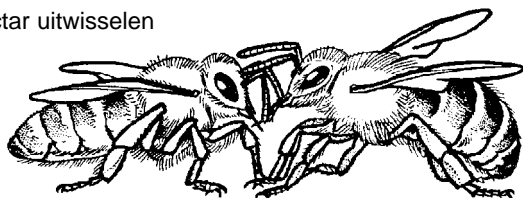


Nectar uitwisselen



Bijenproducten en gezondheid

Behalve honing leveren bijen ons een aantal andere natuurproducten zoals stuifmeel, propolis, koninginnengelei en bijengif. Deze producten zijn misschien minder bekend, maar ze worden toch over de hele wereld gebruikt. Niet vanwege hun bijzondere smaak, maar wel omdat ze een gunstige werking op de gezondheid van de mens hebben.

Hieronder worden een aantal van die gunstige eigenschappen genoemd. Bedenk echter wel dat het om huismiddeltjes gaat en dat u bij aanhoudende klachten uw huisarts raadpleegt.

Honing

Honingbijen verzamelen nectar uit bloemen. Deze nectar wordt opgezogen en in de honingmaag opgeslagen, waar diverse enzymen worden toegevoegd. Nectar bevat veel water en wordt door de bijen ingedampt tot het vochtgehalte ca. 20% bedraagt. Dan wordt de honing verzegeld en kan 'rijpen'. Honing bevat o.a. enzymen, mineralen, en diverse suikers. De suikers worden direct in het lichaam opgenomen, waardoor honing snel energie levert.

Werking en gebruik van honing

Sinds mensenheugenis wordt honing gebruikt als huismiddeltje tegen allerlei kwaaltjes. Honing werkt verzachtend voor de keel en de luchtwegen, stimuleert de werking van maag en darmen, heeft een positieve invloed bij infectieziekten en bij verhoogde bloeddruk en kan mensen van allergie afhelpen. Bovendien: wie kent niet het glaasje lauwwarme melk met honing als slaapmiddeltje?

Honing op open wonden bevordert de genezing en voorkomt infectie. De honing wordt makkelijk in de bloedsomloop opgenomen en bevat op antibiotica gelijkende stoffen. Bij verkoudheid en verstopte neus helpt het om te kauwen op een stukje zuivere raat met honing.

Stuifmeel

Honingbijen verzamelen stuifmeel (pollen) als zij bloemen bezoeken. De bijen brengen dit stuifmeel in een speciaal korfje aan hun achterpoten naar de bijenkast. De jonge bijen verwerken het vervolgens tot krachvoer voor de larven. Stuifmeel bevat namelijk alle voedingsstoffen die jonge bijen (en de mens!) zo nodig hebben: koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen, mineralen en nog veel meer stoffen. Geen wonder dat de mens hier ook belangstelling voor heeft. Stuifmeel wordt door de imker rechtstreeks van de bijenpootjes gewonnen en gedroogd. Het komt als kleine bolletjes in vele fraaie natuurlijke kleuren in de handel.

Werking en gebruik stuifmeel

Volgens langjarige ervaring van veel imkers over de hele wereld werkt stuifmeel versterkend bij vermoeidheid; dat hangt samen met het vrij hoge gehalte aan diverse vitaminen. Daarom gebruiken sommige sportbeoefenaars zo graag pollen.

Stuifmeel reguleert de darmwerking en uit onderzoek is gebleken dat stuifmeel een gunstige werking heeft bij bloedarmoede. Soms vinden hooikoortspatiënten baat bij het innemen van wat stuifmeel.

Een dagelijkse dosis van enkele theelepeltjes per dag, al dan niet vermengd met honing of yoghurt moet het gewenste resultaat opleveren.

Propolis

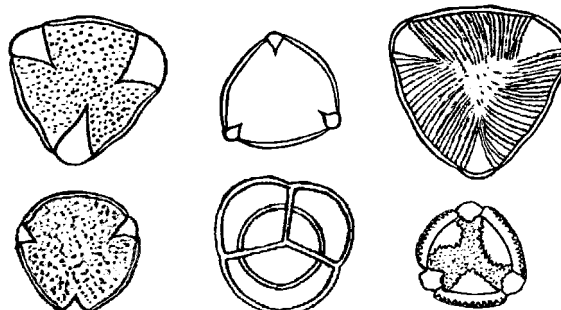
Propolis is een kleverige bruine hars, die door bijen wordt verzameld van knoppen van verschillende bomen en planten. Net als stuifmeel wordt dit hars aan de achterpootjes verzameld en naar de bijenkast gebracht. Bijen gebruiken dit produkt om kieren en gaten in de kast mee te dichten en om lichamen van indringers mee te balsemen. Propolis werkt antiseptisch: het remt de groei van schadelijke bacteriën en schimmels. Ook op virusen heeft het een remmende invloed.

Het is dan ook te begrijpen dat reeds in de oudheid propolis gebruikt werd tegen allerlei infecties. In Egypte maakte het een onderdeel uit van de ingrediënten om mummies te balsemen. In Oost-Europa wordt propolis nog steeds in de geneeskunde gebruikt. Pas de laatste jaren is de belangstelling in West-Europa aan het groeien, en er zijn diverse huisartsen en natuurgeneeskundigen die propolis-preparaten gebruiken in hun praktijk.

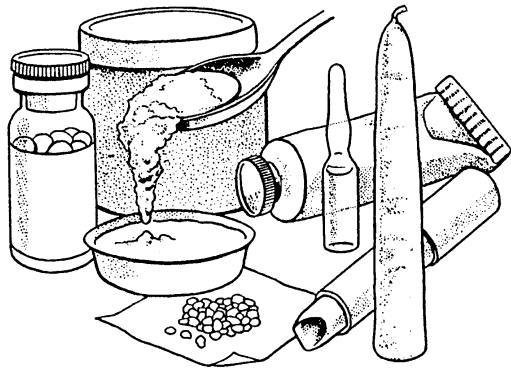
Werking van propolis

Door de antiseptische werking kan propolis uitwendig en inwendig tegen ontstekingen worden toegepast. Het remt de werking van bacteriën, schimmels en virussen, het bevordert het genezen van wonden en het herstellen van weefsels en werkt bloedstelpend. Ook wordt propolis gebruikt bij ademhalingsproblemen, bij de behandeling van reumatiek en jicht en als een nietirriterend middel bij het bedekken van wonden. Propolis wordt ook gebruikt om de werking van andere geneesmiddelen, zoals penicilline, te vergroten en te verlengen.

Bij inwendig gebruik helpt propolis bij keelontsteking en kiespijn, het stimuleert het afweersysteem van de mens en het verbetert de werking van sommige klieren. Inwendig zowel als uitwendig kan het toegepast worden



Stuifmeelkorrels



bij gordelroos en acné. Het grote voordeel is dat in het lichaam aanwezige nuttige bacteriën met rust worden gelaten. Propolis werkt zelfs zo krachtig dat ca. 1 op de 2000 mensen er wat overgevoelig voor is: zij krijgen rode huiduitslag, die echter spoedig weer verdwijnt. In dat geval is propolis voor u niet het juiste middel.

Hoe gebruikt u propolis

Vaak is propolis verkrijgbaar in de vorm van een tinctuur in medicinale alcohol, d.w.z. dat het propolis opgelost is in 70% alcohol, waarbij het propolisgehalte van de oplossing ca. 10% bedraagt. Voor inwendig gebruik kunt u dagelijks 5 tot 10 druppels in een beetje water innemen. Kinderen vinden het prettiger die 5 druppels op een suikerklontje of met wat honing te krijgen.

Bij huidinfecties kunt u enkele druppels van de tinctuur uitwendig aanbrengen. Als zalf is een mengsel van vaseline en propolis verkrijgbaar. Ook zijn er medicinale zalven waarvan propolis een bestanddeel uitmaakt, bijv. tegen hardnekkige zweren.

Bij keelontstekingen of ontstekingen in de mond helpt het om een uurtje te kauwen op een brokje ruwe propolis, of beter nog, om een brokje ruwe propolis in de mond aan te brengen. Dit doet men door de propolis met de vinger tegen een kies of tegen het verhemelte aan te drukken. De propolis lost dan langzaam op in het speeksel.

Koninginnengelei

Bijenlarven worden gevoed met een voedersap dat door jonge bijen in de kopklier geproduceerd wordt. De koningin krijgt dit voedersap haar hele leven, vandaar de naam 'koninginnengelei'.

Het is een vloeibaar, wit troebel product, rijk aan eiwitten en vitamines. Het is zeer voedzaam, larven nemen binnen drie dagen 250x in gewicht toe. Aangezien het in kleine hoeveelheden wordt geproduceerd is het nogal kostbaar. Vooral in Japan, Zuidoost-Azië en Oost-Europa is koninginnengelei populair.

Koninginnengelei wordt aangeraden bij stress en examenvrees. Het is vermengd met honing of in capsules verkrijgbaar.

Bijenwas

Sinds mensenheugenis wordt bijenwas medicinaal gebruikt, vooral in zalven.

Was bevat het huidbeschermende vitamine A. Kauwen op een stukje bijenwas bevordert de speekselvorming en heeft een reinigende werking. Doordat bijenwas een deel propolis bevat is het ook werkzaam bij kiespijn en bij ontstekingen in mond- en keelholte.

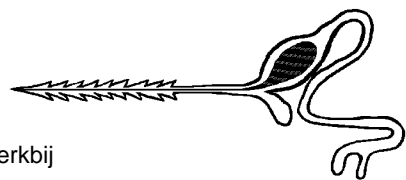
Bijenwas wordt veel gebruikt in crèmes omdat de consistentie van de crème erdoor wordt verbeterd en omdat de crème op het gezicht beter aanvoelt. Bijenwas werkt huidverzachtend. Bijenwas wordt ook gebruikt in lipstick en zetpillen. Het is een traditioneel middel in de geneeskunde om te zorgen dat een zalf of crème een bepaalde consistentie krijgt. Men noemt dit een adjuvans, zoals ook honing vroeger altijd werd gebruikt om er plantaardige geneesmiddelen in te verwerken.

Bijengif

Bijengif wordt verwerkt in zalven en wordt in de geneeskunde gebruikt tegen reumatische aandoeningen, voornamelijk tegen artritis. Het is een zeer kostbaar en zeer toxisch (giftig) product dat in uiterst geringe hoeveelheden werkzaam is. Er is de laatste tijd met succes veel onderzoek gedaan naar het verbeteren van zenuwziekten. Hierbij wordt meestal bijengif toegediend d.m.v. injecties. Bovendien wordt bijengif gebruikt om mensen van allergieën te genezen, vooral van een soms gevaarlijke allergie voor bijensteken. De patiënt wordt genezen door bijengif in zeer geringe hoeveelheden te injecteren en deze hoeveelheden langzamerhand op te voeren tot de hoeveelheid van twee natuurlijke bijensteken. Zodra dit goed wordt verdragen is de patiënt genezen.

De zalf wordt gebruikt voor alle reumatische aandoeningen, zowel in een acuut als in een chronisch stadium. Ook bij het te zwaar belasten van spieren bij sport en bijv. ook bij ballet heeft het gebruik van zalf met bijengif opvallende resultaten. Bij reumatische spieraandoeningen zowel als bij neurogene storingen is verregaande verbetering te verwachten.

Omdat de zalf bijengif bevat mag deze niet in aanraking komen met de slijmvliezen van mond, ogen en genitaliën. Om te vermijden dat door onbewust aanraken toch geringe hoeveelheden zalf op gevoelige plekken komen moeten de handen, na het opbrengen van de zalf goed gewassen worden.



Angel werkbij

Meer weten?

Als u meer wilt weten over stuifmeel, propolis en andere bijenproducten, dan zijn er diverse boekjes in de handel. Een drietal boekjes, waarin vooral ervaringen uit eigen land zijn verwerkt, is hieronder vermeld:

* W. Braam: De geneeskraft van propolis.

Uitgave: Rivièr en Voorhoeve, Kampen.

* J. Kaal: Bijengezondheidsboekje.

Uitgave: J. Kaal, Amsterdam.

* J. Kaal: Natural Medicine from Honey bees (1991).

Uitgave idem.

VBBN/Bijenhuis,
Grintweg 273, 6704 AP Wageningen,
tel. (0317)422422, fax (0317)434180.
e-mail: bijenhuis@vbbn.nl