

Dr. Dalia Stasytytė–Bunevičienė

Šeimos gydytojui

**Apie kai kurių bičių produktų vartojimą
kasdieninėje praktikoje**

**2002 m.
Vilnius**

Recenzavo: habil. dr. prof. A.Gendrolis

Dauginti ir versti į kitas kalbas be autorės sutikimo draudžiama

© UAB "Medicata"

Savo kasdieniniame darbe bendrosios praktikos gydytojas pastoviai susiduria su įvairiu kontingentu, ir sveikaisiais, ir sergančiais. Teikiant gydymo ir profilaktikos rekomendacijas, neretai jam tenka pasiūlyti ne tik vieną iš daugelio galimų variantų, atsižvelgiant į paciento amžių, lytį, profesiją, individualias organizmo ypatybes, pageidavimus, finansines galimybes, bet ir patarti, kaip suderinti maisto produktų, papildų ir vaistų vartojimą, kaip sureguliuoti mitybos, fizinio aktyvumo ritmus. Šiuolaikinė farmakoterapija yra nepaprastai galinga, kuriami naujų generacijų medikamentai vis stipresni. Nauji ir labiau veiksmingi vaistai turi ne tik naujų nepageidaujamų poveikių, bet dažnai yra ir žymiai brangesni. Mūsų populiacija neišvengiamai senėja. Šios ir daugelis kitų priežasčių verčia prisiminti reklamos nutylimus pigesnius, bet neretai pakankamai efektyvius gydymo ir profilaktikos metodus bei priemones.

Nepalankių išorinės aplinkos faktorių ir endogeninių veiksnių sąlygojami sveikatos sutrikimai verčia ieškoti universalių nestandartinių, efektyvių ir pigių gydymo ir profilaktikos priemonių. Šiuo požiūriu ypatingas dėmesys skiriamas alternatyviosios medicinos priemonėms, kurios, veikdamos žmogaus organizmą mineraliniais, organiniais ir energetiniais veiksniais, daugeliu atžvilgių atitinka šiuos reikalavimus, yra palyginti nesunkiai pritaikomos, nebrangios, retai sukelia komplikacijas, dažnai susijusios su sąmoningu paties asmens dalyvavimu gydymo procese ir dėl šių priežasčių priimtinos daugumai šiuolaikinių žmonių.

Pastaraisiais metais didėja specialistų ir visuomenės susidomėjimas **natūraliais biomodulatoriais**, ypač vaistažolėmis ir bičių produktais. Skirtingai nuo daugelio cheminių preparatų, juose esantys gamtiniai molekulių izomerai yra žymiai artimesni žmogaus organizmui, todėl lengviau įsisavinami, rečiau sukelia alergiją ir kitas nepageidaujamas reakcijas. Kai kurie autoriai nepakeičiamų maisto medžiagų tarpe net išskiria obligatinių mitybos faktorių grupę, kuriai priskiriami ir biomodulatoriai. Ypač intensyviai tiriamos imunomoduliacinės ir detoksikacinės **bičių produktų** savybės. Bičių produktų įsigyti nesudėtinga, jie nėra brangūs, parduodami vaistinėse ir bitininkystės produktų parduotuvėse. Pagal savo biocheminę sudėtį

ir fiziologinį poveikį Lietuvos gyventojams **bičių produktai laikytini vienais iš geriausių natūralių biomoduliatorių**, turinčių galias etnokultūrinės vartojimo tradicijas. Daugelio apiterapeutų patirtis rodo, kad, vartojant bičių produktus, geriausių rezultatų pasiekama tais atvejais, kai gydymas derinamas su vegetarine dieta, ribojamas riebalų, lengvai įsisavinamų angliavandenių, alkoholinių gėrimų kiekis, atsisakoma rūkymo.

Šios rekomendacijos skiriamos bendrosios praktikos gydytojams, o taip pat ir visiems kitiems, besidomintiems **apiterapija** - gydymu bičių produktais.

Žiedadulkės

Bičių suneštos žiedadulkės - tai vyriškos lytinės medingųjų augalų ląstelės, kurias renka ir kaip maisto atsargas kaupia bitės. Taigi, žiedadulkėse yra **visų gyvybingumo palaikymui ir augimui reikalingų medžiagų**. Svarbiausios natūralių žiedadulkių sudedamosios dalys yra:

visaverčiai baltymai (apie 30%),

22 amino rūgštys,

nukleoproteidai,

augaliniai aliejai (20%). Jose esančių li D sintezėje ir tokiu būdu įtakoja cholesterolio apykaitą organizme. Žiedadulkėse esantys **fosfolipidai** trukdo kauptis riebalams kraujagyslių sienelėse.

Natūraliose žiedadulkėse yra dideli svarbiausių antioksidantinių vitaminų - **vitamino A ir karotinoidų, vitaminų E, C**, o taip pat vitaminų **B1, B2, B5, B6, P**idų ir hormonų kompleksai dalyvauja vitamino **P, rutino, biotino, folinės rūgšties** kiekiai.

Lietuvoje surenkamų žiedadulkių sudėtyje nustatyti **antioksidantinių vitaminų** kiekiai: vit. C jose randama 12- 24 mg%, vit. A - 3 -11 mkg/g, alfa-tokoferolio - 2 -17 mkg/g, karotinoidų - 95 – 177mkg/g.

Jose randamas **inozitas**, pasižymintis stipriu **priešskleroziniu** veikimu, **arachido rūgštis - prostaglandinų** pirmtakė.

Greta daugelio kitų žiedadulkėse esančių biologiškai aktyvių medžiagų paminėtini **fenoliniai junginiai** - flavanoliai ir flavanoidai, chlorogeninės rūgštys, triterpenoidai; daugelis jų taip pat pasižymi

antioksidacinėmis savybėmis.

Žiedadulkėse esantys **mikroelementai** aktyviai dalyvauja visuose svarbiausiuose medžiagų apykaitos procesuose, daugelis jų yra aktyvieji antioksidacinių fermentų molekulių centrai.

Biologinis veikimas

Organizmą stiprinantis ir detoksikuojantis žiedadulkių poveikis aprašomas jau Tibeto knygose ir Avicenos raštuose (1). Šias jų savybes empiriškai žinojo bei nuo senų laikų mokėjo panaudoti ir Lietuvos bitininkai, daugelis jų buvo stiprios sveikatos ir ilgaamžiai. Žiedadulkės **skatina kraujo kūnelių gamybą, jų diferenciaciją, regeneracinius procesus organizme, sveikimą po sunkių ligų, augimą, lėtina senėjimo procesus, mažina cholesterolio kiekį kraujo serume, koreguoja kalio, kalcio, magnio ir kitų mineralų bei mikroelementų kiekį** jų stokos atvejais.

Pastaraisiais metais paskelbta nemaža duomenų apie antioksidacinių žiedadulkių savybių tyrimus Lietuvoje ir klimato bei floros požiūriu artimose valstybėse - Latvijoje, Lenkijoje, Baltarusijoje, Ukrainoje, Rumunijoje, Prancūzijoje, Kinijoje (2,3,4,5). Nustatyti teigiami kraujo ląstelių kiekybiniai pokyčiai, pozityvūs imuninės sistemos poslinkiai onkologiniams ligoniams, sportininkams ir sveikstantiems po sunkių somatinių ligų bei traumų asmenims, naudojami žiedadulkes kaip atstatomojo gydymo priemonę(6,7,8,9).

Indikacijos vartojimui

Žiedadulkės gali būti rekomenduojamos asmenims, sergantiems

mažakraujyste,

opine liga,

hepatitais,

skydliaukės ligomis,

antrojo tipo cukriniu diabetu,

po spindulinio gydymo.

Pastaraisiais metais atliekami tyrimai parodė, kad Lietuvoje surinktose žiedadulkėse praktiškai **nėra cheminių teršalų**. Mūsų atliktų tyrimų duomenimis, tikslinga taikyti žiedadulkes ne tik sergantiesiems, bet ir įvairaus amžiaus asmenims **profilaktikos tikslais**:

šaltuoju metų laiku, kai natūralių vitaminų ir mikroelementų

patekimas į organizmą sumažėja,
ūmių virusinių ligų protrūkių metu,
gyvenantiems ir dirbantiems sveikatai nepalankiomis
padidėjusios aplinkos taršos sąlygomis,
egzaminų metu, intensyviai mokantis,
daug laiko praleidžiant prie kompiuterio ir kt.

Asmenys, reguliariai vartojantys žiedadulkes ir jų mišinius su medumi, bičių pikiu, bičių pieneliu, peršalimo ligomis **serga trigubai rečiau**, nei kiti, gyvenantys bei dirbantys tokiomis pat sąlygomis.

Tyrimais nustatyta, kad kraujo lipidai, hemoglobino kiekis, organizmo antioksidacinės sistemos ir lipidų peroksidacijos rodikliai ženkliai pakinta, **pavartojus žiedadulkes vidutinėmis dozėmis 2-3 savaites** (10,14).

Dažnai pamirštama, kad žiedadulkėse yra daug **kalio**, taip reikalingo širdies ir kraujagyslių ligomis sergantiesiems, asmenims, vartojantiems diuretikus, po viduriavimų, apsinuodijimų.

Atkreiptinas dėmesys į **radioprotektorines** žiedadulkių savybes. Žiedadulkių ir bičių pienelio mišiniai - efektyvios **osteoporozės, prostatos adenomos** profilaktikos ir gydymo priemonės.

Nepageidaujamas reakcijas gali sukelti žiedadulkėse esantys junginiai, kai kurie vitaminai. **Netikslinga** žiedadulkes rekomenduoti asmenims, kurie yra alergiški medui, sergantiems polinoze, bronchine astma, viduriuojantiems.

Išleidžiamos formos ir jų dozavimas. Netinkamai paruoštos ar laikomos žiedadulkės – itin gera terpė bakterijoms ir grybeliams daugintis. Todėl rekomenduojama pirkti džiovintas žiedadulkes ir su jomis pagamintas įvairias vartojimui skirtas fasuotas formas tik vaistinėse ir bitininkystės produktų parduotuvėse. Patogu vartoti fasuotas žiedadulkių tabletes (20 tablečių po 1,5 gr, 100 gramų energetinė vertė – 180 kcal), jos išleidžiamos su įvairiais priedais – vit. C, bičių duonele, pikiu, fruktoze; pastarąsias gali vartoti ir diabetu sergantys asmenys. Suaugusiems siūloma sučiulpti 2-4 tabletes per dieną, vaikams – nuo 1 iki 3 tablečių. Toks žiedadulkių tablečių su vitaminu C kiekis dar patenkina ir organizmo dienos poreikį šiam vitaminui. Kai sumažėjęs skrandžio sulčių rūgštingumas, patartina jas vartoti 15-30 min. prieš valgį, kai padidėjęs – po valgio, 1-2 kartus per dieną. **Gydymo kurso** trukmė – 1-2 mėnesiai, po to daroma 10-14 dienų pertrauka. Darant 7-14 dienų pertraukas, **profilaktinėmis**

dozėmis jas galima vartoti ir ilgesnį laiką, iki 0,5-1 metų.

Bičių duonelė - tai įvairiu metu suneštos žiedadulkės, sumaišytos su bičių seilėmis ir nektaru, kartais užlipdytos medumi ir vašku, taip paruoštos maisto atsargoms. Bičių seilių fermentai suskaido sudėtingus angliavandenius iki monosacharidų, kurių dalis virsta pieno rūgštimi (duonelėje jos būna iki 3,5%), palengvina jų įsisavinimą, sušvelnina skonį, konservuoja produktą. Didelis bičių duonelės **rūgštingumas** trukdo vystytis pelėsiams, mikroorganizmams, ypač puvinio bakterijoms. Savo kaloringumu ji prilygsta augalinės kilmės maisto produktams – javų miltams, ryžiams, žirniams. Lietuvoje atlikti eksperimentiniai bičių duonelės tyrimai parodė ryškų jos **antitoksiinį** poveikį, apsinuodijus **nitratais, nitritais, fluoridais, mikotoksinais** (11,12). Bičių duonelė gali būti vartojama tais pačiais atvejais, kaip ir žiedadulkės, ypač tiems asmenims, kuriems nepatinka specifinis žiedadulkių skonis, sergantiems **kasos, kepenų, tulžies pūslės ir latakų ligomis, skrandžio, dvylikapirštės žarnos opalige**. Žiedadulkių ir bičių duonelės mišiniai su medumi lengviau virškinami, švelnesnio skonio, ypač tinka čiulpti, esant burnos gleivinės pažeidimams, tačiau žinotina, kad jie yra žymiai kaloringesni. Žiedadulkės su bičių duonele jau seniai rekomenduojamos **aterosklerozės, gastritų, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligės, žarnyno disbiozių, tulžies takų ligoms** gydyti ir suaugusiems, ir vaikams. Žiedadulkių ir bičių duonelės mišiniai vartotini **osteoporozės** gydymui ir profilaktikai, kaip mineralų, vitaminų ir organinių rūgščių šaltinis daugelio **medžiagų apykaitos sutrikimų** korekcijai. Alergiškų bičių duonelei žmonių pasitaiko labai retai. Vartojama tokiomis pat dozėmis ir kursais, kaip ir žiedadulkės, atkreipiant dėmesį į produktų energetinę vertę.

Bičių pikis

Bičių pikis (propolis) – nepelnytai primiršta natūrali **skausmo malšinimo, patinimų mažinimo, dezodoravimo priemonė**, pasižyminti ryškiu **antibakteriniu, antivirusiniu, imunomoduliaciniu** veikimu, skatinanti

žaizdų, opų, kaulų lūžių gijimą.

Bičių pikio cheminė sudėtis nėra pastovi, ji priklauso nuo to, iš kokių augalų, kuriuo metų laiku, kurioje geografinėje zonoje, areale bitės jį surinko. Visi šie veiksniai taip pat lemia ir jo biologinį aktyvumą. Propolyje randama daugiau kaip 50 cheminių junginių, priskiriamų 4 grupėms: tai dervos, balzamai, eteriniai aliejai ir vaškas. Pagrindinę dervų dalį sudaro organinės rūgštys (kavos, ferulinė). Balzamų sudėtyje yra eterinių aliejų, rauginių medžiagų, terpenoidų, aromatinių aldehydų. Biologinis bičių pikio aktyvumas priklauso nuo jame esančių **fenolinių junginių** – flavonoidų, fenolio rūgščių, flavonų, eterių bei aldehydų. Propolio organinės rūgštys pasižymi stipriu **baktericidiniu** veikimu, jos ženkliai **slopina ir gramteigiamų, ir gramneigiamų bakterijų** augimą.

Sutraukiantis organinių rūgščių veikimas **pagreitina žaizdų ir opų gijimą**. Propolio fenolinės rūgštys **skatina tulžies ir šlapimo gamybą bei išskyrimą, stiprina kapiliarų sieneles, turi priešuždegiminių savybių**. Bičių pikyje gausu mineralinių medžiagų, mikroelementų, jo sudėtyje ypač daug **cinko** ir **mangano**, kurie nepaprastai svarbūs ląstelių augimo, diferenciacijos, dauginimosi procesams, jame randami nedideli beveik visų vitaminų ir 17 aminorūgščių kiekiai. Tokia turtinga propolio sudėtis sąlygoja platų jo veikimo spektrą.

Biologinis veikimas.

Bičių pikis – **vienas stipriausių natūralių antibiotikų**. Plačiausiai žinomos ir panaudojamos **baktericidinės** ir **bakteriostatinės**, įvairių audinių, tarp jų ir kaulų, **regeneraciją skatinančios, dezodoracinės** bičių pikio savybės. Pastaruoju metu vis daugiau rašoma apie **priešgrybelinį** bičių pikio veikimą. Mūsų atliktų tyrimų duomenimis, sergančiųjų **paradontoze, ūmiai bei lėtiniais tonzilitais, sinusitais, bronchų ir plaučių ligomis, traumatologinių ligonių**, gavusių bičių pikio preparatų, sveikimo procesai ženkliai pagreitėja, sumažėja pūlinių komplikacijų dažnis (13).

Indikacijos vartojimui. Grynas bičių pikis ar jo etanolinis tirpalas gali būti rekomenduojamas **nuospaudų, karpų** gydymui.

Specialiai paruoštais **vandeniniais, aliejiniais bičių pikio lašais ir tepalais** gydomos **akių ligos, ypač keratitai, nudegimai, vokų egzema, uždegimai**. Etanoliniai ir aliejiniai pikio preparatai, bičių

pikis su medumi ir žiedadulkėmis rekomenduotini **slogos, tonzilitų, tracheitų, bronchitų, faringitų, laringitų, otitų, prostatos, ginekologinių ligų** gydymui.

Etanolinis propolio tirpalas vartojamas **bronchinės astmos, tuberkuliozės, skrandžio ir dvylikapirštės žarnos opaligės gydymui. Propolio preparatai** gali būti vartojami inhaliacijoms, lašinimui, tamponams suvilgyti, skalavimams, tepti pažeidimų vietoms, audiniams apie senas žaizdas ir opas. Propolio aliejus vartotinas **padidėjusio gleivinių sausumo** sukeliama diskomforto palengvinimui įvairių ligų atvejais, o taip pat pagyvenusiems asmenims.

Nepageidaujamos reakcijos. Bičių pikio netoleravimas, alerginės reakcijos tinkamai paruoštiems jo preparatams pasitaiko labai retai. **Grynas pikis netinka vartoti peroraliai**, nes jame esančios dervos gali pakenkti kepenims, inkstams ir kitiems parenchiminiams organams.

Išleidžiamos formos ir jų dozavimas. Vaistinėse galima įsigyti **fasuoto bičių pikio**, Lietuvoje gaminamų vartojimui paruoštų jo **etanolinių, aliejinių preparatų, žiedadulių tablečių su bičių pikiu ir vitaminu C.** Tai labai vertingi, ekologiškai švarūs, nebrangūs gydomieji preparatai, maisto papildai ir gydomosios kosmetikos priemonės. **Propolio aliejus** (bičių pikis saulėgražų aliejuje, 20 ml buteliukai) gali būti vartojamas odos ir gleivinių opoms, įtrūkimams, įbrėžimams, nudegimams ir kitokiems odos, lūpų, burnos gleivinės, išangės pažeidimams tepti 2-4 kartus per dieną, skalauti burną, čiulpti, dėti tamponus.

Propolio skystas ekstraktas 30% etanolyje, išleidžiamas 30 ml buteliukuose, rekomenduojamas kaip **antiseptinė** priemonė susižeidus, ypač padidėjusio jautrumo jodo preparatams atvejais, pažeidimų vietoms tepti. Burnos, gerklės skalavimams 15-20 lašų šio preparato įlašinama į 0,5-1 stiklinę šilto virinto vandens, skalaujama 1-5 kartus per dieną. **Vidiniam vartojimui** 15-30 lašų etanolinio bičių pikio ekstrakto įlašinama į 0,5 stiklinės šilto virinto vandens, geriama 1-3 kartus per dieną po valgio. Kurso trukmė 2-8 savaitės, po to daroma 1-2 sav. pertrauka. Reikėtų žiūrėti, kad propolio preparatų nepatektų į akis. Laikyti vaikams neprieinamoje vietoje. **Žiedadulkių tabletės su 4% propoliu ir vit. C**, išleidžiamos po 20 tab., vartojamos ne tik kaip maisto papildas, bet ir dezinfekcinėmis

savybėmis pasižymintis natūralių antioksidantų kompleksas, po 2-4 per dieną, čiulpiant.

Bičių pienelis

Bendri duomenys. Bičių pienelis (karališkoji žele) – **vienas iš pačių galingiausių** gyvūninės kilmės **biostimuliatorių** mūsų geografinėje platumoje. Tai bičių darbininkių liaukų sekretas, kuriuo iki 3-jų dienų amžiaus maitinami bičių darbininkių, tranų vikšreliai, bičių motinėlių vikšrelis ir suaugusi bičių motinėlė. Šviežias bičių pienelis - tai baltos spalvos su perlamutriniu atspalviu drebutinė masė, specifinio kvapo ir aštriai rūgštaus skonio. Įvairių autorių pateikiami bičių pienelio cheminės sudėties tyrimų duomenys labai skirtingi.

Natūralus bičių pienelis turi:

18-42% baltymų,

1,4-4,3 % riebalų,

apie 18% angliavandenių,

20% svarbiausių aminorūgščių.

Bičių pienelio cheminė sudėtis labai skirtinga, ji priklausomai nuo vikšrelio rūšies ir amžiaus. Vertingiausiu laikomas pienelis, kuriuo maitinamas 2-3 dienų bičių motinėlių vikšrelis. Bičių pienelyje randamos **22 aminorūgštys**, tarp jų visos nepakeičiamosios, bičių organizmo **hormonai**, nukleino ir organinės rūgštys, vitaminai B1, B2, B6, B12, PP, C, pantoteno, folinė rūgštis, biotinas, o taip pat 14-15 mikroelementų: **geležis, siera, magnis, manganas, kalcis, auksas, chromas, silicis, nikelis, sidabras, cinkas, kobaltas** ir kiti. Bičių pienelyje randama 10-oksideceno rūgštis – stiprus gamtinis antioksidantas, jos kiekis natyvuiniame bičių pienelyje yra pastarojo standartizacijos pagrindas.

Biologinis veikimas. Šviežias bičių pienelis pasižymi ryškiu **baktericidiniu ir bakteriostatiniu** veikimu, jis naikina auksinį stafilokoką, streptokokus, žarnyno lazdele, stabdo virusų dauginimąsi. Bičių pienelis aprūpina organizmą **mineralinėmis medžiagomis, mikroelementais, vitaminais, hormonais.**

Indikacijos vartojimui. Bičių pienelis skatina

augimo,

regeneracijos,

ląstelių diferenciacijos procesus,

koreguoja suaugusių ir pagyvenusių žmonių dishormonines būsenas.

Jis didina eritrocitų, hemoglobino, kraujo baltymų, mažina cholesterolio kiekį organizme.

Dėl plataus veikimo spektro dažniausiai vartojamas pediatrijoje ir geriatricijoje. Bičių pienelis ir jo mišiniai su propoliu, žiedadulkėmis gali būti vartojami **hipotonijai, nudegimams, pūlinėms odos ligoms, trofinėms opoms gydyti, sergant ateroskleroze, širdies ir kraujagyslių, nervų sistemos, inkstų, virškinimo sistemos ligomis, bronchine astma, seborėja, egzema, žvyneline, esant potencijos sutrikimams.** Bičių pienelis lengvina negalavimus prieš menstruacijas ir jų metu, **klimakso** reiškinius, didina **lytinį** aktyvumą. Nedideles jo dozes patyrę gydytojai dažnai rekomenduoja

**po sunkių ligų,
esant laktacijos sutrikimams po gimdymo,
operacijų,
reabilitacijos po miokardo infarkto,
širdies operacijų periode,
gydant distrofines akių ligas,
traumų pasekmes,
nudegimus,
pūliuojančias pooperacines žaizdas,
osteoporozę.**

Bičių pienelis gali būti vartojamas kaip **profilaktikos** priemonė nuo stipraus pervargimo, nusilpimo ir išsekimo, **ypač vaikams ir pagyvenusiems asmenims.**

Nepageidaujamos reakcijos.

Tai labai stiprus natūralus hormoninis preparatas, kurio vartojimą ir ypač dozavimą turi kontroliuoti gydytojas. Nesant labai svarbios priežasties, **nerekomenduotina** skirti bičių pienelio paaugliams, **atsargiai** skirti vyrų ir moterų klimakterinių negalavimų gydymui.

Nerekomenduojama vartoti bičių pienelio antroje dienos pusėje ir ypač vakare, kad nesutriktų miegas. **Perdozavus** bičių pienelį, padažnėja širdies ritmas, pakyla arterinis kraujospūdis, parausta veidas, svaigsta galva, pykina. Bičių pienelis ir jo preparatai **neskirtini** sergantiems antinksčių ligomis asmenims.

Išleidžiamos formos ir jų dozavimas. Bičių pienelio

rekomenduojama dozė – žirnio dydžio lašas, padedamas po liežuvio, skiriant du kartus per dieną, ryte ir po pietų, ne vėliau 16 val. Žymiai dažniau rekomenduojami **bičių pienelio mišiniai su kitais bičių produktais**, nes jie racionaliai papildo vienas kito veikimą (15). Bičių pienelis ir jo mišiniai vartojami 2-8 savaitių kursais, tarp kurių daromos 1-2 savaitių pertraukos. Šiuo metu išleidžiamos ir **bičių pienelio tabletės**, turinčios 50mg ir 70mg bičių pienelio. Jos vartojamos po 1-3 tabletes per dieną po liežuvio, kurso trukmė 10 -20 dienų.

Rekomenduojama literatūra:

- 1.Badmajev P. Osnovy viračebnoj nauki Tibeta (Žud-Ši). Moskva, 1991(rusų k.).
- 2.Mackevičius L. Apimondijos kongreso šimtmetis. Medicina 1997;33(10). P. 974-976.
- 3.Mačiokas A.J. Issledovanija biologičeski aktivnych veščestv cvetočnoj pylcy (obnožki) i vozmožnosti jejo primenenija. Avtoref.diss. kand. med. nauk. Minsk, 1988(rusų k.).
- 4.Samoliuk V.A. The indices of the antioksidant system and the status of the cerebrospinal blood supply in patients with an ischemic stroke on apitherapy. Lik Sprava 1995;1-2. P. 68-70.
- 5.Krasočko M.L., Eremija N.G. Immunologičeskaja ocenka cvetočnoj pylcy i pergi. Apiterapija i pčelovodstvo. Pod red. Čerkasova A.N. Vilnius, 1993. P. 17-22(rusų k.).
- 6.Milašienė V., Mickevičius J., Keršienė R. ir kt. Bičių produktų poveikis lignonio imuninei ir antioksidacinei sistemoms gydant skrandžio ir storosios žarnos piktybinius navikus chirurginiu būdu. Medicina 1996;32. P. 189-195.
- 7.Milašius K., Skernevičius J., Pečiukonienė I. Žiedadulkių ir medaus mišinio įtaka sportininkų darbingumo pokyčiams. Aktualūs medžiagų apykaitos klausimai. 5 – tosios konf. Medžiaga. Vilnius, 1994. P. 128-129.
- 8.Abramov V.V., Bulachova E.K., Čerkasova A.I. i dr. Vlijanije naturalnych produktov pčelovodstva na sostojanije immunoreaktivnosti sportsmenov. . Apiterapija i pčelovodstvo. Pod red. Čerkasova A.N. Vilnius, 1993. P. 167-173(rusų k.).
- 9.Juozulynas A., Stasytė D. Biomoduliatorių panaudojimas

dirbančiųjų antioksidacinės būklės korekcijai. Medicinos mokslas sveikatos praktikai 1994:23-24.

10. Stasytė-Bunevičienė D. Žiedadulkių panaudojimas žmonių imuninių ir antioksidacinių rodiklių korekcijai. Bičių produktai – sveikatos šaltinis. Straipsnių rinkinys. Lietuvos apiterapeutų asociacija. Kaunas, 2000:61-67.

11. Kadziauskienė K., Kranauskas A., Bartkevičiūtė R. Intoksikuojantį pesticido natrio trichloracetato poveikį sumažina bičių suneštos žiedadulkės. Aktualūs medžiagų apykaitos klausimai. 5 – tosios konf. medžiaga. Vilnius, 1994. P. 89-90.

12. Kranauskas A., Kadziauskienė K., Astrauskienė A.E. i dr. Obnožka pri intoksikacijach šestivalentnym chromom i trichloracetatom natrija. Apiterapija i pčelovodstvo. Pod red. Čerkasova A.N. Vilnius, 1993. P. 59-63(rusų k.).

13. Stasytė D. Application of Bee products in out-patient Rehabilitative and Therapeutic Complexes. Acta Med Lith 1995;1:9-11.

14. Stasytė-Bunevičienė D. Bičių suneštos žiedadulkės – vertinga organizmo stiprinimo priemonė. Sveikata 2000; 4:22-23.

15. Ludzianskij E.A. Osnovnyje principy kompleksnoj apiterapiji. Apiterapija i pčelovodstvo. Pod red. Čerkasova A.N. Vilnius, 1993. P. 161-162(rusų k.).