

# Kan hälsan förbättras med biterapi?

ANN-BRITT STERNFELDT

**Att lyssna på bisurr och inandas hälsosam propolis har blivit till en alternativ behandling hos ANEL:s Honungspark i Grekland. Nu ska man även undersöka effekterna vetenskapligt.**

Positiva hälsoeffekter av honung, propolis och andra biprodukter är kända men det är inte många som har hört talas om bikipsterapi, i alla fall inte hos oss i Norden. Längre ner i Europa är behandlingsformen mer spridd och intresset ser ut att öka i samband med nödvändigheten av att tydliggöra bins betydelse, och behovet av att hitta mer naturliga lösningar på våra välfärdsjukdomar.

Ett av dessa ställen är ANEL:s Honungspark i Neo Rysio, i nordöstra Grekland, som vill försöka förändra vanor och attityder hos studenter och besökare, inklusive turister, för att stödja honungsbinas överlevnad. I deras park finns odlingar med viktig lokal flora tillsammans med bikipor, utställningar där man kan lära sig om biprodukter olik användningsområden, och så finns här då också ett litet hus med bikipsterapi.

## Andas in doften från bikupan

Bikipsterapi innebär att man ligger på en säng och inandas den aromatiska luften från bikipor genom en slang med en mask som sätts över näsa och mun. Aromen från bikipor har visat på flera positiva effekter för bland annat allergiker, astmatiker och personer med andra luftrörsproblem, men även personer med stressymptom och sömnproblem.

– Våra bikipor är rika på propolis av hög kvalitet och det är vetenskapligt bevisat att propolis är rikt på antibakteriella och antivirala egenskaper vilket då hjälper att rena andningssystemet. Och surret och lukten från bikiporna hjälper människor att slappna av och reducera stress, säger Evropi-Sofia Dalampira, chef för ANEL-Honey Park.

Men Evropi-Sofia poängterar samtidigt att deras behandling absolut inte ersätter en läkare utan att det är viktigt att



Personerna på bilden provar bikipsterapi.

Foto: ANEL:s Honungspark

söka medicinsk hjälp innan man väljer en ny alternativ behandling.

– Vår metod handlar mer om att öka välbefinnandet än att behandla en sjukdom, dessutom behövs mer forskning innan vi kan fastställa effekterna vetenskapligt. Propolis används ofta i läkemedel på grund av sina desinficerande egenskaper och det finns en del forskning om detta, men inte om inhaleringen.

## Bisurr kan ha lugnande effekt

Evropi-Sofia säger att det finns andra alternativa metoder som hävdar att ljud med en speciell frekvens resonerar till något inom människor och gör dem lugna.

– Just det har vi märkt när det gäller bisurr, att ljudet har en lugnande effekt. Det här ligger inom en alternativ livsstil och påminner en del om meditation som är ett stort fält som hela tiden utvecklas och mixas med psykologisk vetenskap. Om vi ser till helheten så är det vetenskapligt bevisat att vår brist på kontakt med naturen skapar en psykologisk obalans. Ljud från fåglar och bin borde ingå i våra dagliga liv.

För att få mer kunskap rent vetenskapligt om effekterna av sin alternativa behandlingsmetod ska ANEL snart utföra ett forskningsprojekt vid ett av sina nationella sjukhus. Det man tänker undersöka är bisurrets och inhaleringens lugnande

och avslappnade inverkan på människor.

– Vi håller just nu på med att skriva ett förslag för projektet, säger Evropi-Sofia.

## Kunskap om bin

Företaget ANEL har varit involverade i biodling sedan 1968 och fått flera utmärkelser för sitt arbete. De säljer biodlingstillbehör och anordnar seminarium och kurser, ofta gratis för att försöka sprida kunskapen om bin till en vidare publik. Deras mission är ”Utan växter finns det inget liv. Men utan bin finns det inga växter”, och därför byggde man sin unika Honungspark dedikerad till biet.

Läs mer på <http://honeypark.gr>



Om skribenten: ”I mitt jobb som frilansjournalist och med intresse för miljö och hållbarhetsfrågor (jag har examen i Humanekologi) har jag ofrånkomligt stött på den oroande frågan om binas situation i världen. De artiklar jag skrivit om olika biprojekt har successivt ökat mitt eget intresse så nu har jag även börjat lära mig om biodling.