



KUJAWSKO-POMORSKI
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
w Minikowie

PSZCZOŁY DLA ZDROWIA

Właściwości prozdrowotne produktów pszczelich
i ich wykorzystanie do wyrobu kosmetyków domowych





Anna Dykczyńska

Pszczoty dla zdrowia

*Właściwości prozdrowotne produktów pszczelich i ich
wykorzystanie do wyrobu kosmetyków domowych*

Pszczoły dla zdrowia

Właściwości prozdrowotne produktów pszczelich i ich wykorzystanie
do wyrobu kosmetyków domowych

Tekst: Anna Dykczyńska

Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie

Oddział w Zarzeczewie

Zatwierdził: Ryszard Zarudzki, zastępca dyrektora KPODR w Minikowie

Zdjęcia: Anna Dykczyńska, Adrian Stankiewicz, internet (pixabay.com/pl, wikipedia.org, magicmug.pl)

Skład: Monika Lubińska

Wydawca:

Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie

89-122 Minikowo, tel. 52 386 72 14

e-mail: sekretariat@kpodr.pl

www.kpodr.pl

Druk:

Poligrafia NOT Piotr Wierzbiński

Sonina 285B, 37-100 Sonina

ISBN: 978-83-65181-93-0

Nakład: 1 000 egz.

Broszura wydana w ramach projektu „Pszczoły dla zdrowia”,
którego Sponsorem jest ANWIL S.A.,
producent nawozów Canvil Mg, Canvil S i Anvistar.



SPIIS TREŚCI

■ Wstęp	7
■ Produkty pszczele – czy to tylko miód?	8
■ Wyrób kosmetyków domowych na bazie produktów pszczelich	14
■ Domowa aromaterapia	21

WSTĘP

Tradycje pszczelarskie sięgają wiele tysięcy lat wstecz. Dowodem na to jest chociażby malowidło jaskiniowe z Hiszpanii, liczące 6 000 lat, przedstawiające zbieracza miodu. Pszczelarstwo rozwinęło się z bartnictwa, które w Polsce ma wielowiekowe tradycje i było jednym z najlepiej rozwijających się w całej dawnej Europie. Mieliliśmy do tego bardzo dobre warunki naturalne – liczne puszcze i knieje. Bartnictwo było pierwotną gospodarką leśno-hodowlaną, w której hodowla pszczół była niezwykle bliska naturze. Bartnicy nie budowali bowiem uli jako domków dla pszczół, a tworzyli im naturalne mieszkania w wydrążonych drzewach. Na przestrzeni wieków bartnictwo stopniowo i płynnie przekształcało się w pszczelarstwo, które dziś cieszy się coraz większą popularnością. Z uwagi na postępującą degradację środowiska naturalnego – powrót do natury, ekologia to zagadnienia nie tyle modne, co stające się powoli koniecznością. Pszczelarstwo z zasady kojarzy nam się z naturalnością, a produkty pszczele wykorzystywane są często jako baza do wyrobu kosmetyków i leków. Coraz bardziej popularna staje się też apiterapia.



Zbieracze miodu na liczącym 6 000 lat malowidle jaskiniowym (Hiszpania)



Ule figuralne (Muzeum Sąddecki Bartnik)

Jest to metoda lecznicza zaliczana do medycyny niekonwencjonalnej, ziołolecznictwa i naturoterapii, wykorzystująca produkty pszczele (miód, kwiatowy pyłek pszczeni, pierzgę, kit pszczeni, mleczko pszczele, jad pszczeni i wosk pszczeni), jak i same pszczoły (api-inhalacje, czyli oddychanie powietrzem ulowym).

Miód oraz inne produkty pszczele mają szerokie zastosowanie – począwszy od branży spożywczej, poprzez kosmetyki, aż po medycynę niekonwencjonalną. Poznajmy więc bardziej szczegółowo zagadnienie apiterapii i prozdrowotne wykorzystanie produktów pszczeleli.

PRODUKTY PSZCZELE – CZY TO TYLKO MIÓD?

Oczywiście, że nie, jest ich kilka, co prawda miód jest najpopularniejszy. Znamy wiele gatunków miodu, a każdy ma swoje specyficzne właściwości. Inne produkty to: wosk pszczeli, kit pszczeli (czyli propolis), pierzga, kwiatowy pyłek pszczeli, mleczko pszczele oraz jad pszczeli.

Miód

To najstarszy produkt pszczeli wykorzystywany w leczeniu wielu chorób. Jak on powstaje? W ulu pszczoła zbieraczka przekazuje zgromadzony w swym wolu nektar lub spadź pszczole młodszej, robotnicy. Ta wciąga powierzoną jej substancję do swojego wola, następnie wyprowadza ją na języczek i miesza ze śliną (powtarza ten proces kilka razy). Pszczoła ślina zawiera enzymy. Beta-fruktofuranozydaza to katalizator, dzięki któremu dwucukier sacharoza ulega rozszczepieniu na dwa łatwo przyswajalne cukry: glukozę i fruktozę. Inny enzym – oksydaza glukozy – sprawia, że w miodzie może powstawać związek chemiczny – nadtlenek wodoru, który działa antybiotycznie, to znaczy chroni go przed drobnoustrojami, mogącymi miód popsuć. Wszystkie te składniki, czyli wydzielina nektarników, wodniste odchody mszyc (spadź), ślina pszczoł, wymagają odparowania. Pszczoły przenoszą więc słodką ciecz (którą w tej fazie wytwarzania nazywa się nakropem) do coraz innych komórek plastra. Nad komórkami siadają pszczoły – wentylatorki, które wachlują je bardzo szybkim ruchem. Równocześnie pszczoły poruszają skrzydłami powietrze między plastrami. Nakrop już po kilku dniach zawiera tylko około 20% wody. W tym stanie zostaje on zamknięty w komórce plastra woskowym wieczkiem (zasklepem) i dojrzewa jeszcze jakiś czas.

Miody dzielimy na nektarowe (kwiatowe), spadziowe oraz nektarowo-spadziowe. Pochodzenie nektaru określa się na podstawie analizy pyłkowej próbki miodu. Aby miód mógł być określony jako odmianowy (np. nawłociowy,



faceliowy) musi posiadać co najmniej 45% pyłku danej rośliny. Wyjątkiem jest miód akacjowy (zawartość pyłku robinii akacji nie może być mniejsza niż 30%) oraz lipowy (co najmniej 20% pyłku lipy). Jeśli nie da się określić jednego pyłku przewodniego danego gatunku miód określa się jako wielokwiatowy. Miody spadziowe pochodzące z wydzieliny produkowanej przez mszyce i czerwce dzielą się z kolei na miody ze spadzi iglastej i liściastej.

Miód wzmacnia serce, koi nerwy, ożywia mózg, goi rany. Ma właściwości grzybobójcze i antybakteryjne – niektóre bakterie zwalcza lepiej niż antybiotyki. Rozcieńczony i podany na zimno miód działa przeciwbiegunkowo, a bardziej stężony i lekko podgrzany zwalcza zaparcie i poprawia trawienie. Duże znaczenie w miodzie mają enzymy. Pochodzą one głównie z gruczołów ślinowych owadów. W miodzie zawarty jest nadtlenek wodoru – substancja o właściwościach bakteriostatycznych, w 3% roztworze znana jako woda utleniona. Warto zaznaczyć, iż aktywność antybiotyczna rozcieńczonego miodu jest od 6 do 220 razy wyższa w porównaniu z miodem nierozcieńczonym. Miód działa na bakterie gram-dodatnie i gram-ujemne, laseczki wąglika, prątki gruźlicy, rzęsistka pochwowego i chorobotwórcze dla człowieka grzyby z rodzaju *Candida*. Miodowe lekarstwa i środki wzmacniające są niezastąpione w okresie zwiększonego wysiłku fizycznego i umysłowego, przy długich, przewlekłych chorobach, stanach wyczerpania, niedoborze związków mineralnych i pierwiastków śladowych. Polecane są przede wszystkim dzieciom, osobom starszym i z przykrymi objawami przekwitania. Są w stanie szybko wzmocnić siły odpornościowe organizmu, wzmóc apetyt. Zawarta w miodzie fruktoza neutralizuje skutki picia alkoholu. Następnego dnia warto w dwóch porcjach zjeść w sumie 200 gramów miodu. Zawarta w miodzie acetylocholina wzmacnia wydolność mięśnia sercowego. Także obecny w nim potas zbawiennie działa na serce. 100 gramów miodu dostarcza organizmowi 319 kcal. Dzięki swym właściwościom miód długo zachowuje świeżość. Powinno się go przechowywać w zamkniętych słoikach w chłodnym i ciemnym miejscu (najwłaściwsza jest temperatura 6–10°C), wówczas nie straci swych wartości przez długie lata.

Miód od dawna służył pielęgnacji urody. Świetnie sprawdza się jako kosmetyk. Znane są jego właściwości nawilżające, rozjaśniające i uelastyczniające skórę. Jest zbawienny dla suchej skóry, gdyż jest naturalną substancją utrzymująca wilgotność. Oznacza to, że przyciąga wilgoć z powietrza do skóry i zapewnia odpowiedni poziom wilgoci w tych warstwach skóry, gdzie jest to najbardziej potrzebne dla długotrwałego nawilżenia. Ponadto walczy z oznakami starzenia i neutralizuje wolne rodniki, regeneruje skórę, łagodzi i wzmacnia skórę naczynekową.

■ Pyłek pszczeli

Pszczoła, wybierając się na pożytek, zbiera nektar albo pyłek. Jest to wytwór górnej części pręcików kwiatowych (pylników) i zawiera m.in. plemniki, zapładniające zalążnię rośliny. Pszczelarze nazywają go „chlebem pszczół”. Pszczoła siada na brzegu kwiatu i języczkiem oraz żuwaczkami delikatnie porusza jego pręcikiem, zwilża też główkę pręcika języczkiem, na którym znajduje się nektar. Gdy z pręcika wydzielą się ziarna pyłku, obsypana nimi, unosi się na chwilę w powietrze, szczesuje go z głowy i tułowia, dodając nieco śliny i nektaru, umieszcza w koszykach znajdujących się na trzeciej, ostatniej parze nóg. Z uformowanym w kulkę, zwaną obnóżem pyłkowym, pszczoła leci do ula. Umieszcza go w wolnej komórce plastra lub takiej, w której zaczęto już pyłek składować. Wrzuca tam obnóż i wraca na łąkę.



Pyłek stosuje się w profilaktyce i leczeniu miażdżycy tętnic, w stanach obniżonej odporności (przeziębienia), w ochronie komórek wątroby przed uszkodzeniem toksycznym i leczeniu skutków uszkodzeń pozapalnych, w leczeniu niedokrwistości oraz niektórych schorzeń układu moczowo-płciowego.

■ Pierzga

Umieszczony w komórkach pyłek pszczoły młodsze ślinią, zwilżają miodem i ubijają główkami. Gdy komórka jest już w $\frac{3}{4}$ wypełniona, pyłek zostaje pokryty warstewką miodu i ukiszony. Pyłek ukiszony nazywa się pierzgą. Stanowi on pożywienie dla starszych larw pszczelich oraz kilkudniowych karmielek, które z kolei wytwarzają z niego mleczko pszczele.



Pierzgę stosuje się w lecznictwie i uważa za bardziej wartościową od surowego, nie przetworzonego biochemicznie pyłku.

Mleczko pszczele

Kilkudniowe robotnice, obficie pożerające ukiszony w ulu pyłek kwiatowy, przekształcają go (biotransformują) w wydzielinę swoich gruczołów karmicielskich. Gruczoły te, mieszczące się w przedniej części głowy, zwane gruczołami gardzielowymi, wydzielają mazistą substancję, której kolor zależy od zjedzonego przez karmicielkę pyłku kwiatowego (kremowy, żółty, niebieskawy, szary).



Mleczko otrzymują dopiero co wylęgłe z osłonek jajowych larwy pszczele i są nim karmione przez trzy dni. Odżywiana mleczkiem larwa już w pierwszej dobie pomnaża swą masę trzykrotnie. Po trzech dniach odżywia się już miodem i pyłkiem. Inaczej karmiona jest larwa, z której robotnice chcą wyhodować matkę (larwa mateczna). Otrzymuje ona mleczko pszczele przez cały okres żerowania i jest ono bogatsze w białka, tłuszcze, witaminy i hormony. Dzięki temu w ciągu ośmiu dni pomnoży swą masę około 2 500 razy. Królowa (matka) karmiona jest mleczkiem pszczelim przez cały czas produkowania jaj (czerwienia).

Mleczko pszczele stosuje się wspomagająco w profilaktyce i leczeniu chorób serca i naczyń krwionośnych, schorzeń układu oddechowego i trawiennego, w chorobach układu moczowo-płciowego (w tym w leczeniu niepłodności u kobiet) i w dolegliwościach związanych z przekwitaniem (menopauzą).

Kit pszczeli (propolis)

To lepka, gęsta substancja, wykorzystywana przez pszczoły do wyściełania wnętrza ula, co pozwala na uszczelnienie i wzmocnienie jego konstrukcji, chroni ul przed patogenami – bakteriami, grzybami i wirusami. Kit jest wytwarzany z wydzielin oraz żywic drzewnych i kwiatowych. Ich źródłem mogą być topola, wierzba, jesion, olcha, brzoza czy dąb oraz drzewa iglaste z uszkodzoną korą, takie jak świerk, jodła czy sosna.



Propolis wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe, wspiera procesy regeneracyjne (wyciąg z propolisu stosuje się między innymi w leczeniu ran pooperacyjnych), stosowany jest na problemy stomatologiczne (afty, pleśniawki, wrzodziejące zapalenie dziąseł, paradontoza, nadwrażliwość zębów oraz choroby miazgi zębowej i kanałów korzeniowych), chroni wątrobę i pomaga leczyć wirusowe zapalenie wątroby we wczesnych stadiach. Stosowany jest jako środek hamujący rozwój chorób nowotworowych, a zwłaszcza raka piersi, płuc, jelita grubego czy czerniaka złośliwego, w chorobach skórnych, takich jak zapalenie mieszków włosowych, ropnie, zajądy czy grzybica, w pielęgnacji skóry tłustej, skłonnej do powstawania stanów zapalnych i wyprysków oraz w leczeniu odmrożeń i oparzeń.

■ Wosk pszczeli

Jest to bardzo cenny produkt wytwarzany przez pszczoły. W przeszłości, kiedy był jednym z głównych materiałów służących do oświetlania wnętrz, w znaczeniu niewiele ustępował miodom. Obecnie do tego celu używamy go sporadycznie, jest natomiast produktem poszukiwanym w wielu przemysłach, np. chemicznym, kosmetycznym, farmaceutycznym i innych. Wydzielanie wosku ma miejsce w gruczołach woskowych pszczół robotnic, najczęściej w wieku 9–16 dni. Pszczoły te określane są mianem pszczół woszczarek.

Wosk pszczeli nawilża, odżywia i pielęgnuje skórę. Łagodzi podrażnienia, zmniejsza zaczerwienienie i obrzęk, a także przyspiesza gojenie się zmian zapalnych. Jest on składnikiem wielu maści oraz naturalnych kosmetyków: kremów do twarzy, masel do ciała, balsamów ochronnych do ust, produktów do makijażu. Wosk to naturalny emulgator – dzięki niemu frakcja wodna oraz tłuszczowa łączą się ze sobą, tworząc emulsję.

■ Jad pszczeli

Jest to wydzielina dwóch gruczołów znajdujących się w odwłokach matek pszczelich oraz pszczół robotnic. Leczenie jadem (apitoksyną) nazywano dawniej apiterapią (łac. *apis* – pszczoła; gr. *therapeutikos* – leczniczy). Obecnie objęto tą nazwą stosowanie wszystkich pszczelopochodnych środków leczniczych (apiterapeutyków). Jadowi pszczelemu przyznano bardziej złożoną nazwę – apitoksynoterapia. Uznawany jest za najdroższy produkt pszczeli. Szacuje się, że jeden kilogram jadu posiada wartość dwóch i pół tony miodu. Od jednej rodziny pozyskuje się 2–4 gramów jadu, a więc na wyprodukowanie kilograma składa się praca kilkuset rodzin pszczelich. Jad pozyskuje się obecnie najczęściej przy pomocy stymulatora prądu. Pszczoły po otrzymaniu impulsu

elektrycznego odruchowo wysuwają żądło i wydzielają jad, który potem zostaje zebrany. Impulsy elektryczne nie robią pszczołom krzywdy, a proces zbierania jadu nie zmniejsza produkcji miodu i innych produktów pszczelich.

Jad pszczele stosuje się w zapalnych i zwyrodnieniowych schorzeniach stawów i kręgosłupa oraz w niektórych chorobach naczyń krwionośnych i układu oddechowego, nowotworach, stwardnieniu rozsianym. Jad wykorzystywany jest również w kosmetologii.

Ze względu na to, że samodzielne stosowanie apitoksynoterapii jest niezwykle niebezpieczne dla zdrowia i życia, leczenie powinno odbywać się wyłącznie pod okiem doświadczonych apiterapeutów. W Polsce mogą się tym zajmować jedynie dyplomowani lekarze.



WYRÓB KOSMETYKÓW DOMOWYCH NA BAZIE PRODUKTÓW PSZCZELICH

Kosmetyki domowe mają krótszy okres przydatności, niż te, które znajdziemy na półkach marketów. Przygotowujemy je więc w niewielkich ilościach, tak, abyśmy mogli je na bieżąco zużyć. Dzięki temu zawsze będą świeże. Chcąc przygotować niektóre kosmetyki domową metodą (takie jak balsamy, kremy czy maść), musimy połączyć składniki podgrzewając je, aby się rozpuściły. W tym celu stosujemy metodę kąpieli wodnej. Wymaga ona podwójnego naczynia, można użyć dwóch garnków, z których jeden jest sporo mniejszy od drugiego. Większy garnek napełniamy wodą i doprowadzamy ją do wrzenia. Do mniejszego naczynia wkładamy produkty, które chcemy rozpuścić (np. воск pszczele, olej kokosowy) i zanurzamy do połowy w cieczy. Chodzi o to, aby podgrzać produkty tylko na tyle, aby się rozpuściły, ale nie przegrzały, gdyż wówczas mogą zmienić lub utracić swoje właściwości.

Jak i gdzie kupić półprodukty do wyrobu kosmetyków domowych?

Wosk pszczele, miód, pyłek najlepiej kupować ze sprawdzonego źródła, np. od zaprzyjaźnionego pszczelarza. Produkty pszczele można również kupić w sklepach pszczelarskich, także tych internetowych. Podaję kilka przykładowych:

- pszczelnictwo.com.pl,
- hurtownia-pszczelarska.pl,
- sklep.pasieka24.pl,
- www.skleppszczelarski.com.pl.

Pozostałe półprodukty używane do wyrobu kosmetyków domowych można kupić w drogerii, w sklepach zielarskich, ale największy wybór znajdziemy w sklepach internetowych. Tu zaopatrzymy się również w opakowania oraz inne potrzebne akcesoria. Przykłady sklepów podaję poniżej:

- ecoflores.eu,
- zielonyklub.pl,
- www.zrobsobiekrem.pl,
- mydlanerewolucje.pl,
- ecospa.pl.

■ Peeling makowy z miodem

Składniki:

- ½ łyżeczki ziaren maku,
- 1 łyżeczka jogurtu,
- ½ łyżeczki miodu.

Wykonanie: składniki wymieszaj i wmasuj w skórę, odczekaj parę minut i splucz ciepłą wodą.

Mak przeciwdziała procesom starzenia się skóry, regeneruje, pomaga w gojeniu, łagodzi stany zapalne, chroni przed utratą wody, zapobiega zaskórnikom. Miód posiada silne właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne, pomaga usunąć nadmiar sebum, zmiękcza i wygładza skórę.

■ Miodowy balsam do dłoni

Składniki:

- ¼ filiżanki oleju kokosowego,
- ¼ filiżanki oleju migdałowego,
- ¼ filiżanki oliwy z oliwek,
- 5 łyżek wosku pszczelego (może być w pastylkach),
- 1 łyżka masła shea,
- 1½ łyżki miodu,
- olejki eteryczne (wedle upodobań).

Wykonanie: połącz wszystkie składniki, z wyjątkiem miodu i olejku eterycznego, w naczyniu umieszczonym w kąpeli wodnej. Podgrzewaj, aż oleje i воск pszczelego całkowicie się rozpuszczą. Ubij miód i dodaj 10–20 kropli olejku eterycznego. Wlej masę miodową do szklanego słoika. Jeśli chcesz – możesz zwiększyć proporcje wybranego oleju/wosku pszczelego. Kiedy uznasz, że masz idealne połączenie kremu, ostudź go do temperatury pokojowej i dodaj do miodu w szklanym słoiku. Wymieszaj, odstaw do chłodnego miejsca. Już po kilku godzinach miodowy balsam do dłoni jest gotowy!

Balsam jest idealny na okres zimowy. Wspaniale regeneruje i chroni skórę dłoni przed mrozem. Do tego, jest bardzo prosty w wykonaniu, można go również stosować jako miodową odżywkę do włosów lub balsam na suche usta. Pięknie pachnie i jest bardzo wydajny.



■ Masło do ciała z woskiem pszczelim

Składniki:

- 3 łyżki masła shea,
- 3 łyżki masła kakaowego,
- 3 łyżki oleju kokosowego,
- 4 łyżki oleju ze słodkich migdałów,
- 2 łyżki wosku pszczelego.

Wykonanie: wosk zetrzyj na tarce – dzięki temu z łatwością odmierzysz potrzebną ilość, po czym umieść go razem z pozostałymi składnikami w szklance albo miseczce. Naczynie wstaw do kąpieli wodnej o temperaturze 60–70°C i poczekaj do momentu, aż stałe składniki się rozpuszczą. Zmiksuj całość do uzyskania kremowej konsystencji. Przełóż masło do szklanego słoiczka.

Masło do ciała z woskiem pszczelim posiada właściwości rewitalizujące, doskonale natłuszcza, nawilża, regeneruje, chroni i koi skórę.

■ Krem do twarzy na bazie wosku pszczelego

Składniki:

- 3 łyżeczki wosku pszczelego,
- 3 łyżeczki oleju kokosowego,
- 1 łyżeczka oleju ze słodkich migdałów,
- 3 łyżeczki wody różanej.

Wykonanie: wosk zetrzyj na tarce, odmierz potrzebną ilość, po czym umieść go w miseczce razem z olejem kokosowym i migdałowym. Wstaw naczynie do kąpieli wodnej i poczekaj do rozpuszczenia się składników. Całość przestudź, a następnie dodawaj powoli wodę różaną, cały czas energicznie mieszając do uzyskania jednolitej, gładkiej konsystencji. Przełóż krem do szklanego słoiczka i nakładaj na twarz na noc.



Krem jest bogaty w kwasy tłuszczowe oraz witaminy, zawiera szereg bioaktywnych substancji, które przenikają do głębokich warstw skóry, pozostawiając ją elastyczną, dobrze nawilżoną.

■ Krem do twarzy na bazie wosku pszczelego i miodu

Składniki:

- 10 g oliwy z oliwek lub innego oleju,
- 10 g oleju ze słodkich migdałów lub arganowego,
- 10 g masła shea,
- 3 g wosku pszczelego,
- 10 g miodu,
- opcjonalnie olejek eteryczny 2–5 kropli (np. z bergamotki).

Wykonanie: wszystkie składniki podgrzej w kąpeli wodnej. Gdy się rozpuszczą dokładnie wymieszaj, podgrzewając jeszcze jakiś czas, aby dobrze się połączyły i stanowiły jednorodną masę. Na koniec dodaj olejek eteryczny. Rozlej do słoiczków, wystudź i zakręć.

Olejek z bergamotki ma właściwości przeciwzapalne, łagodzi zaczerwienienia, swędzenie i obrzęki. Ma właściwości antyseptyczne, ściągające, rozświetlające. Łagodzi i przyspiesza gojenie się skaleczeń. Równomiernie ujędrnia skórę.

■ Prosty balsam do ust

Składniki:

- 4 łyżki oleju kokosowego,
- 2 łyżki wosku pszczelego,
- 1 łyżka miodu.

Wykonanie: umieść wszystkie składniki w szklanym naczyniu i wstaw do kąpeli wodnej. Po rozpuszczeniu zamieszaj, przelej do słoiczka i pozostaw do zastygnięcia.

Tak sporządzony balsam odżywia i koi suche usta, przyjemnie nawilża i chroni je przed spierzchnięciem, sprawia, że są gładkie i miękkie.

■ Miodowy balsam do ust

Składniki:

- 2,5 g masła kakaowego,
- 10 g oleju arganowego,
- 10 g oleju z pestek dzikiej róży,
- 1 kapsułka witaminy A+E,
- 3,5 g wosku pszczelego,
- 5 g miodu lipowego,
- opcjonalnie olejek eteryczny 1–2 krople (np. pomarańczowy) lub olejek do ciast.



Wykonanie: wszystkie składniki rozpuść i połącz w kąpielii wodnej, na koniec dodaj olejki. Wymieszaj i przelej do pojemników.

■ Sól do kąpielii z dodatkiem miodu

Składniki:

- 3 łyżki soli morskiej z Morza Martwego,
- 3 łyżki siarczanu magnezu,
- 1–2 łyżki miodu,
- ½–1 łyżka oleju z pestek winogron,
- olejek zapachowy,
- ulubione zioła (opcjonalnie).

Wykonanie: wszystkie składniki odmierz i wymieszaj w zakręconym słoiku.

Kąpiele w soli z Morza Martwego sprzyjają prawidłowemu nawilżeniu skóry, mają właściwości lecznicze. Sól polecana jest w przypadku trądziku, atopowego zapalenia skóry, działa kojąco na układ nerwowy.

Można wykorzystać tylko sól morską, jednak siarczan magnezu, zwany solą Epsom (od miasteczka w Anglii, gdzie została odkryta) lub solą gorzką, jest substancją o dużych walorach leczniczych. Siarka zawarta w siarczanie magnezu działa bakteriobójczo, przeciwgrzybiczo i oczyszcza organizm z toksycznych metali ciężkich. Kąpiel z dodatkiem tego związku chemicznego korzystnie wpłynie na organizm w przypadku stanów zapalnych skóry, siniaków, obrzęków i bóli kostno-stawowych. Zawarty w soli miód ma właściwości grzybobójcze i antibakteryjne, ponadto nawilża, rozjaśnia i uelastycznia skórę.



■ Sól do kąpielii z pyłkiem kwiatowym

Składniki:

- sól różowa kłodawska i sól gorzka Epsom (siarczan magnezu) – pół na pół,
- pyłek kwiatowy (około 10% w stosunku do ilości soli),
- olejek eteryczny,
- opcjonalnie – suszone kwiaty.

Wykonanie: w dużym naczyniu wymieszaj



obydwa rodzaje soli, dodaj pyłek pszczeli i wymieszaj z solą, rozniatając go. Dodaj olejek eteryczny.

Pyłek pszczeli działa przede wszystkim przeciwzapalnie, odnawiająco i przeciwmarszczkowo. Sól kłodawska w połączeniu z wodą ma działanie antybakteryjne, a także przeciwobrzękowe, warto stosować ją w stanach przeziębienia, grypy, zapaleniu zatok oraz w leczeniu chorób autoimmunologicznych i schorzeń reumatycznych.

■ Maść propolisowa na bazie wazeliny

Składniki:

- 50 g propolisu,
- 200 ml alkoholu (do 70%),
- 50 g wazeliny kosmetycznej.

Wykonanie: niezbędną do wykonania maści nalewkę propolisową uzyskujemy poprzez zalanie 50 gramów propolisu 200 mililitrami alkoholu o stężeniu maksymalnie 70%. Najlepiej taką mieszanekę przetrzymywać w szklanym naczyniu przez około 2–3 tygodnie, co jakiś czas mieszając. Po całkowitym rozpuszczeniu kitu pszczelego w alkoholu należy ostrożnie zlać klarowną część. W taki sposób uzyskaliśmy nalewkę propolisową przeznaczoną do wykonania maści.

50 gramów wazeliny kosmetycznej podgrzej w kąpeli wodnej do momentu jej rozpuszczenia i przejścia w stan ciekły i klarowny. Jednocześnie przygotuj nalewkę propolisową i narzędzie do mieszania – może być zwykła łyżka stołowa.

Do klarownej wazeliny dodawaj stopniowo nalewkę propolisową i energicznie mieszaj. Ilość nalewki, jakiej trzeba użyć, uzależniona jest od wielu czynników, najprościej jest obserwować roztwór i dodawać propolis, aż do momentu nasycenia roztworu. Kiedy już propolis nie łączy się z wazeliną należy zaprzestać jego dodawania i odstawić wszystko do ostudzenia. Po wystudzeniu jeszcze raz dokładnie wymieszaj przygotowaną maść i odstaw w ciemne, chłodne miejsce. W razie potrzeby czynność tę powtórzyć po 24 godzinach. Kiedy składniki dokładnie się połączą, maść należy schłodzić do temp. poniżej 6°C, np. w lodówce. Po wystudzeniu przez około 24 godziny można już gotową maść przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu.

Maść propolisowa polecana jest do stosowania na trudno gojące się rany (pooperacyjne i inne), zmiany skórne i podrażnienia, na oparzenia – ale dopiero w drugiej fazie ich leczenia (blizny pooparzeniowe i gojenie naskórka po oparzeniach), zmiany grzybicze (grzybica paznokci), odmrożenia. Łagodzi, przyspiesza regenerację, działa ochronnie.

Maść propolisowa na bazie oliwy z oliwek

Składniki:

- 400 g oliwy z oliwek,
- 35–50 g wosku pszczelego,
- 100 g propolisu.

Wykonanie: umieść składniki w kąpie-li wodnej, podgrzej powyżej 60°C (do rozpuszczenia się wosku). Następnie podgrzewaj przez około 1 godzinę, mieszając od czasu do czasu. Przygotuj słoik z gazą na wierzchu do filtracji maści. Przelej podgrzewaną zawartość do czystego słoika, przez gazę. Następnie rozlewaj maść do mniejszych słoiczków i po wystygnięciu zamknij.



Proste w wykonaniu mydélko glicerynowe z miodem i woskiem pszczelim

Składniki (na 8 mydełek po 60 g):

- 500 g gotowej bazy glicerynowej (może być z kozim mlekiem lub masłem shea),
- 5 g miodu,
- 2 g wosku pszczelego,
- 10 kropel olejku eterycznego (dowolny zapach),
- szczypta suszonych kwiatów (np. lawendy, nagietka itp.).

Wykonanie: bazę, wosk i miód rozpuść w kąpie-li wodnej tak, aby się połączyły (nie podgrzewaj nadmiernie!). Dodaj olejek eteryczny i suszone kwiaty. Rozlej płynne mydło do foremek silikonowych lub innych.



Zapachowe tabliczki z wosku

Składniki:

- 100 g wosku pszczelego,
- 5 g masła shea,
- 5 g alkoholu cetylowego,
- olejek zapachowy (eteryczny),
- dodatki dekoracyjne (suszone elementy roślinne, takie jak: kwiaty, listki, gałązki, szyszki, owoce, skórki owocowe).



Wykonanie: wosk, masło i alkohol rozpuść w kąpeli wodnej. Dodaj wybrany olejek eteryczny. Wymieszaj. Przelej do dowolnych foremek tak, aby warstwa wosku miała grubość od 0,5 do 1 cm. Od razu, zanim wosk całkiem zastygnie, w wybranym miejscu zrób otwór na sznureczek czy wstążkę do powieszenia tabliczki. Użyj do tego celu np. rurki do napojów pociętej na kawałki. Na jeszcze ciepłym wosku szybko ułóż wybrane elementy dekoracyjne z suszonych roślin, tak, aby częściowo wtopiły się w wosk, przykleiły do tabliczki.

W tłuszczu (masło shea) bardzo dobrze przechowują się wszelkie zapachy, natomiast wosk jest dobrym przenośnikiem aromatu. Tabliczki zapachowe można umieszczać w szafie, szufladzie lub zawiesić jako ozdobę w dowolnym miejscu.

Zapachowe kostki wosku do kominka do domowej aromaterapii

Składniki:

- 60 g wosku pszczelego,
- 40 g oleju kokosowego,
- 6 g olejku eterycznego.

Wykonanie: wosk i olej rozpuść w kąpeli wodnej, dodaj olejek eteryczny, wymieszaj. Rozlej do foremek silikonowych (np. takich do pralinek lub kostek lodu) i poczekaj do zastygnięcia.

Kostkę zapachową umieszczamy na górze w kominku zapachowym (ceramicznym lub innym). U dołu kominka podpalamy świeczkę/tealight. Woskowa kostka rozpuszcza się i uwalnia zapach pod wpływem ciepła ze świecy. Kostkę można używać wielokrotnie, dodając do niej olejku zapachowego lub przetwarzając ją w inną formę.



■ Literatura:

- Wielka encyklopedia pszczelarstwa – M. Morawski, L. Moroń-Morawska, wydanie I, Bielsko-Biała, 2014.
- Zielona medycyna. Apiterapia, homeopatia, ziołolecznictwo. – M. Kora, Warszawa, 1995.
- Produkcja i pozyskiwanie wosku pszczelego – doc. dr W. Skowronek, Końskowola, 1985.
- Miody odmianowe i ich znaczenie lecznicze – E. Hołderna-Kędzia, B. Kędzia, Regionalny Związek Pszczelarzy Ziemi Kujawsko-Dobrzyńskiej, Włocławek.
- lyson.com.pl
- poradnikzdrowie.pl
- sekretypiekna.com.pl
- pasieka24.pl
- pszczoly.pl
- hajduczeknaturalnie.pl



Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie
89-122 Minikowo, tel. 52 386 72 14
e-mail: sekretariat@kpodr.pl

www.kpodr.pl

