

# Mierea și produsele apicole, un inestimabil dar al naturii

## HONEY AND BEE PRODUCTS, AN INESTIMABLE GIFT OF THE NATURE

Cunoașterea și utilizarea mierii de către om datează din timpurile cele mai îndepărtate, ceea ce face ca mierea să se numere printre cele mai vechi alimente ale umanității. Nici un alt produs, în afară, poate, de lapte, nu se bucură de o asemenea longevitate în istoria alimentației umane. Așa că nu e de mirare că acest veritabil aliment-medicament se bucură, și astăzi, de apreciere unanimă în toate colțurile lumii, fiind un simbol al vieții și sănătății. Numeroase vestigii arheologice, precum picturile rupestre din așa-numita grotă a păianjenului de la Valencia, ce datează din mezolitic, sau multe dintre documentele istorice ale marilor civilizații antice (de la cea egipteană și cea sumeriană la civilizația chineză, greacă sau romană) sunt dovezi ce atestă faptul că mierea este strâns legată de viața omului de mai bine de 10.000 de ani. Să ne amintim doar celebra frază din Biblie, în care Pământul lui Israel, Țara Sfântă, este descris ca fiind *țara unde curge lapte și miere...*

Așa că, înainte de a vă îndulci ceaiul cu o linguriță de zahăr, ar fi bine să vă mai gândiți... Mierea este înzestrată cu virtuți terapeutice pe care nu le găsim în zahăr. Ca să nu mai vorbim de respectul și recunoștința pe care le datorăm harnicelor albine, care, ca să producă 500 g de miere, se pare că vizitează milioane de flori, aceste expediții însumând nici mai mult nici mai puțin de 7.000 de ore de muncă!

Care este diferența dintre o linguriță de zahăr și o linguriță de miere? Zahărul alb conține 99,9% zaharoză, obținută industrial din trestie de zahăr și sfeclă de zahăr. La rândul ei, mierea este și ea bogată în zaharuri, pe care le conține în proporție de 78-80%. Însă, spre



deosebire de zahăr, compus aproape în întregime din zaharoză, mierea este alcătuită din mai multe glucide: fructoză, glucoză, maltoză, zaharoză și alte polizaharide în cantități mai mici. Această bogăție a mierii în fructoză și glucoză stă la originea importante sale acțiuni dinamogenice (de sporire a forței și a energiei) și stimulante pentru inimă, ceea ce explică de ce mierea este atât de căutată de către sportivi și, în general, de persoanele care trebuie să facă față la efort. De altfel, consistența mierii este conferită tocmai de acest echilibru între diferitele zaharuri: dacă mierea este mai bogată în glucoză, se cristalizează, iar în cazul în care conține mai multă fructoză rămâne fluidă. Glucidele din miere sunt foarte ușor asimilate de celulele din organism, care își pot extrage din ele energia necesară pentru buna funcționare. Ca să-și recapete repede forțele după cursele epuizante, se spune despre atleții Antichității că obișnuiau să bea apă îndulcită cu miere.

Trebuie să știți că mierea are o putere de îndulcire mai mare decât zahărul, ceea ce înseamnă că, pentru aceeași cantitate, ceaiul va fi mai dulce cu miere decât cu zahăr (3 bucăți de zahăr alb conțin aceeași cantitate de glucide ca două lingurițe de miere). În schimb, mierea este mai săracă în calorii.

Mierea oferă și alte motive care o transformă într-un substitut ideal pentru zahăr: pe lângă zaharuri, mai conține apă (aproximativ 15-20%), săruri minerale și oligoelemente, lipide în cantități mici, vitamine (mai ales din grupa B) și numeroase enzime. Prin conținutul său ridicat de substanțe naturale active, mierea sporește și capacitatea de autoapărare a organismului, întărindu-ne rezistența în lupta împotriva agresiunilor de diverse tipuri. De aici derivă și puterea mierii de a reduce anumite micro-carențe ce pot deveni, în timp, sursa unor afecțiuni mai mult sau mai puțin grave. În plus, mierea ajută la asimilarea calciului și la retenția magneziului în organism, două minerale esențiale pentru buna funcționare a uzinei noastre biologice, ceea ce explică de ce copiii care primesc constant miere în alimentație se dezvoltă mult mai bine decât cei care primesc zahăr. Un alt argument pentru privilegierea mierii în alimentația copiilor și a adolescenților este legat de faptul că, deși are o putere de îndulcire superioară zaharozei, mierea se face mai puțin vinovată decât zahărul de apariția cariilor dentare.

Printre nenumăratele utilizări terapeutice ale mierii, una dintre cele mai importante este cea datorată proprietăților sale antiseptice și antibiotice. Anumite caracteristici ale mierii îi conferă o mare forță antibacteriană. Cu mult timp înainte de apariția antibioticelor, mierea era adesea folosită în mediile medicale, de exemplu ca agent antiseptic pentru vindecarea infecțiilor. În timpul Primului și celui De-Al Doilea Război Mondial, mierea era utilizată pentru accelerarea cicatrizării rănilor soldaților.

Mierea are și capacitatea de a diminua aderența bacteriilor, împiedicând fixarea și proliferarea lor. Astfel, o linguriță de miere adăugată în ceai contribuie la atenuarea durerilor în gât și, în cazul tusei seci, la fluidificarea secrețiilor.

Pe lângă toate aceste proprietăți excepționale, mierea are acțiune benefică și asupra sistemului digestiv. Datorită virtuților sale diuretice, ajută la combaterea constipației și se pare că ar fi eficientă și în tratarea unor afecțiuni stomacale și intestinale.

Însă mierea nu este singurul rod al muncii albinelor. Pasionate de lucrul lor, albinele par să nu stea locului o clipă și fac tot ce le stă în putință ca să-și mulțumească regina. Lăsând deoparte numeroasele varietăți de miere, albinele mai produc multe alte minuni, printre care polenul, lăptișorul de matcă și propolisul.

Polenul, pe care albinele lucrătoare îl folosesc ca să hrănească stupul, este extrem de sățios, ceea ce îl recomandă pentru combaterea oboselii fizice și intelectuale. 100 g de polen fac cât 500 g de carne de vită și aproximativ 7 ouă! Cum unul dintre principiile homeopatiei este remedierea răului cu răul care l-a provocat, oricât de paradoxal ar părea, polenul este utilizat și în tratarea rinitei alergice. De asemenea, polenul ar fi indicat și în tratarea colitelor și a constipațiilor. Un aliment viu, de cea mai bună calitate, este polenul crud de la ApiLand, care își păstrează toate proprietățile excepționale cu care a fost înzestrat de natură. Polenul crud poate





fi poliflor sau monoflor (de salcie, trandafir sălbatic, iarbă neagră, prun, păducel etc.), având gusturi, arome și proprietăți diferite, în funcție de specia de plante din care provine.

Lăptișorul de matcă, considerat un adevărat elixir al tinereții, este secretat de albinele lucrătoare între a cincea și a cincisprezecea zi de viață. Substanța albicioasă cu reflexe sifedate, gelatinoasă, acidă și foarte dulce este hrana reginei și a larvelor din colonie în primele trei zile de viață. Compus din glucide (în special fructoză și glucoză), apă și lipide, extrem de bogat în vitamina B5 și în oligoelemente, lăptișorul de matcă acționează asemenea unui super-catalizator, cunoscut pentru proprietățile sale revitalizante, stimulante și reechilibrante. Regina, care se hrănește exclusiv cu lăptișor de matcă, are o durată de viață de până la patruzeci de ori mai mare decât celelalte albine, supusele ei. Deși asemenea efecte cu totul spectaculoase ar fi greu de obținut în cazul omului, lăptișorul de matcă rămâne o formidabilă sursă de energie pentru organismul uman. Lăptișorul de matcă pur și crud crește imunitatea, menține tinerețea, ne îmbunătățește memoria și ne ajută să scăpăm de multe afecțiuni.

În plus, lăptișorul de matcă este un ingredient care poate face minuni nu numai asupra sănătății, ci și asupra frumuseții. Stimulând producția de collagen din piele, lăptișorul de matcă estompează și elimină ridurile, contribuind la regenerarea țesutului epitelial. O mască pentru ten, pregătită cu produse naturale, precum lăptișorul de matcă pur și crud de la ApiLand, este un adevărat răsfăț, iar efectele vor fi cu atât mai

spectaculoase cu cât acțiunea benefică a lăptișorului de matcă va fi completată și de alte ingrediente naturale, precum gălbenușul de ou sau infuzia de mușețel.

La rândul său, propolisul este și el un antibiotic, un antiseptic și un fungicid imbatabil. Nu întâmplător, înțeleptele albine tapetează stupul cu propolis pentru a limita dezvoltarea bacteriilor și a ciupercilor. Transportată în stup, rășina obținută din mugurii anumitor specii de arbori este amestecată cu ceară, devenind o pastă folosită de neobositele albine pentru astuparea eventualelor crăpături ale stupului. Albinele utilizează propolisul și ca antibiotic natural, medicina valorificându-i aceleași proprietăți antimicrobiene, cicatrizante și antiinflamatorii.

La noi, stupăritul are o tradiție îndelungată. Dacă erau renumiți și chiar invidiați pentru priceperea lor în ale stupăritului și pentru mierea lor, pe care o exportau chiar către Imperiul Roman. De altfel, țara noastră are, și astăzi, numeroase regiuni în care albinele pot recolta nectar din plante nepoluate, mai ales în Transilvania. De aceea, produsele apicole românești sunt, și astăzi, cunoscute și căutate în toată lumea. Compania ApiLand vă propune produse apicole în forma lor pură, crudă, neprelucrată, păstrate în condiții de maximă protecție, de la stup până la magazin.

