



Latvijas Bīskopības biedrība

Grāmatas sastādītāja
INETA EGLĪTE

BIŠKOPĪBAS PRODUKTI ĶĒRMENIM UN GARAM

Jelgava 2018

Saturs

levads _____	3
Īsi par pirti _____	4
Āda – visvairāk ietekmētais orgāns pirtī _____	5
Medus _____	6
Medus izmantošana pirtī _____	7
Medus aromterapijā _____	8
Medus ādas un ķermeņa kopšanai _____	8
Receptes pirts skrubjiem un maskām _____	13
Medus uzturā _____	16
Ziedputekšņi un bišu maize _____	16
Propoliss _____	18
Propoliss aromterapijā _____	18
Propoliss ādas un ķermeņa kopšanai _____	19
Bišu māšu peru pieniņš un tā izmantošana _____	19
Bišu vasks _____	20
Bišu vasks aromterapijā _____	20
Bišu vasks ādas un ķermeņa kopšanai _____	20
Vaska sveču liešana nākotnei _____	20
Kādi bišu produkti jau tiek piedāvāti pirtij? _____	21
Daži secinājumi un padomi _____	22
Izmantotie un papildu informatīvie avoti un literatūra _____	23

levads

Medus un citi bišu produkti ir ļoti labi izmantojami ne tikai pārtikā, bet arī citur, un viena no šīm jomām ir ķermeņa fiziskā un psihiski emocionālā sakopšana. Viena no vietām, kur tas var notikt, ir pirts. Kopš seniem laikiem pirti risinās ne tikai ķermeņa, bet arī prāta un dvēseles attīrīšana un kopšana.

Latvieši ļoti lepojas ar savu pirts tradīciju. Ir daudzi zinoši cilvēki, dziednieki un pirtnieki, kuri ļoti aizrautīgi vāc, glabā, atklāj un izzina no jauna daudzas labas, senas metodes. Te pat nevarētu runāt par jaunatklājumiem, jo, šķiet, visas zināšanas ir jau mūsos, tikai tās ir noslēptas, tām jāpiekļūst un jāatrod pareizais izmantošanas veids. Kādreiz viedās zintis bija pieejamas dziedniekiem un zāļu sievām, kā noslēpumus šīs zināšanas mantoja no paaudzes paaudzē, reizēm atklājot tikai izredzētajiem. Mūsdienās šajā ziņā daudz kas ir mainījies, un gandrīz jebkurš drīkst uzzināt ļoti daudz, ja vien spēj to uztvert, saprast un izmantot. Senas zināšanas vairs nav nepieciešams slēpt, tās ir iegūstamas, un, kā teicis kāds dziednieks, zināšanas pieder visiem, kuri tās vēlas apgūt.

Šis materiāls nav balstīts uz zinātniski pamatotiem secinājumiem, kurus mūsdienās uzskata par ticamiem un pareiziem, taču laiks rādīs, ka daudzas tautas dziedniecības metodes kā noderīgas tiks pierādītas arī zinātniski. Un tā tas ir bijis vienmēr – fiziski pierādāmas metodes var tādā veidā pamatot, taču, runājot par emocijām, par sajūtām, par individuālu pieeju, tad šādas informācijas zinātniskajos rakstos tikpat kā nav. Šīs zināšanas glabājas cilvēku prātos, šīs prasmes jāapgūst praktiski, kā viss, kas balstīts emocijās, sajūtās. Materiālam ir pamatojums, kas balstīts praktiķu pieredzē. Arī mūsdienās ir ļoti sensitīvi cilvēki, kuri smalki izjūt ārējo pasauli un citus cilvēkus, dzīvniekus, augus un to savstarpējo mijiedarbību. Un, šķiet, ka to kļūst arvien vairāk. Daudziem nav pieņemama tradicionālās medicīnas masveida un sistēmiskā pieeja, tāpēc tiek meklēti ceļi un metodes, kas spēj vairāk palīdzēt tieši konkrētam cilvēkam, tāpēc aug interese par dažādām netradicionālām veselības uzturēšanas metodēm un līdzekļiem. Mūsdienās lielai daļai šo zināšanu var atrast pamatojumu psiholoģijas zinātnē, kā arī ir atklāts izskaidrojums caur fizioloģiju, ķīmijas un fizikas zinātni. Mēs daudz vairāk zinām, un daudz, piemēram, pirts procedūru jeb, kā paši pirtnieki saka, rituālu jēgu var pamatot. Mūsu senčiem nebija ne definētu psiholoģijas zināšanu, ne zinātnisku pierādījumu, taču viņi, pirti izmantojot augus un no augiem nākušos bišu savāktos produktus, varēja ļoti attīrīt, sakārtot un pabarot savu miesu, garu un dvēseli.

Zināšanas tiek atklātas no jauna katru reizi, kad cilvēki vēlas ko uzzināt, un mūsdienās nav nepieciešamības tās glabāt kaut kur noslēptas, jo tie, kuriem tās nav paredzētas, tās vienkārši neuztver, bet nosauc par muļķīgām vai dumjām nezinātniskām blēņām.

Un nevajag jau pārlietu arī aizrauties, saikne ar realitāti vienmēr jāsauglabā.

Rīgā un vēl dažās vietās Latvijā darbojas pirtsskolas, kur skolas vai semināru veidā var apgūt pamatzināšanas pirtnieka darbam. Šajās skolās piesaistīti daudzi tiešām zinoši cilvēki, tajās var uzzināt daudz jauna par pirti ieiešanu, pirts procedūrām, kā arī ievērojama sadaļa ir veltīta cilvēku fizioloģijas un anatomijas jautājumiem, bez kuriem fizisko ķermeni nu nekādi nevarēs sakopt, jo tas ietekmē arī domāšanu un sajūtas. Cilvēki mūsdienās uz pirti taču dodas ne jau tik daudz, lai nomazgātos, bet gan fiziski un arī mentāli attīrīties vai arī vienkārši piedzīvot labas sajūtas. Atbrīvojoties no nevajadzīgā, rodas brīva vieta, lai uzpildītos ar ko jaunu.

Šis materiāls paredzēts biteniekiem, lai būtu, ko palasīt, padomāt un rastos idejas par medus un citu biškopības produktu plašāku lietošanu, kā arī būtu vairāk, ko stāstīt medus patērētājiem par šiem brīnišķīgajiem dabas dotajiem produktiem, ko mums sarūpē bites. Lai visi produkti būtu dziedinoši un labi, bitenieks savām bitēm nedrīkst nodarīt pāri, bites ir jāmīl, ar saudzību un mīlestību par tām jā rūpējas un vienmēr jāpateicas par viņu veikumu. Tad arī darbs būs svētīgs visiem.

Īsi par pirti

Pirts seno latviešu sadzīvē un arī kultūrā ieņem ļoti nozīmīgu vietu. Ne velti kāds Latvijā pazīstams pirtnieks saka, ka latvieši ir tauta, kura aicina Dievu pirti. Pirts sendienās bija svarīga ne tikai kā mazgāšanās vieta, tai bija nozīme, gan cilvēkam ienākot šai pasaulē, jo pirti dzemdēja bērņus, gan arī aizejot, jo tur veica aizgājēja pēdējo mazgāšanu. Pēc smagā fiziskā darbā pavadītas nedēļas sestdienās kūra pirti, lai nomazgātos, nopērtos un atjaunotu spēkus. Svētdiena ir atpūtas diena, un tad jau atkal viss no jauna. Varētu šķīst jocīgi, ka mūsdienās, kad cilvēki nestrādā tik daudz fiziski, bet vairāk garīgi un bieži vien piedzīvo ļoti lielu iztukšošanās sajūtu, mūs atkal var glābt tā pati vecum vecā metode – iešana pirti. Pirti vislielākā nozīme ir tieši atjaunošanās procedūrām – pēršanās, aukstā-karstā kontrasta un zāliņu izmantošana – tās attīra ne tikai miesu, bet arī prātu, kas garīgās pārslodzes gadījumā ir ļoti nepieciešams. Ir arī citas metodes, kā prātu atbrīvot un attīrīt, un pirts rituāli, pirts procedūras ir viena no tām, bet, augot cilvēku noslodzei tieši prāta sfērā, pirts nozīme arī tikai aug. Tas nav nekas mistisks, prasmīgam pirts zinātajam tas ir saprotami un arī ļoti vienkārši.

Pirti tiek strādāts ar fizikālām metodēm – auksta un karsta ūdens kontrasts ir viens no galvenajiem un iedarbīgākajiem, palīgā tiek ņemti arī augi – slotiņas, skrubis, aplikācijas. Senāk tik ļoti neaizrāvās ar tādu mūsdienās populāru produktu kā skrubis (daudz latviskāk būtu teikt – berzītis), taču kaut ko jau viņi tur darīja. Apkopojot zināšanas – gan zinātniski pierādītas, gan medicīniskas, gan senas zāļu sievu prasmes – un izveidojot sistēmu, kā veikt to visu labāk, pirts iešanas tradīcijas attīstās un pilnveidojas joprojām. Cilvēki vairs nav tikai smaga fiziska darba darītāji, tātad ar vienkāršu noberzēšanos ar zāļu vīķi var arī vairs nepietikt. Domātājiem un analizētājiem, emocionāli pārgurušiem cilvēkiem vajag citu pieeju, un to arī pirts piedāvā.

Ļoti liela loma pirti ir augu izmantošanai – sākot jau no bērza pirtslotiņas pēršanai līdz pat smalkai un niansētai, mērķtiecīgai augu izmantošanai konkrētu problēmu risināšanā. Šim smalkajam pielietojumam nav zinātniskajos rakstos pamatota pierādījuma, jo tas balstās uz vieda pirtnieka sajūtu, kas būtu nepieciešamāks konkrētā situācijā, un paša pirtsmīļa sajūtām; un cilvēks jūtas atjaunots un spēkus atguvis, un tas arī ir galvenais mērķis.

Biškopības produkti – medus, propoliss, ziedputekšņi, arī vasks –, ko no dabā savāktajām izejvielām sagatavo bites, ir ļoti labi izmantojami arī fiziskā ķermeņa sakopšanai un psihoemocionālā līdzsvara atjaunošanai. Lai gan medus un pirts ir pašsaprotami, tomēr šķiet, ka medus lietošana pirti nemaz nav tik sena tradīcija, par citiem produktiem nemaz nerunājot. Lemesls – senāk medu neieguva tādos daudzumos no saimes, kā to var izdarīt mūsdienās, medus bija zāles un salduma avots, vērtējams ļoti augstu, un tādu vērtīgu un dārgu produktu tāpat vien nevarēja atļauties zīst uz ādas un masēties tā, kā mēs to darām mūsdienās. Taču tas dod ļoti labu rezultātu.

Bitenieki varētu piedāvāt daudzveidīgākus produktus arī pirtniekiem un pirtsmīļiem, piemēram, medus maisījumu ar dažādiem augiem, taču, lai šādi produkti iegūtu pirts laužu uzticību, biteniekam kaut kas arī jāzina vairāk par pirti un augiem, to pareizu vākšanu,

kaltēšanu. Lai veidotu maisījumus, jābūt arī zināšanām vai sajūtai par augu pareizu izmantošanu.

Saistībā ar pirti gan iekšīgi, gan ārīgi var izmantot gandrīz visus no bišu stropa iegūtos produktus. No vispazīstamākiem un plašāk pazīstamiem varbūt vienīgi bišu indei un dažādiem bišu vai vaska kožu izvilkiem šādā veidā nebūtu pielietojuma, jo tie ir specifiskāki apiterapijas produkti.

Pats pirts process ietver dažus pamata etapus, kuri ir visos pirts rituālos vai pirti iešanas reizēs: karsēšanās, skrubēšanās, pēršana, atvēsināšanās un atkārtota sildīšanās. Pirts nobeigumā var veikt kādas jaukas, uz nākotni vērstas darbības, pozitīvu nākotnes programmēšanu, kura aizstāj vecās, pirti atstātās, nevajadzīgās lietas. Pirti bišu produkti attiecas uz abiem – gan uz pirtnieku, gan pirtsmīli, kurš šo procedūru bauda. Pirtniekam vajag izturību un arī spēku, lai pirtsmīlim sniegtu vislabāko, kā arī pirtsmīlim vajag spēku to visu uzņemt. Bišu produktus pirti var gan apēst, gan zīst uz ādas, gan sasmaržot, un tādējādi tie iedarbojas arī uz prātu un emocijām.

Āda – visvairāk ietekmētais orgāns pirti

Āda ir nozīmīgākais un redzamākais orgāns, ar ko tiek strādāts pirti. Tā ir kas vairāk nekā tikai ķermeņa apvalks. Āda ir smagākais cilvēka ķermeņa orgāns – sver 3–4 kg – un orgāns ar vislielāko virsmu, aizņemot 1,5–2,0 m². Būdamā pastāvīgā saskarē ar pārējiem orgāniem, āda atklāj ne tikai pašas ādas novirzes, bet arī citu orgānu disfunkciju vai patoloģiju.

Lai saprastu, cik tas nozīmīgi, turpinājumā neliels ādas anatomiskais un fizioloģiskais apskats.

Epiderma jeb virsāda ir ādas virskārta, kuru veido audi, kas sastāv galvenokārt no keratinocītiem – šūnām, kuras novecojot veido izturīgu, necaurīdīgu vielu – keratīnu –, kas kalpo ādas aizsardzībai. Ādas virskārtā atrodas arī melanocīti, tās ir šūnas, kas nodrošina dabisku aizsardzību pret saules stariem un veido ādas pigmentāciju un Langerhansa šūnas, kas ir imūnsistēmas sastāvdaļa.

Epidermu veido četri šūnu slāņi: bazālais slānis (visdziļākais), gļotāda jeb mukozais slānis, graudainais slānis un raga slānis (viršējais). Ārējās raga kārtas šūnas nolobās. Cilvēka mūžā nolobās apmēram 15–18 kg novecojušu ādas šūnu. (9)

Derma jeb pamatāda ir dažāda biezuma saistaudi, kuri satur asinsvadus, imūnās šūnas, sviedru dziedzerus, matu folikulus ar tauku dziedzeriem, sensoros receptorus, kuri reaģē uz spiedienu, temperatūru, kā arī sāpju receptorus. Sviedru dziedzeru ir ļoti daudz (1 cm² ādas 500–1000). Tie izvietoti nevienmērīgi: sevišķi daudz delnās, padusēs, cirkšņu apvidū, bet to nav, piemēram, lūpu sārtajā daļā. Sviedru dziedzeriem ir svarīga nozīme ne tikai termoregulācijā, bet arī ūdens un minerālvielu maiņā. Pamatādā un daļēji arī epidermā ir ļoti daudz dažādu receptoru, kas uztver ārējās vides kairinājumus, kurus rada pieskāriens, spiediens, temperatūra un citi kairinātāji (1cm² ādas ir apmēram 25 taustes, 25 aukstuma, 3 siltuma un 130 sāpju receptori). Taustes receptoru visvairāk ir pirkstu galos, lūpu malās, dzimumorgānu ādā, termoreceptoru – lūpās, vaigos, plaukstu mugurējā virsmā, vēdera ādā. Kairinājums no šiem receptoriem pa nerviem nonāk galvas smadzeņu garozā, kur sarežģītas nervu darbības rezultātā rodas noteikta sajūta. Ādas jutība atkarīga ne tikai no receptoru skaita, bet arī no nervu

sistēmas stāvokļa (piemēram, noguruma vai spēcīga pārdzīvojuma laikā tā var pastiprināties vai pavājināties). Dermas jeb pamatādas galvenās sastāvdaļas ir kolagēna un elastīna šķiedras, kas nodrošina ādas izturību, elastību un tvirtumu. (9)

Hipodermu jeb zemādas tauku slāni, kas atrodas zem pamatādas, veido taukaudi lielākā vai mazākā skaitā, atkarībā no indivīda un ķermeņa daļām. Zemādas tauku slānis veido būtisku ķermeņa enerģijas rezervi. Tam ir liela nozīme organisma termoregulācijā (tukli cilvēki parasti ir mazāk salīgi, taču var vieglāk pārkarst); tas arī pasargā dziļāk novietotos audus un orgānus no mehāniskiem bojājumiem, ir barības rezerve slimības vai nepietiekama uztura gadījumā. (9, 10)

Āda ir cilvēka lielākais maņu orgāns, kā arī robeža starp apkārtējo un iekšējo organisma vidi. Āda reaģē uz organisma iekšējā līdzsvara zudumu, kopumā āda ir arī liels izvadorgāns, caur kuru tiek izdalītas dažādās organismam nevajadzīgas vielas. No otras puses, caur ādu var pabarot ne tikai pašu ādu, lai tā ir maiga, mīksta, vesela, bet ne arī miesu, tas ir to, kas atrodas zem ādas, kā arī, iespējams, var pabarot arī dvēseli. (5)

Medus

Galvenais un visvairāk iegūtais, pazīstamākais un arī lietotais biškopības produkts ir medus. Tā izmantošana dažādos veidos ir visplašākā. Pēc ķīmiskā sastāva medus galvenās sastāvdaļas ir divi monosaharīdi – medus ir glikozes un fruktozes maisījums. Ja medus izcelsme nav augu ziedi, bet lapu vai kukaiņu (laputu) izdalījumi, tad cukuru sastāvs ir citāds. Šķiet arī, ka medus ārstnieciskās īpašības, kuras ir pazīstamas jau tūkstošiem gadu, balstās tieši uz šo koncentrēto cukuru sastāvu. Atšķirībā no mūsdienām, kad pārsaldināts ir gandrīz viss, sendienās cukurs cilvēkiem nebija daudz pieejams. Cukura ražošana nebija attīstīta, un saldumiņš bija nevis ikdiens, bet svētki. Kad pēc ilgstošas vai mokošas slimošanas slimniekam vajadzēja atgūt spēkus, tad ļoti labs risinājums tam bija viegli un ātri organismā uzņemamie ogļhidrāti, kuri deva enerģiju un palīdzēja izvairīties. Arī mūsdienās sportisti pie lielas fiziskas slodzes labprāt izmanto medu kā ātri uzņemamu cukuru avotu, lai atjaunotu glikozes daudzumu organismā. Glikoze ir arī smadzeņu barība, un pie lielas garīgas noslodzes medus ir tikpat labi izmantojams smadzeņu pabarošanai.

Būtībā medus ir bišu barība, ko bites ievāc savam uzturam. Medus tiek ievākts tik, cik bites to spēj, sekojot izdzīvošanas instinktam, lai varētu izturēt gadalaikus, kad dabā nekas nezied un nav iespējas barību ievākt ārpus stropa. Bites veido krājumus, un bites šo barību sagādā vairāk, nekā tā pašām ir nepieciešama. Medus nav radīts cilvēkiem, bites to ievāc sev, bet cilvēki ir pratuši šo produktu pamanīt, atklāt tā labās īpašības un izmantot, lai uzlabotu savu pašsajūtu un iegūtu dabas enerģiju, ko citādā veidā apgūt nespētu.

Eksistē tikai divi barības veidi, kas dabā tiek radīti, lai kādu pabarotu, – piens un medus. Piemēram, piens ir paredzēts zīdītāju mazuļu barošanai, bet medus ir barības krājums bitēm, un tas nav tas pats, kas vāveres noslēptie rieksti vai ozolzīles ziemai, jo vāvere neko ar šiem riekstiem nedara, tikai novieto slēptuvē. Bites, ievācot nektāru, to pārstrādā un gatavo medu. Bites no ziediem ievāc nektāru, kurā ir aptuveni 50% cukura un tikpat ūdens. Lai nektāru pārvērstu medū, tiek ieguldīts bites darbs, šo nektāru atūdeņojot, un šajā procesā tiek pievienoti bišu gremošanas fermenti, tā rezultātā iegūstot galaproduktu, kuru mēs saucam par medu.

Medus saglabā informāciju par savu izcelsmi, to var konstatēt gan pēc smaržas, gan arī pēc garšas. Ja biškopji ievāc medu no vienas sugas augiem, tad to sauc par monofloro ziedu

medu, un tam ir daudz izteiktāka smarža un garša, kas raksturīga konkrētajam medus veidam no konkrētā auga. Veicot medus mikroskopisko analīzi, ir iespējams atrast ziedputekšņus, kas nejauši nonāk medū no auga, no kura tiek vākts nektārs. Nozari, kura pēta ziedputekšņu sastopamību medū, sauc par melisopalinoģiju, un analīzes, kurās pārbauda, skaita, pēta un identificē medū nonākušos augu ziedputekšņus, sauc par melisopalinoģiskajām analīzēm.

Medus un citu biškopības produktu izmantošana medicīnā tiek saukta par apiterapiju, un Latvijā ir pat ārstu apiterapeitu biedrība, kas apzina un popularizē šo netradicionālo ārstēšanos kā papildterapiju veselības atgūšanā, izmantojot bišu produktus.

Skatoties pēc ķīmiskā sastāva, medus ir dabīgas izcelsmes cukurs. Ziedu medus pēc ķīmiskā sastāva satur ap 70% cukuru, no kuriem ap 40% fruktoze un ap 30% glikoze, medū mēdz būt vēl arī citi cukuri – 1–5% saharozes, kā arī maltoze, dažādi daudzvērtīgie cukuri (melicitoze u.c.) –, kurus bites mēdz ievākt nevis no ziediem, bet no kukaiņu izdalījumiem vai augu sulas, kas ir tā sauktais izsvīduma vai lapu medus. Labs medus, kura kvalitāte saglabājas nemainīga, to uzglabājot, satur ne vairāk kā 18,5% mitruma jeb ūdens. Biškopju pārdotajā medū ir pat līdz 20% mitruma, jo tas ir atļauts noteikumos, kas definē medus kvalitāti. Ja medū mitruma ir vairāk, tad tas var zaudēt savu kvalitāti, jo var sāk skābt vai rūgt.

Lai gan cukura daļa medū ir galvenā, tomēr tā nav vienīgā. Medū ir arī bišu pievienotie fermenti, vitamīni un minerālvielas, kā arī dažādas gaistošas, smaržīgas vielas, ko satur nektāraugi. Šī daļa, kaut gan ķīmiski grūti analizējama un nosakāma, ir ļoti nozīmīga, lai arī tāda netverama. Iespējams, ka dziedinošās īpašības medum piemīt, pateicoties tieši šai daļai. Diemžēl šīs gaistošās vielas ir visnestabilākās, tāpēc, medu apstrādājot, sildot vai filtrējot, pirmās arī iet bojā. Nebūtu ieteicams medu sildīt vai pakļaut temperatūras iedarbībai, kas augstāka par 40 °C, lai gan pēc noteikumiem ir pieļaujams līdz 45 °C. Pārsildot medu, var zaudēt ne tikai ēteriskās vielas, bet radīt apstākļus, kuros veidojas cukura sadalīšanās produkti, kas pēc medus kvalitātes kritērijiem nav pieļaujami.

Medus izmantošana pirtī

Medus ir ļoti labi izmantojams dažādās pirts procedūrās. Pirtī ir īpaša atmosfēra, un zinošu pirtnieku vadītā pirts rituālā medum ir ļoti nozīmīga vieta. Medu var pievienot tējai pirms un pēc pirts, to var apēst uz maize (medusmaize) pirms vai pēc pirts, un to var izmantot pirtī uz ādas gan tīrīšanas, gan lutināšanas procesā. (8) Medus smarža var radīt labu iedarbību uz psihi.

Pirtī tiek apstrādāta – attīrīta, pabarota, mikstināta – āda un ne tikai. Āda ir cilvēka lielākais orgāns, jo klāj ķermeni no ārpuses, veido robežu ar apkārtni – vienlaikus pasargā no nelabvēlīgas ietekmes un tomēr nodrošina arī saikni ar šo apkārtni. Pirtī organisms attīrās ļoti dziļi un efektīvi. Tas notiek, pateicoties temperatūras kontrastam, tvaikam, pēršanās procesam, vienlaikus ar ādas kopšanu tiek stimulētas arī elpošanas, sirds un asinsvadu sistēmas, limfodrenāža, nervu un imūnsistēma. Ja nav pieejama pirts, tad pusstunda, kas pavadīta vannā, vai pārdesmit minūtes dušā arī jūtami uzlabo pašsajūtu.

Medus aromterapijā

Medus ir bišu radīts produkts, un izejviela (nektārs) tiek vākta no ziediem. Ne velti par vislabāko un īstāko tiek uzskatīts tieši ziedu medus, lai gan bites spēj ievākt arī dažādus citus augu izdalījumus.

Senatnē cilvēki uzskatīja, ka ziediem ir dievišķa izcelsme, un apveltīja tos ar augu pasaulei raksturīgu dvēseli. Arī viduslaiku ārsts Paracelz uzskatīja, ka visiem augiem ir neredzama dvēsele, kura mājo enerģētiskajos augu dzīvības ķermeņos. Toties Agni Joga sniedz vēl dažas interesantas atziņas: "Rodoties ziedputekšņiem, uz augiem it kā nosēžas prānas (dzīvības enerģijas) kristāli. Tas nav joks, ja saka, ka ziedos debesis nolaižas uz Zemes. Nevienš nespēj savākt prānas esenci tā, kā to dara augi. Ar ožu un redzi var smelt šo vērtīgo dzīvotspējas īpašību". Augiem piemīt tik milzīgs dzīvības enerģijas uzkrājums, ka tie spēj pielāgoties jebkuriem nelabvēlīgiem apstākļiem apkārtējā vidē. Ziedu aromātus izmanto aromterapijā, bet bišu vāktie produkti – medus un ziedputekšņi – nāk no ziediem, kuros tieši tāpat koncentrējas dzīvības spēks, un vēl vairāk – ziedi ir augu vairošanās orgāni, līdz ar to tie koncentrē un nodod tālāk šo mūžīgo enerģiju. (3)

Aromterapijā medus aromātu raksturojošā smarža aprakstīta kā silta un salda, izgarošana lēna, smaržas intensitāte spēcīga, smaržas iedarbība nomierinoša. Smaržas asociācijas – silts, pasargāts, salds, deserts, mātes rūpes, ēdiens, sāta sajūta. Krāsas – visi medus toņi. Gadalaiks – vasara, rudens. Medus smarža labi sader ar kumelītēm, apelsīnu, vaniļu un vēl daži citiem augu aromātiem. Medus aromātu nevar iegūt kā ēterisko eļļu, kā smaržas avotu var izmantot medus ekstraktu. Viena pati šī smarža mēdz būt pārāk salda un smaga; lai to mazinātu, vēlams sajaukt ar medum saderīgām ēteriskajām eļļām. Maza šīs smaržas koncentrācija izraisa kāri pēc saldumiem, bet augsta var radīt sāta sajūtu. Ļoti labi sader ar siltām krāsām un gaišām telpām. (4)

Kā medu izmantot kā aromterapijas līdzekli? Vislabāk, ja medus smarža izplatās telpā un ir uzverama ar ožu, tādējādi ietekmējot smadzenes. Bitenieks medus sveišanas laikā, kad tiek atdalīts medus no vaska šūnām, kurās bites ievietojušas medu, peldas istā aromterapijas vannā. Tāpat arī šo smaržu var izbaudīt bišu saimju apskates laikā. Medu var pievienot vannai, ar medu var ieziesties, arī ejot dušā, tomēr šķiet, ka pirts apstākļi varētu būt gandrīz paši labākie, kur, medu klājot uz ādas, var izbaudīt smaržu buķeti, jo pirti ir silti, mitri apstākļi, kuros smarža labi var atvērties.

Medus ādas un ķermeņa kopšanā

Katram pirtniekam mēdz būt sava kārtība, kā tiek veikta pirts procedūra. Tomēr dažas lietas ir vienmēr: ķermenis ir kārtīgi jāizsilda un jāattīra. Medu var lietot, ja ķermenis ir silts. Pirms iepēršanas vai pēc. Ja medu lieto attīrīšanas laikā, tad iedarbība ir citāda nekā tad, ja ķermenis jau ir tīrs, izpērts. Tad medus ir lutināšanas un pabarošanas līdzeklis.

Pirtniece Gita Balode savā grāmatā "Pirts zinības" ķermeņa apstrādi ar medu sauc par medus masāžu un apraksta tā: "Medus masāža tiek veikta pēc vakuuma principa: nedaudz medus paņem plaukstās, tad uzklāj uz ķermeņa ar vieglām, piķējošām kustībām. Tad plaukstas mazliet piespiež pie ķermeņa un strauji atrauj nost. Masāžas laikā paātrinās asins

cirkulācija ādā un zemādā slāņos, muskuļos, taukvielas tiek izmicītas un sadalās. Ķermeni pamet liekais šķidrums – šādā veidā no organisma izdalās kaitīgas vielas. Medus masāžas darbības pamatā ir medus bioloģiski aktīvo vielu mijiedarbība ar ādas šūnām, masāžas laikā tās uzsūcas ādā un baro dziļāk. Savukārt ārpusē palikušais medus izsūc no organisma toksīnus, attīra ādas virsmu un padara to gludu, stingru, tonizētu, elastīgu un zīdaini maigu."

Masējot ar medu, caur ādu no ķermeņa tiek izvadīti toksīni, zūd liekie kilogrami, uzlabojas ādas asins apgāde. Masāžas laikā organismā paātrinās skābekļa un barības vielu kustība. Medus palīdz paaugstināt imunitātes spējas. Ar laiku no ķermeņa problemātiskajām zonām izzūd tūska, jo liekais šķidrums tiek izvadīts no organisma.

Pirtniece Sarmīte Strautmane uzsver: "Medus bioloģiskais sastāvs ir lielisks, tomēr tas nodrošina tikai 10% iedarbības, bet pārējos 90% sniedz tā enerģētika – velk laukā visas negācijas, sniedz aizsardzību, harmonizē. Ieiziešanas ar medu, glauda iesmērēto ķermeni un ļauj, lai saldā viela lēni iesūcas ādā, kādas 15–20 minūtes pasēž rāmā siltumā. Āda kļūst gluži kā zīds, un enerģētika sakārtota." (6)

Medus ir labi izmantojams pirms pēršanās, pievienojot to beršanas un tīrīšanas bāzei – skrūbim. Medu var pievienot arī skrūbim uz sāls vai sodas bāzes, taču ļoti labi tas iedarbojas, ja medū ir iemaisīti derīgi un piemērotie augi, medus uzsūc un pastiprina to īpašības, kā arī pats šādā kombinācijā darbojas kā ādas poru atvērējs un pastiprina augu tirošās īpašības. Šeit izmanto rūgtos augus – vibotnes, vērmeles, pelašķus, kumelītes, kalmes.

Medus baro ķermeni, pastiprina pirts iedarbību. Ja vasarā svaigos augus liek kopā ar medu, tas, iesūcoties ādā, palīdz ķermeni ievilkāt vērtīgās vielas. Ziemā lieliska piedeva medum ir eļļu, priežu vai kadiķu skuju, kas smalki sagrieztas un sagrūstas piestiņā vai samaltas gaļas maļamajā mašīnā.

Medus pastiprina jebkuras ēteriskās eļļas iedarbību. Ja tam pievieno piparmētru eļļu un noziež ķermeni, sākumā rodas mazliet dedzinoša sajūta, taču iedarbība ir vērtīga – stiprinās pašvērtējums, vairojas gribasspēks.

Ja pēc pedējas pēršanās ķermeņa ieziēšanai izmantots medus ar kādas dziednieciskās eļļas piedevu (jāļauj pusstundu ievilkties), tad vairs nevajag ziēties ar eļļu. (6, 8) Medu var ziē arī matos, īpaši iemasēt to avotiņa vietā galvas virsmā.

Bērniem un cilvēkiem, kuriem nepatīk vai kuri veselības dēļ nevar ilgi karsēties uz lāvas, var ieteikt šādu paņēmieni: ejot karsēties pirmo reizi, līdzī ņem linu palagu, ko paklāj sev apakšā. Tikko parādās pirmie sviedri, ietinas siltajā palagā un atgriežas priekštelpā. Linu palagā svišana turpinās. Ja kārojas, padzer siltu zāļu tēju vai medus ūdeni ar citronu. Pēc tam iet karsēties otrreiz. Tikko sāk tecēt sviedri, atkal ietinas palagā un iznāk priekštelpā, kur svišana turpinās. Trešo reizi noperas ar slotiņām.

Kad ķermenis izsvīdis, to norīvē ar skrubi, ko pagatavo no rupja vārāmā vai jūras sāls, samaisot ar nelielu daudzumu medus. Ļauj, lai sāls izkūst, tad noskalojas zem dušas. Kā skrubi var izmantot arī kafijas biezumus, bet tad jānoskalojas bļodā, lai nepiesārņotu dušu, jāsaudzē kanalizācijas caurules.

Medu labi izmantot masāžai, to dara pēc izsildīšanās, masāža uzlabo vielmaiņu, palīdz nolobīties ādas raga kārtai, veicina sviedru un tauku izdalīšanos. Masāžu ieteicams veikt pedējā karsēšanās reizē, kad medus daļēji jau iesūcies ādā. Galvenais ir masāžu veikt ar mīlestību un mēra izjūtu. (2)

Pēc tam ādai uzklāj sagatavotu pirts medu ar piedevām vai vienkārši medu. Nelielu

daudzumu paņēmu plaukstās, izlīdzina un vieglām apļveida kustībām uzklāj ķermenim, sākot no kāju pēdām uz cirkšņiem; no plaukstām uz pleciem; no skaušta uz pleciem; no krūšu vidus uz sāniem. Vēdera ādā to iemasē ar apļveida kustībām pulksteņa rādītāja virzienā. Mugurā – no vidukļa uz lāpstiņām un atpakaļ.

Problemātiskās, piemēram, celulīta skartās, vietas var masēt, pirts medu iepļiķējot ādā, jo tad iedarbība ir dziļāka. Ilgāk to var ierīvēt arī elkoņos un ceļgalos, kur ir ādas sabiezējumi.

Kā masku pirts medu uzklāj arī sejai un matiem, kam uzliek dušas cepurīti un aptin dvieli. Beigās medu iemasē arī kāju un roku pirkstos un to starpās.

Ļauj, lai medus iesūcas. Tad noskalojas zem vēsas dušas, lai ādas poras aizveras. Ietinas pirts dvieli un mierīgi pasēž, līdz svīšana beidzas. (6, 25)

Pēc savas būtības medus ir lutināšanai noderīgs produkts, tāpat vislabāk būtu izmantojams pirts procedūras beigās, kad tirajam, izpērtajam ķermenim var sniegt kādu jauku sajūtu, ķermeni iemedojot ar masāžas kustībām, ievērojot masāžas virzienu un līnijas. Pārklājot ķermeni ar tīru, labas kvalitātes medu, var izbaudīt medus smaržas ietekmi uz ādu, ķermeni un dvēseli. Maigās, glāstošās kustības var ieaijāt kā mātes rokās.

Ne velti igauņu dziedniece Vilma Lūle uzskatīja, ka medus ir mātes mīlestība; ja cilvēkam nepatīk medus, tad, iespējams, viņš savā dzīvē, bērnībā nav saņēmis sev nepieciešamo mīlestību, tādējādi neatpazīst šo mīlestību vai arī noraida un spītīgi negrib sev to atgādināt vai sāpīnāt sevi. Medus ir derīgs šādam nolūkam, taču jāskatās pēc situācijas, cilvēka vajadzībām. Medum var pievienot arī vēl kādas citas labas lietas, piemēram, rožu ziedlapiņas, tās gan ir jāpievieno pirms šīs procedūras, lai medus piesūcinās un izvelk no ziedlapiņām smaržīgās, vērtīgās vielas.

Noslēguma procedūrā medum var pievienot eļļu, bet jāskatās individuāli, jo daži cilvēki un arī daži pirtnieki ir pret ķermeņa ieeļļošanu, jo šādā veidā tiek aizķepētas poras un netiek nekas vērtīgs vairs ne iekšā, ne ārā. Tam var piekrist, jo austrumnieki ieziežas ar eļļu, lai labāk sajustu ādu, robežu, ka arī būtu pasargāti no svešām, sev nevajadzīgām ietekmēm. Eļļa veido aizsargslāni.

Pirts procedūrās dažkārt ir ieteikts medu izmantot maskās, tās parasti uzklāj pirts nobeigumā – pēc pēdējās pāršanās reizes. Medu uzklāj pirts priekštelpā, lai nav tik karsti, jo, intensīvi svīstot un atrodoties uz lāvas, medus neiesūksies ādā, bet gan notecēs. Tad ļauj nožūt un vēlreiz atgriežas pērtuvē uzsilt. Pārpalikumu noskalo ar remdenu ūdeni. Ja medu izmanto, uzklājot kā masku, kurai pievienotas arī citas sastāvdaļas, tad pārpalikumu noņem vispirms ar siltu, pēc tam ar aukstu ūdeni. (2)

Ja pirti veika ieziešanās ar medu, medus ir uzskatāms par krēma aizvietotāju un pēc pirts nekādus kosmētiskos līdzekļus nav nepieciešams lietot. Taukainas ādas īpašniekiem ar šo arī pilnīgi pietiks. Savukārt cilvēkiem ar sausu ādu jāskatās, kā tā jūtas. Iespējams, ka sausu, raupju ādu vajag ieziest ar ķermeņa losjonu, krēmu vai eļļu. Ja pirti nelieto medu, kā arī netiek veiktas nekādas ādas atjaunošanas procedūras, jo īpaši ādas virskārtas atlobīšana, pēc pirts procedūras jālieto ādas kopšanas līdzekļi. (1)

Pirti parasti vannā neiet, jo iet pirti, bet, ja nu ir iespēja, pirms vai pēc pirts var izmantot arī vannu. Šādā vannā var iet ziemā, ādai ļoti patīks, jo tā cieš gan no aukstuma izraisītām temperatūras svārstībām, gan arī no apkures sausinātajām telpām, kad āda kļūst sausāka, raupjāka un jutīgāka. Medus gan mitrinās, gan nomierinās ādu. Vannu piepilda ar ūdeni, pievieno divas tases šķidra medus un izmaisa. Vannojas 15 minūtes, tad pievieno tasi dzeramās sodas un vannojas vēl 15 minūtes. Soda palīdzēs atbrīvoties no atmirušajām ādas šūnām.

Šo pašu principu var izmantot arī bez vannas, pirti lietojot medus-sodas skrubi. Kad ķermenis labi izsilis un nosvīdis, ādā iemasē medu, turpinoties svīšanai, medus neiesūcas

ādā, bet to tira un mitrina no ārpuses. Pēc tam var iemasēt vai noberzt (noskrubēt) ķermeņa ādu ar sodu. Beigās visu noskalo ar siltu ūdeni.

Medus masku klāj uz viegli samitrinātas, attīrītas ādas plānā kārtā ar apļveida kustībām. Medum ļauj iedarboties 30 minūtes, pēc tam noskalo ar siltu ūdeni. Medus viegli nomazgājas, un āda kļūst zidaini gluda un starojoša.

Ja uz ādas uzmetušās pūtītes un nepieciešama ļoti spēcīga iedarbība, tad to ieziež ar medu, kuram pievienoti daži pilieni tējaskoka un lavandas ēteriskās eļļas.

Skrubējot maska ar medu: uz divām karotēm medus pievieno vienu karoti sodas. Dzeramā soda palīdz atbrīvot ādu no netīrumiem un atmirušajām šūnām, bet medus to nogludina un neļauj kairināt. Šādu masku var izmantot arī rokām un kājām vai arī pirti visam ķermenim.

Mitrinoša medus maska noder aukstā laikā, ādai sausinoties aukstuma un telpu sausā gaisa dēļ. To izmanto peldei vannā, uz vannu ņemot 30 ēdamkarotes medus, notur 15 minūtes, tad pievieno 12 karotes dzeramās sodas un vannojas vēl 15 minūtes.

Medus ne tikai mitrina ādu un vairo skaistumu, bet arī atslābina saspringtus muskuļus, kā arī mazina stresu un vairo dzīvesprieku. Lai medus ātrāk nokļūst asinīs, smērē tur, kur ādai tuvāk asinsvadi, tur, kur jūt pulsu. (5)



Receptes pirts skrubjiem un maskām

Medu var izmantot vienu pašu, bet tas labi derēs arī kopā ar skrubjiem. Turpinājumā vēl dažas receptes ierosmei. Kāpēc akcents likts uz pirts skrubji? Tāpēc, ka, lai gan medu itini labi var izmantot arī ārpus pirts dažādās procedūrās, tomēr pirti tas izdodas vislabāk – pirti ir silts un mitrs, ādu var labi uzkarstēt un sagatavot tieši tā, lai medus dotu vislabāko efektu. Kā jau iepriekš minēts, medus tikpat labi izmantojams gan masāžai, gan dušā, gan vannā, gan pirtī.

Ādas attīrīšanai:

- sajauc 1 ēd.k. medus ar 2 ēd.k. smalki samaltu mandeļu un ½ tēj.k. citrona sulas. Ar maisījumu maigi ierīvē seju. Noskalo ar siltu ūdeni.

Attīrošs krēms:

- 6 g vaska, 0,5 g boraka, 24 g persiku eļļas, 4 g glicerīna, 16 ml ūdens. Samaisa, ieziež ādu.

Sejas toniks:

- blenderī sajauc 1 ēd.k. medus ar nomizotu ābolu, kam izņemta serde. Šo maisījumu uzklāj uz sejas un atstāj 15 min. Noskalo ar vēsu ūdeni.

Losjons gludai ādai:

- samaisa 1 tēj.k. medus ar 1 tēj.k. augu eļļas un ¼ tēj.k. citrona sulas. Ierīvē plaukstās, elkoņos, papēžos un citās vietās, kas šķiet sausas. Atstāj 10 min. Noskalo ar ūdeni.

Losjons pēc skūšanās vai epilācijas:

- 1 tēj.k. medus, 50 ml silta ūdens.

Mitrinoša maska:

- samaisa 2 ēd.k. medus ar 2 tēj.k. piena. Uzklāj uz sejas un kakla. Atstāj 10 min. Noskalo ar siltu ūdeni.

Maska sausai un jutīgai ādai:

- 1 ēd.k. medus, 1 ēd.k. salda krējuma, 1 olas dzeltenums. Maisa, līdz masa kļūst balta. Liek uz sejas un kakla ādas, tur 20 min. Masku nomazgā ar siltu ūdeni un labākam efektam noskalo ar atdzesētu rožu ziedlapiņu uzlējumu.

Sausai un normālai ādai:

- 2 ēd.k. medus, 2 ēd.k. miltu, 1 olas baltums. Samaisa, ieziež ādu, pēc 10–15 min. nomazgā. Aizkavē grumbu veidošanos. Nav vēlams lietot, ja ir paplašināti ādas virsējie asinsvadi.

Sausas ādas kopšanai:

- 1 tēj.k. medus, 1 olas dzeltenums, 2 ēd.k. miltu, 1 ēd.k. kāpostu sulas, 1 ēd.k. glicerīna, 3–4 pilieni citronu sulas. Samaisa, ieziež ādu, pēc 15–20 min. nomazgā.
- 1 ēd.k. medus, 2 ēd.k. auzu pārslu, 30 ml piena, 1 ēd.k. olīveļļas, 3 pilieni citronu sulas. Samaisa, ieziež ādu, pēc 15–20 min. nomazgā.

Sausas un normālas ādas kopšanai:

- 50 g medus, 30 g kviešu miltu, 20 g ūdens. Samaisa, ieziež ādu, pēc 15–20 min. nomazgā.
- 1 tēj.k. medus, 1 tēj.k. glicerīna, 1 tēj.k. kviešu miltu, 2 tēj.k. ūdens. Samaisa, ieziež ādu, pēc 20 min. nomazgā. Lieto divas reizes nedēļā.

Ādas atjaunošanai:

- 1 ēd.k. medus, 2 ēd.k. upeņu sulas.

Ādas vingrumam un elastībai:

- 1 ēd.k. medus, 1 olas dzeltenums, 1 ēd.k. augu eļļas, 1 tēj.k. konjaka.

Maska sausai un bālai ādai:

- medus, olīveļļa (1:1), ieziež ādu, pēc 20–30 min. nomazgā ar rožu sejas ūdeni.

Barojoša maska normālai un sausai ādai:

- 1 ēd. k. medus, 7–10 pilieni citronu sulas, neredz talka. Samaisa, ieziež ādu, pēc 20 min. nomazgā ar vēsu ūdeni. Uzlabo ādas krāsu, āda kļūst vingra un maīga.

Medus maska sausai, jutīgai un normālai ādai:

- ½ tējkarotes medus sajauc ar 1 olas dzeltenumu un 1 ēd.k. sausā piena, maisījumu uzliek uz sejas un pēc 20 min. noskalo ar siltu ūdeni.

Maska ļoti jutīgai ādai:

- 1 ēd.k. medus, 1 glāze silta piena. Samaisa, ieziež ādu.

Barojoša un attīroša maska:

- 1 ēd.k. medus, 2 olu baltumi, ½ tēj.k. persiku vai mandeļu eļļas, 2 ēd.k. auzu miltu. Samaisa, ieziež ādu, pēc 20 min. nomazgā ar siltu ūdeni un uzliek aukstu kompresi. Uzlabo ādas mitruma balansu.

Barojošas un mīkstinošas maskas:

- 10 g bišu vaska, 20 ml citronu sulas, 5 ml spirta. Samaisa, ieziež ādu, pēc 15 min. nomazgā ar siltu ūdeni.
- 70 g medus, 15 ml balto liliņu sulas, 50 g bišu vaska. Samaisa, ieziež ādu, pēc 15–20 min. nomazgā ar siltu ūdeni.
- 1 tēj.k. medus, ½ tēj.k. ziedputekšņu, 1 tēj.k. skāba krējuma. Samaisa, ieziež ādu, pēc 15–20 min. nomazgā. Izlīdzina grumbas, lieto vienu divas reizes nedēļā.
- 1 tēj.k. medus, 1 tēj.k. glicerīna, 1 olas dzeltenums. Samaisa, ieziež ādu.

Barojoša medus maska ziemā:

- ņem 1 citrona sulu, 1 ēd.k. kukurūzas vai olīveļļas, 1 ēd.k. medus. Samaisa un ar vates gabaliņu uzklāj uz sejas un kakla. Kad maisījums apžuvīs, uzklāj otru kārtu. Maskā ir ļoti veselīga sausai, novecojošai, apvītušai ādai. Šo masku ieteicams lietot divus mēnešus, vienu divas reizes nedēļā. Kursu atkārto pēc trim mēnešiem.

Maska raupjai un saplaisājušai ādai:

- medus, glicerīns (1:1), samaisa, ieziež ādu.

Ādas pasargāšanai no ūdens, skābēm, sāls un sārnu ūdeņiem:

- 30 g dzeltenā vaska, augu eļļa, 5 g lanolīna. Samaisa, ieziež ādu. Darba laikā masku atjauno ik pēc trim stundām.

Balinoša un barojoša maska:

- 1 ēd.k. medus, 1 ēd.k. biezpiena. Samaisa, ieziež ādu, pēc 15–20 min. nomazgā un uzliek atsvaidzinošu kompresi.

Balinoša maska:

- 2 ēd.k. svaigu pētersīļu vāra 15 min. 150 ml ūdens, nostādina 30–50 min. Pievieno 1 ēd.k. medus, 1 olas baltumu. Samaisa, ieziež ādu, pēc 15 min. nomazgā ar siltu un noskalo ar vēsu ūdeni.

Ādas mīkstināšanai un vasarraibumu mazināšanai:

- pagatavo novārījumus – sinepju sēklas (1:10), baltās liliņas ziedi (1:25). Novārījumus (pa 25 ml) sajauc ar 150 ml ūdens un 1 ēd.k. medus.

Attīroša, dezinficējoša un mīkstinoša maska:

- 100 g medus, 25 g spirta, 25 ml ūdens. Samaisa, ieziež ādu, pēc 10–12 min. nomazgā.

Roku krēms:

- 1 tēj.k. medus, 3 ēd.k. glicerīna, 1 ēd.k. ožamā spirta, naža gals boraka, 0,5 glāzes ūdens.

Medus matu kopšanai

Lai mati būtu skaisti un spīdīgi, sagatavo masku, iemaisot vienu tējkaroti medus četrās krūzēs silta ūdens. Gaišiem matiem var pievienot mazliet citrona sulas. Pēc matu izmazgāšanas ar šampūnu ielej šo maisījumu matos. Neizskalo un izžāvē matus kā parasti.

Matu balzams:

- sajauc ½ krūzes medus ar ¼ krūzes olīveļļas. Normāliem matiem lieto divas ēdamkarotes eļļas. Rūpīgi iemasē nelielu daudzumu maisījuma matos. Uzliek dušas cepuri. Atstāj 30 minūtes. Noņem dušas cepuri, ar šampūnu rūpīgi izmazgā un izskalo matus.

Alvejas un medus maska:

- ņem vienu lielu alvejas lapu (gariem matiem noderēs divas), izspiež no tās sulu, sajauc ar vienu olas dzeltenumu un divām trim ēdamkarotēm medus. Masu iemasē matos, lai vienmērīgāk noklātos, izķemmē ar retu zaru ķemmi. Galvu aptin ar dvieli. Patur matos 30–40 minūtes. Pēc tam matus izmazgā. Lai gan matu atveseļošanai ar vienu šādu procedūru nepietiek, jau pēc pirmās maskas var just, ka mati ir mīkstāki un patīkamāki nekā tad, kad izmazgā ar šampūnu un balzamu.

Medus vannas

- Medus vanna mīkstai un zīdainai ādai. Vannas ūdenim pievieno ¼ krūzes medus. Āda kļūst mīksta un zīdaina.
- Piena-medus vanna. Vannas ūdenim pievieno divos litros piena izšķīdinātu glāzi medus.

Medus uzturā

Medus ir bioloģiski aktīvs un enerģētisks produkts, izmantojams ātrai enerģijas atjaunošanai organismā, jo medū esošie vienkāršie cukuri strauji uzsūcas, nodrošinot spēku pieplūdumu. Pirtniekam pēc slodzes varētu būt ļoti noderīgi apēst karoti medus vai medusmaizi, tāpat arī pirti peramajam ir labi piedāvāt medusmaizi, jo arī ļaušanās pāršanai un visam pirts procesam var paņemt daudz spēka. Medus un citronu dzēriens aktīvē aknu darbību un palīdz ātrāk izvadīt nevajadzīgās vielas no organisma.

Ziedputekšņi un bišu maize

Lai gan visi zina, ka bites vāc medu un pārtiek no medus, tomēr jaunās paaudzes barošanai bites izmanto peru pienu, ko izdala bišu dziedzeri. Lai bites varētu šo peru

pienu izdalīt, kā arī peru barība būtu pilnvērtīga, bites vāc ziedputekšņus. Ziedputekšņi ir olbaltumvielu avots bišu uzturā. Ziedputekšņi arī cilvēku uzturā ir itin labi izmantojami kā aminoskābju, vitamīnu un flavonoīdu avots.

Bišu maize ir produkts, ko bites gatavo no ziedputekšņu nastiņām. Ziedputekšņi ātri bojājas, jo mitruma un rauga iedarbībā sākas to rūgšana un pelēšana. Lai olbaltumvielu avotu varētu izmantot ilgstoši un arī tad, kad dabā to nav iespējams savākt, bites ziedputekšņus konservē, iegūstot bišu maizi. Svaigie ziedputekšņi tiek sastampāti šūniņās, tiek pievienoti bišu gremošanas fermenti, pienskābās rūgšanas procesā tie ieskābst, veidojot produktu, ko mēs pazīstam kā bišu maizi. Biškopjiem ir sava tehnoloģija, kā to atdalīt no vaska šūnām kārēs un ievietot burciņās. Laba bišu maize ir viegli skābena, smaržo pēc maizes, tai var būt arī kāda specifiska garša, ko nosaka augs, no kura nākušas ziedputekšņu nastiņas. Nekad nevajadzētu lietot bišu maizi, kas ir rūgta, ļoti negarīga, jo ir iespējams, ka tā sākusi bojāties un pelēt, kā arī tad, ja ir redzams pelējums vai kādi citi ar aci nosakāmi defekti. Rūgtā piegarša gan dažreiz var būt arī no augiem.

Ziedputekšņi ļoti ātri sapelē, tāpēc biškopji tos parasti kaltē vai saldē. Saldēti ziedputekšņi noteikti ir labāki nekā kaltēti, jo tiem saglabājas aromāts, tie nav termiski apstrādāti, var just pat dabīgu ziedu smaržu. Kaltētiem ziedputekšņiem jaušams specifisks aromāts, kas ne visiem patīk. Ziedputekšņus var konservēt, arī tos svaigus iemaisot medū.

Ar bišu maizi ir līdzīgi – vislabākā ir tā, ko var apēst turpat pie stropa taisni no kāres vai paņemt no stropa pirts dienā. Saldēta vai kaltēta tā mainās, taču, ja nav bojāta, ir itin labi izmantojama. Bišu maizei ir specifiska garša, kas arī ne visiem patīk.

Bišu maize satur kopumā ap 250 organismam nepieciešamu bioloģiski aktīvu vielu. Ar to arī ir izskaidrojams, kādēļ ar bišu maizi var uzlabot veselību tik dažādās situācijās. Organisms no šī produkta paņem tieši tās aktīvās vielas, kuru tam pietrūkst, un sākas atlabšanas process. Piemēram, lietojot to, var ātri atgūt spēku pēc slimībām vai spēku izsīkuma. Bišu maize ir vienīgais bišu produkts, ko var lietot arī alerģiski cilvēki, jo tajā aktīvās vielas ir fermentētas, tādēļ organisms tās spēj daudz labāk pārstrādāt. (12)

Ar ziedputekšņiem var aizstāt sintētiskos vitamīnus, kurus bieži vien cilvēki lieto profilaktiski rudenos un pavasaros, kā arī tas var būt labs aminoskābju avots, kad nepieciešama spēku atgūšana vai organisma atjaunošanas procesu aktivizēšanai pēc fiziskās slodzes. Ziedputekšņi labi izmantojami kā olbaltumvielu avots, piemēram, gaļas vietā, jo tie nerada smaguma sajūtu un neprasa to enerģiju, ko organismam vajag izlietot, lai sašķeltu gaļu. Tas ir īpaši nozīmīgi pirtniekam pirms pirts kūres, jo priekšā paredzams kārtīgs fizisks darbs, taču nepieciešams izvairīties no smagas, grūti un lēni sagremojamas barības; daudzi pirtnieki ir veģetārieši, un ziedputekšņi un bišu maize var būt itin labi izmantojama. Arī pirtsmitlim pēc pirts procedūras var piedāvāt spēcinošu, bet vieglu maltīti, kurā interesantā veidā iekļauti ziedputekšņi.

Aromterapijai ziedputekšņi un bišu maize neder, jo aromāts nav intensīvs un sajūtams, uz ādas klāt nav īsti jēgas, jo ziedputekšņu celulozes apvalciņu dēļ vērtīgās vielas maz izkļūst ārā, kā arī caur ādu gandrīz nemaz netiek uzņemtas. Ziedputekšņi varētu noderēt kā krāsviela kādām ziedēm vai kosmētikas gatavošanai kā interesanta piedeva. Skrubī tā varētu būt tikai kā interesanta sastāvdaļa. Bet kā beržamais materiāls nav noderīgs, jo izkaltētās ziedputekšņu nastiņas izjūk, saskaroties ar mitrumu. Ja ļoti vēlas, ziedputekšņus var uzklāt kādas ādas lutināšanas maskas veidā, tomēr vērtīgās vielas caur ādu ievadīt organismā laimā neizdosies.

Propoliss

Bišu limi jeb propolisu – šo brīnišķīgo produktu – bites nerada pašas, viņas to ievāc no augiem, kuri izdala sveķainas vielas no pumpuriem, lapu kātiņu pamatnēm. Propolisu dēvē par dabīgo antibiotiku. Propolisu veidojošās vielas pārsvarā ievāc no apšu un papēļu pumpuriem, tāpēc arī apses pumpuru tinktūra smaržo pēc propolisa, un otrādi.

Savu antibakteriālo īpašību dēļ propoliss ir iecienīts bišu produkts apiterapijā. Biškopji propolisu ievāc, to nokasot no koka rāmišu daļām vai arī izmantojot speciālus sietus vai sedziņas.

Vērtīgākais propolisā ir tā antibakteriālās īpašības. Propoliss pēc savas ķīmiskās uzbūves tīrā veidā pirtī nav izmantojams. Varētu noderēt pirts procedūrā, piemēram, ādas tīrīšanai, tomēr savas konsistences dēļ to grūti izmantot, jo siltumā tas kļūst lipīgs un ķepīgs. Arī samājot propolisu pulverī, to nav īsti labi pievienot skrubim, jo tas pirts karstumā līp. Propolisu pirtī tīrā veidā nevajag klāt ne uz ādas, ne kur citur. Ja ir ādas problēmas, kādas pumpas, akne, to var pievienot ādas lutināšanas līdzekļiem kā izvilkuma vai ekstrakta veidā. Vislabāko propolisa izvilkumu iegūst spirtā, bet spirts nav piemērots pirtij.

Propoliss aromterapijā

Labs veids, kā propolisu izmantot pirtī, ir aromāta veidā. Propolisa smarža ir tīra, dabīga, smaržo pēc sveķiem un bišu stropa. Ir vairāki veidi, kā smaržu izmantot.

Populārākais veids ir izmantot tā saucamo bišu sedziņu, ko lieto, pārklājot stropā kāres. Ne visi tā dara, daži bitenieki izmanto plēves un kādus citus materiālus, bet, ja kāres ir pārklātas ar dabīgu šķiedru auduma gabalu, piemēram, lina audumu, tad bites spraugas starp sedziņu un kārēm aizpropolisē – apvelk ar propolisu. Jo ilgāk tāda sedziņa atrodas stropā, jo vērtīgāka tā kļūst.

Tādu sedziņu var piekārt pirtī pie sienas. Nevajag to likt viskarstākajā vietā, jo propoliss kusīs un it kā arī intensīvāk smaržos, bet tāda sedziņa īsāku laiku kalpos. Nevajag arī likt vēsākajā pirts stūrī, jo tad aromāts tik labi neizplatīsies. Sedziņu var ik pa laikam samitrināt. Propoliss nešķīst ūdenī, taču, iztvaikojot no mitrās sedziņas, ūdens tvaiki paceļas gaisā, līdzīgi paņemot arī maigo propolisa smaržu.

Ja nepieciešams pirti dezinficēt, tad noderīgs varētu būt propolisa ekstrakts. Šeit var izmantot spirta tinktūru vai izvilkumu spirtā, jo spirtā diezgan labi izšķīst daudzas propolisa aktīvās vielas. Protams, šādu pirts apstrādi veic tad, kad pirts diena ir beigusies. Iespējams, ka ar propolisa izvilkumu eļļā varētu apstrādāt arī pirts lāvas dēļus. Šādu apstrādi ar eļļu dažkārt veic, lai papildzinātu pirts lāvas dēļu mūžu, kā arī eļļu saturošais pārklājums pasargā no pirti gājēju sviedru un dažādu pirts procedūrā izmantoto vielu sasūkšanās kokā. Pievienojot propolisu vai izmantojot šim nolūkam vaska piedevu, var iegūt ļoti labu, dezinficējošu un smaržojošu pārklājumu.

Propoliss ādas un ķermeņa kopšanai

Jau pirms daudziem gadsimtiem cilvēki ir zinājuši – ja lauž krustos, pie muguras jāliek ar propolisu un vasku nolīpusi stropa sedziņa – audekla gabals, ko bitenieks stropā sedz uz kārēm. Propoliss pirts siltumā smaržo un izdala ēteriskās eļļas, ir unikāls dziedināšanas palīg līdzeklis. Pirtī neārstē akūtas sāpes, bet citādi palīdzība laba. Ja moka muguras sāpes, bišu sedziņu var uzklāt uz ķermeņa – gan virs augu kompresēm, gan tāpat – un tad ar slotiņu viļņveidīgām kustībām dzīt pāri sakaitēto gaisu. Ja ir kāda problēma elpceļos, uzklāj uz krūtīm. Bišu sedziņu var lietot starp karsēšanās reizēm. Pērtuvē to sasilda, uzliek sāpošajai vietai, pārsedz ar siltu šalli, lai ilgāk tur siltumu, un paguļ 10–15 minūtes.

Bišu māšu peru pieniņš un tā izmantošana

Bišu māšu peru pieniņš ir bišu dziedzeru izdalījums, ar kuru tās baro perus. Ļoti vērtīgs un unikāls bišu produkts. Bitēm ar to barojot bišu perus, tie izaug aptuveni 21 dienā, bet bišu māte – 16 dienās. Peri netiek visu laiku baroti ar peru pieniņu, taču jaunais bišu mātes cirmenis pārtiek tikai no tā. Bišu māšu peru pieniņam ir ļoti vērtīgs un sabalansēts sastāvs – tas satur 21 aminoskābi, 15 minerālvielas (K, Na, Ca, Mg, Fe, Cu u.c.), deviņus B grupas vitamīnus, kā arī citas vērtīgas vielas.

“Bišu māšu peru pieniņš organismā darbojas kā antioksidants un tādējādi kavē novecošanu. Iespējams, tieši tāpēc paši bitenieki, lietojot šo produktu, ilgi saglabā darba spējas un parasti arī jūtas un izskatās jaunāki par saviem gadiem,” novērojuši neiroloģe un apiterapeite Maruta Naudiņa. (10)

Bišu māšu peru pieniņu iesaka lietot cilvēkiem, kam nepieciešams uzlabot uztveres spējas, koncentrēšanos, piemēram, periodos, kad ir liela garīgā slodze – jāsatavojas eksāmeniem, jāuzraksta diplomdarbs vai disertācija. Maruta Naudiņa stāsta: “Studentiem parasti iesakām lietot bišu māšu peru pieniņu kā dabīgu organisma stimulēšanas līdzekli, lai viņiem pietiktu spēka un izturības pārvarēt saspringto sesijas laiku.”

Bišu māšu peru pieniņu cilvēki bieži lieto ziemā un pavasarī, jo tas gan palīdz atgūt enerģiju, gan stiprina imunitāti – īpaši veciem cilvēkiem un bērniem. Tas ir ļoti ieteicams pēc pārslimotām infekcijas slimībām, antibiotiku kursa u.c. Bišu māšu peru pieniņu izmanto arī kosmētikā.

Bišu māšu peru pieniņš tirdzniecības vietās reti nopērkams, jo Latvijā pašreiz to maz ražo. Vislabāk izmantot svaigu produktu, ja to izdodas dabūt tieši no bišu stropa. Ja nepieciešams uzglabāt, kādu dienu var turēt ledusskapī, ja ilgāk, tad to sasaldē vai konservē medū. Bišu māšu peru pieniņu var izmantot pirtnieks savā uzturā, pa divām māšu kanniņām dienā. To var iekļaut arī ādas kopšanā, uzziest uz sejas. Tas satur daudz bioloģiski vērtīgu un aktīvu vielu, kas sejas ādu var padarīt gludāku un aktivēt ādā notiekošos fizioloģiskos procesus, uzlabot ādas atjaunošanos.

Bišu vasks

Bišu vasku izdala medus bišu ģints sugu kukaiņi. Vasks tiek izdalīts no bišu dziedzerīšiem plānu vaska sloksnīšu veidā. Bites to izmanto savas ligzdas būvniecībā, veidojot šūnas, kurās audzē perus un uzkrāj barības rezerves. Vasks ir unikāla viela dabā, pēc savas ķīmiskās uzbūves tā ir dabīgā plastmasa. Kušanas temperatūra 62–65 °C. To raksturo silta, vasarīga medus smarža. Ārstniecībā var izmantot dažādām aplikācijām, pirti varētu lietot ziedes, kuru sastāvā ir vasks.

Droši vien izmantošanai pērtuvē tas nav īpaši piemērots, varbūt varētu likt aplikācijas locītavu izsildīšanas nolūkos.

Bišu vasks aromterapijā

Vasku var izmantot kā aromāta devēju pirms un pēc pēršanās atpūtas telpā, gan dedzinot sveces, gan arī lietot no vaska izgatavotus lukturus, kuros dedzina svečīti. Lukturis rada maigu, siltu, klusinātu gaismu, kā arī izdala maigu, siltu vaska aromātu. Vaska smarža lielākajai daļai cilvēku patīk – atgādina vasaru un siltumu; tiem, kuriem ir pieredze ar bitēm, asociācijas ir vēl labākas. Bišu vaska sveces, kuras viegli un skaisti deg, izplatot maigu vaska aromātu, varētu būt ļoti piemērotas pēc pirts atpūtas telpā, kad pirtsmilis relaksējas. Šim nolūkam varētu būt noderīgi arī pēdējā laikā populāri kļuvušie vaska lukturi – to iekšpusē iedez nelielu svečīti, no kuras lukturis mazliet silst, izplatot maigu vaska smaržu un silti dzeltenu gaismu, radot mierīgu un relaksētu atmosfēru sev apkārt.

Bišu vasks ādas un ķermeņa kopšanai

Vasks ir izmantojams dažādu no dabiskiem materiāliem gatavotu ziediņu sastāvā. Varbūt šīs ziedes nelieto tieši pērtuvē, bet, ja ir kādas ādas problēmas, tās var būt ļoti noderīgas pēc pirts. Vasks, ziedi gatavojot, tiek izmantots kopā ar augu eļļu, lētākos variantos izmantojot saulespuķu vai olīveļļu; labākas ziedes izdodas, lietojot vīnogu kauliņu, persiku kauliņu vai citas eļļas. Sildot šīs sastāvdaļas kopā, vasks kūst un veidojas ziedes konsistence, kurai pievieno ārstnieciskos augus vai to ekstraktus ar dziedinošām īpašībām, kā arī augu ēteriskās eļļas smaržai.

Vaska sveču liešana nākotnei

Ja pirts procedūras bijušas stimulējošas, varbūt pirtsmilis ir ar mieru piedalīties vai arī pats izliet savu sveci. Sveču liešana ir ļoti jauka nodarbošanās, un šajā brīdī nav nepieciešams arī kaut kas sarežģīts, bet pavisam vienkāršas svečītes izgatavošana. Protams, ir jābūt minimālam ekipējumam, lai šo dabu varētu paveikt. Ja pirtsmilis ir ļoti relaksējies, iespējams, viņš pēc pirts nevēlas vairs neko darīt, ne arī ko runāt, bet pēc atpūtas brīža varbūt tomēr ir

gatavs darboties. Izgatavojot sveci, var pārrunāt pirti notikušās lietas vai arī kaldināt kādus jaunus plānus, pārrunāt labus, lai arī nelielus nākotnes mērķus, lai šīs svečītes izgatavošana paliek atmiņā un svečītes, kuru pirtsmilis ņems sev līdzi, dedzināšana atsauc viņam atmiņā tās gatavošanu pēc pirts. Ir dzirdēts dziednieku uzskats, ka plastmasa ļoti sasūc sevī dažādu informāciju, cilvēku domas un enerģijas. Vasks ir dabiska plastmasa, tātad arī tā spēj saglabāt šādu informāciju. Tāpēc, iekodējot šajā brīdī labus, tirus, skaidrus un gaišus mērķus, par tiem var vēlāk atcerēties.

Kādi biškopības produkti jau tiek piedāvāti pirtij?

Kopš Latvijā aktivizējusies pirtnieku kustība un pirts palēnām iekaro savu popularitāti, veikalos, tirdziņos un gadatirgos parādījušies arī speciāli radīti produkti

Visbiežāk sastopamais pirts medus ir ziedu medus, kas sajaukts ar kādu ēterisko eļļu, un parasti tās ir lavandas, eikalipta, priežu, apelsīnu ēteriskās eļļas. Tirdzniecībā ir redzēts “Lielvaicēnu” pirts medus ar apelsīnu, piparmētru, dižegļu, eikaliptu eļļām, līdzīgus produktus ar apelsīnu, ciedru, eikaliptu, piparmētru ēteriskās eļļas piedevu gatavo arī “Eberliņu drava”, tāpat pirts medu piedāvā arī SIA “Deiva” – ar piparmētras, kadiķa, ciedra ēteriskajām eļļām. Firma “Vinnis” ražo produktu, kuram bez ēteriskajām eļļām pievienoti arī augu ekstrakti. Ir vēl arī citi ražotāji.

Šajos produktos noteicošās ir ādu kopjošās īpašības, kas piemīt medum, bet iedarbību uz nervu sistēmu caur ožu nodrošina pievienotā ēteriskā eļļa. Tātad kā pirts medus visbiežāk arī jāuztver medus ar pievienotām augu ēteriskajām eļļām. Pirts medū nav īsti jūtams un izmantojams paša medus neatkarīgais aromāts, bet izvēloties jāvadās no tā, kādu ēterisko eļļu vai eļļu buķeti tas satur.

Pirtnieki, kuri sniedz pakalpojumu ar dziedinošu mērķi, tomēr šādus gatavus pirts maisījumus neizmanto. Ja pieeja klientam ir individuāla, tad katram nepieciešams kaut kas cits, un pirts skrubis ar medu vai uz medus bāzes, kā arī līdzeklis masāžai, maskai vai ādas palutināšanai pēc pirts tiek gatavots speciāli un neilgi pirms pirts rituāla.

Medus skrubji ar kaltētu, samaltu augu piedevu ir ļoti labi, taču, lai pareizi izvēlētos augus, ir jābūt zināšanām par to īpašībām, augi jāievāc pareizā laikā, kā arī tie labi jāpazīst. Biškopis tomēr vairāk zina par bitēm un to aprūpēšanu, iespējams, dažreiz ir lietderīgāk piedāvāt pirtniekiem tīru, kvalitatīvu medu, nevis pārdot maisījumus, ja nav zināšanu, kā tos vislabāk pagatavot. Tomēr var atrast klientus arī pirtnieku un pirtsģājēju vidū, iegūstot uzticību un aplicinot, ka produktam var uzticēties. Varbūt ir vērts mācīties un paplašināt savu zināšanu apvārsni.

Biškopības aizkulisēs ir nācies dzirdēt, ka pirts medum varot izmantot otršķirīgu medu, tas ir, tādu, kura kvalitāte varbūt nav vairs tā pati labākā. Tāds medus nav kaitīgs, bet tomēr tas vairs nav augsti kvalitatīvs produkts. Piejaucot tam klāt spēcīgi smaržojošas vielas, var iegūt it kā derīgu produktu.

Ņemot vērā, ka āda ir mūsu ķermeņa lielākais orgāns un tas caur pirts siltumu, karstumu un visām vielām, ar kurām tas tiek apstrādāts pirti, tiek ļoti ietekmēts, tomēr gribas domāt, ka arī medus ir jāizvēlas pats kvalitatīvākais un labākais. Par ādas kopšanu ne velti tiek teikts, ka uz ādas droši drīkst ziest tikai to, ko var arī droši ēst. Paši sev un citiem – to pašu labāko. To vēlu pirtsmilim, pirtniekam un arī pašiem sev – biteniekiem.

Daži secinājumi un padomi

Medus un citi biškopības produkti ir labi piemēroti izmantošanai ķermeņa kopšanas procedūrās pirtī un arī citur.

Medus izmantošana ir vienkārša, tas ir produkts, kas ir gatavs lietošanai arī tāds, kāds tas ir, – dabisks, nesamaisīts ar citām vielām.

Medus ir arī labi izmantojams, to dažādi papildinot un tā izmantošanu dažādojot – ar augiem, dzeramo sodu, sāli, ēteriskajām eļļām.

Medu var izmantot gan tīrīšanai, kad tas no ādas velk laukā nevajadzīgas vielas, gan arī lutināšanai un ādas pabarošanai, kad to lieto uz attīrītas ādas.

Gatavie pirts medus maisījumi ir lietojami pirtī, ja vien zina, kā konkrētā sastāva maisījumu labāk izmantot. Pērkot gatavus kaltētus augu maisījumus ar medu, jāpārlicinās par pārdevēja vai izgatavotāja kompetenci šādu maisījumu radīšanā.

Vislabāk pirts medus maisījumus gatavot pašam, jo tad var izvēlēties labākās kvalitātes produktus un pēc savas sajūtas, izmantojot zināšanas un pieredzi, sagatavot konkrētai situācijai visnoderīgāko maisījumu.

Ja uz sejas ir izsitumi vai pinnes, plaukstā paņem nedaudz medus, uzpilina pāris pīles Austrālijas tējas koka eļļas un samaisa. Uzklāj attīrītai sejas ādai un patur vismaz pusstundu.

Ja ir problēmas ar galvas ādu, medum var pievienot alvejas, kliņģerīšu, struteņu vai smiltsērķšķu izvilkumu eļļā.

Ja ir elpošanas ceļu iekaisumi, vēlamas vannas ar medus un kadiķa izvilkumu, eikalipta vai dižegles ēteriskajām eļļām.

Pret depresiju palīdz medus ar lavandas piedevu.

Mieru un pozitīvas emocijas raisa medus ar apelsīnu eļļu.

Sēnišu infekcijas gadījumā vannas ūdenim vai ieberzējamam materiālam vēlams pievienot skābumu – citronu sulu, ābolu etiķi, sūkalas, jo skābā vide ir netikama sēnītēm.

Ķermeņa ādas efektīvai attīrīšanai no atmirušajām šūnām labi var izmantot rupjo vārāmo vai jūras sāli. Sāls mīkstina ūdeni, tam piemīt arī antibakteriāla iedarbība.

Kā skrubi var lietot arī kafijas biezumus, kas satur kafijas eļļu, sajaucot ar medu. Jāatceras gan, ka eļļa var darboties gan kā mīkstinātājs, gan kā arī aizsargājošs pārklājs.

Izmantotie un papildu informatīvie avoti un literatūra

1. "Mana pirtīņa", Apgāds "Mantojums", Rīga, 2001
2. G. Balode, Z. Kārklīš "Dziedinošā pirts", Rīga, Zvaigzne
3. S. Vasjagina "Aromātu brīnumainais spēks", apgāds "Vieda", Rīga
4. Ērihs Kellers "Smaržu pasaule", Zvaigzne, Rīga, 2005., 124 lpp.
5. A. Tooma "Pirts un veselība", 2010, "Lauku Avīzes" pielikums
6. R. Rudzāte "Pirts medus", Praktiskais Latvietis, 31.03.2007.
7. G. Balode "Pirts zinības", Jumava, Rīga, 2018
8. Pirts ceļvedis, Izdevniecība "Lauku Avīze", "36,6 oC" pielikums, 1/2016, 44 lpp.
9. <http://veselam.la.lv/2017/04/10/velk-lauka-negacijas-aizsarga-ko-dod-medus-pirti-skaidro-sarmite-strautmane/1/>
10. <http://www.neslimo.lv/pme/?name=ada>
11. http://www.tvnet.lv/egoiste/skaistums_un_veseliba/661159-apiterapeite_bisu_masu_peru_pienins_jaunibas_un_enerģijas_eliksirs
12. <http://www.bioderma.com/lv/ciesa-saskare-ar-savu-adu/ada-ir-organs.html>
13. http://www.tvnet.lv/egoiste/skaistums_un_veseliba/666201-kas_ir_bisu_maize
14. <http://apollo.tvnet.lv/zinas/pirts-medus/352522>
15. <http://www.la.lv/5-veidi-ka-skaistumkopsana-izmantot-medu/>
16. <http://nra.lv/maja/veseligs-dzivesveids/85235-medus-brinumaina-iedarbiba.htm>
17. http://www.sievietespasaule.lv/skaistums_mode/skaistumkopsana/medus_maskas_skaistumkopsana/
18. http://www.tvnet.lv/egoiste/skaistums_un_veseliba/343183-medus_skaistumkopsana
19. <http://www.delfi.lv/vina/skaistums-un-stils/skaistumkopsana/medus-maskas-sejai.d?id=13279688>
20. <http://www.delfi.lv/vina/skaistums-un-stils/skaistumkopsana/astoni-veidi-ka-skaistumkopsana-izmantot-medu.d?id=45025260>
21. <http://brivbridis.lv/kapec-medus-ir-labs-tavai-ada-medus-receptes-skaistumkopsanai/>
22. <http://www.irlaiks.lv/health/beauty/article.php?id=1656663>
23. <https://skaties.lv/izklaide/sievietei/aspirins-un-medus-uz-sejas-dabigo-kosmetisko-masku-top-3/>
24. http://www.eurooptieka.lv/lv/articles/tavai_labsajutai/kermena_kopsana/medus_un_citi_bisu_produkti_skaistumkopsana
25. <http://buzzhairs.blogspot.com/2013/11/medus-un-citu-bisu-produktu.html>
26. <https://dimensija.lv/masaza-ar-medu/>
27. <http://viasms.lv/blog/medus-skaistumam-un-imunitatei-dazi-fakti-kas-jazina-ari-jums/>
28. <http://mia.lv/10-labumi-ko-varam-iegut-no-medus/>
29. <http://apollo.tvnet.lv/zinas/pirts-medus/352522>
30. <http://ziedonis.lv/2015/04/meness-kalendars-pirtij/>

