predator feroce, atacând chiar și animale mai mari decât el.

4. Albinele sunt capabile să vadă lumina ultravioletă. Florile de pe care urmează să culeagă polenul sunt văzute de albine ca un curcubeu de culori complet necunoscut pentru noi.

5. Sunt foarte multe celebrități pasionate de apicultură, printre care: Scarlett Johansson, Henry Fonda, cântărețul Sting. Cine știe... poate că există și celebrități care își permit și cea mai scumpă miere din lume. Aceasta, cunoscută și sub denumirea de "miere fermecată", vine din Turcia și costă 5.000 de euro pe kilogram. Se pare că este extrasă dintr-o peșteră, de la 1800 m adâncime.



Imagine preluată de pe: <https://www.revista-atelierul.ro/2017/02/01/provocare-spune-mi-despre-dragobete-challenge-tell-me-about-dragobete/>



Imagine preluata de pe: <https://www.stiriagricole.ro/>

Imagine preluată de pe: <http://curiozitati.md/>

În final câteva linkuri atractive:

-cătrefilme educative pentru copii:

<https://www.youtube.com/watch?v=PHQt5SK4YAU&t=124s>

<https://www.youtube.com/watch?v=hBlfHTwoqM0>

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

<https://www.miracole.info/miracole>

<https://www.petitchef.ro/retete/aperitiv/crostini-cu-gorgonzola-nuca-si-miere-fid-1568307>

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

<https://blog.bulletproof.com/best-curcumin-supplement/>

<http://apitherapy.blogspot.com/2017/12/propolis-better-than-aciclovir-for.html>

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



Congres XI SRA cu participare internationala: 11-16 octombrie, la Sibiu.

Pentru detalii suplimentare contactati Dr Stefan Stangaciu (tel. 0744-40 91 26) si Dr Ing. Cornelia Abalaru (tel. 0742-18 98 65)
Apimedica & Apiquality 2018 + the XI-th. Romanian Apitherapy Congress, Expo and Workshops, Sibiu, Romania, October 11-16

Curs: “Noțiuni introductive de Api-fito-aromaterapie”– ediția a VI-a. Lectori: Prof. Univ. Dr. Viorica Istudor,
Farm.pr. Gabriela Vlăsceanu, Dr. Ștefan Stângaciu; Octombrie – decembrie 2018; Bucuresti, sector 1, sala FIITEA orele 9-14.

