



Api-inhalacja, czyli po zdrowie do pszczół

Ostatnimi czasy bardzo popularne na świecie stają się domki, w których można profilaktycznie zadbać o swoje zdrowie, a dokładniej poddawać się api-inhalacji. Leszek Korytnicki ze Smerdyny w gminie Staszów od 30 lat zajmuje się pszczelarstwem, prowadzi Pasiekę pod lasem. W tym roku postanowił urozmaicić swą ofertę i jako pierwszy w powiecie postawił domek do uloterapii.

Z Leszkiem Korytnickim rozmawiała Justyna Żak-Wójcik

W wielu publikacjach i na stronach internetowych możemy przeczytać, że uloterapię zaleca się przy chorobach układu oddechowego, chronicznych bólach głowy, stanach depresyjnych, alergiach, bezsenności, ciągłym zmęczeniu, chorobach reumatycznych i serca. Ale okazuje się, że nie wszyscy mogą z niej korzystać. Przeciwskazaniem są stany gorączkowe, zaawansowana miażdżyca, zapalenie żył, kamica nerkowa, nowotwory złośliwe, rozrusznik serca czy alergia na produkty pszczele. A czy Pan zdążył już skorzystać z domku?

Leszek Korytnicki: Tak, już sam z niego korzystam i namawiam wszystkich, którzy mogą poddać się takiej terapii, gdyż przynosi niebywale korzyści dla zdrowia.

Od kiedy ma pan domek i jak jest skonstruowany?

– Zakupiłem go w marcu tego roku. Wykonany jest z naturalnych materiałów. Po obu stronach domku w dolnych częściach wysuwane są na zasadzie szuflad po dwa ule. Te 4 zamontowane ule z pszczołami sprawiają, że użytkownik dzieli domek z blisko 200 tys. pszczół, oczywiście, całkowicie bezpiecznie! Wewnątrz domku ule te znajdują się pod ławkami i otwierane są z góry

niczym skrzynie. Żadna pszczoła nie przedostanie się do wnętrza domku, gdyż wszystkie oddzielone są specjalnymi siatkami. Takie rozwiązanie jest niezwykle komfortowe i przynoszące relaks. Wewnątrz domek przypomina typową saunę.



Na czym polega uloterapia? Co ona ma takiego w sobie?

– Uloterapia polega na wdychaniu powietrza wydostającego się z uli pszczelich. Jest ono pozbawione bakterii, wirusów i grzybów chorobotwórczych. Sama możliwość przebywania w otoczeniu tak dużej liczby pszczół sprzyja wyzwalaniu się korzystnej dla człowieka energii, która nie tylko wspomaga wzrost sił życiowych, ale także wpływa na zmniejszenie odczuwalnego zmęczenia. Z kolei wibracje, które powstają w ulu, a których człowiek tak naprawdę nie odczuwa, mają korzystny wpływ na stan ogólny organizmu i na tempo przemiany materii.

Jaki skład ma to powietrze ulowe?

– Podobno w samym powietrzu ulowym znajduje się ponad 60 substancji lotnych. Już sam zapach z ula ma specyficzny aromat. Części lotne feromonów pszczół to frakcje wonne olejków eterycznych (geraniol i nerol). Nie występują w miodzie. Nektar z kwiatów, który pszczoły przynoszą do ula, składa się aż z 80% wody. Aby z niego powstał miód potrzebne są dużo czasu i praca pszczół, które odparowują nektar aż do zawartości wody mniejszej niż 20%. To właśnie ta woda w postaci pary unosi się w górę i ten fakt wykorzystywany jest w uloterapii.

Czytałam, że w Krakowie został postawiony domek do uloterapii przy Szpitalu Klinicznym im. Józefa Babińskiego.

– Tak, zaleca się stosowanie uloterapii osobom, które cierpią na choroby układu nerwowego: nerwice, bezsenność, syndrom ciągłego zmęczenia czy stres.

Pszczela kuracja w postaci uloterapii działa leczniczo i profilaktycznie, to jest też sposób na rewitalizację organizmu, a przy tym możliwość przebywania niezwykle blisko najbliższej natury.

– Już po pierwszym seansie inhalacyjnym odczuwa się polepszenie stanu fizycznego i psychicznego oraz przyływ sił witalnych.

Kiedy można do Pana przyjeżdżać na uloterapię?

– Z leczniczego działania towarzystwa pszczół można korzystać od maja do września.

Jak często można korzystać z tej dobroczynnej usługi?

– Należy pamiętać, że apiterapia to przede wszystkim regularność. Tak więc wszystkie naturalne produkty, w tym również te wytwarzane przez pszczoły, pomagają, jeśli stosujemy je odpowiednio długo i w określony sposób. Ja zalecam 10 sesji po pół godziny, wtedy to – moim zdaniem – najlepiej działa. Po kilkudniowych sesjach apiterapia w formie inhalacji powietrzem z ula pomaga także w bezsenności. Niestety, nie jest to efekt trwały. Podobnie zresztą jak z ziołami, które oddziałują na nas tylko wtedy, gdy je regularnie stosujemy.

Uloterapia jest strzałem w dziesiątkę, bo chyba każdy z nas miewa czasem wyjątkowo stresujący okres w życiu. Warto wtedy zadbać o odpowiedni odpoczynek, o relaks i wyciszenie.

– Uloterapia to doskonały sposób na rewitalizację organizmu oraz uzyskanie wewnętrznego spokoju. To również doskonała regeneracja po covidzie.

Miejsce wybrane na domek sprzyja odpoczynkowi, polana blisko lasu z miejscem na grilla. Uwagę przykuwają jeszcze piękne murale na ścianie budynku. Kto je namalował?

– Mamy tu taką lokalną artystkę, niezwykle utalentowaną Justynę Mazur, która wiele swych prac wykonała dla tutejszej szkoły podstawowej, a także pomalowała ścianę budynku przy szkole, no i oczywiście ścianę mojego budynku z efektowną pszczolą na łące kwiatowej.

Kolejną ciekawostką są wykonywane z drewna pszczółki, skarbonki, które urozmaicają Pana ofertę.

– Mój zięć zakupił wypalarkę laserową i próbuje swych sił, wykonuje skarbonki, szkatułki, breloczki, magnesy nie tylko o tematyce pszczelarskiej.

Polecam to miejsce, gdyż sama je wypróbowałam.