

-
- Visegrad Fund
-
-



Апітерапія та продукти бджільництва у підтримці психічного здоров'я та якості життя

Світлана ВОЛИНЕЦЬ,
*експертка Проекту
директорка з розвитку компанії «Апіпродукт»
керуюча напрямом апітерапії ГО «Фундація Жінок Пасічниць»*

28 лютого 2026 рік
Нітра, Словаччина

Апітерапія – це холістичний природний напрям підтримки здоров'я, що використовує продукти бджільництва (мед, прополіс, обніжжя, пергу, маточне молочко та ін.) та взаємодію людини з бджолиною сім'єю як живою екосистемою з метою:

- підтримки фізіологічних процесів
- відновлення адаптаційного ресурсу організму
- зниження наслідків стресу
- посилення природних механізмів саморегуляції, **зокрема у сфері психічного здоров'я та якості життя.**





Психічне здоров'я: визначення ВООЗ

Психічне здоров'я – це стан психічного добробуту, що дає змогу людині:

- ✓ впоратися зі стресорами
- ✓ усвідомлювати власні здібності
- ✓ навчатися і працювати
- ✓ робити свій внесок у життя громади

Воно є базовим правом людини та включає здатність приймати рішення, будувати взаємини, бути суб'єктом власного життя, впливати на світ довкола.

Суб'єктивний вимір психічного здоров'я (якість життя)

проявляється через:

- задоволеність життям
- емоційний баланс
- відчуття самореалізації

Два простих маркери психічного добробуту:

1. Чи відчуваю я наповненість свого життя?
2. Чи відчуваю я внутрішню гармонію?



Психічний добробут пов'язаний із фізіологічною регуляцією організму



Тривалий стрес супроводжується:

- виснаженням адаптаційних механізмів
- порушенням сну
- порушенням нейроендокринної регуляції
- запальними процесами низької інтенсивності

Хронічний стрес є критичним фактором ризику серцево-судинних захворювань:

- стійке підвищення артеріального тиску
- вегетативний дисбаланс
- провокує звуження судин
- ризик тромбозів через постійний викид гормонів (адреналін, кортизол)
- ішемічна хвороба серця, аритмії





Продукти бджільництва містять компоненти, що можуть впливати на регуляторні процеси організму

Мед асоціюється з:

- покращенням якості сну
- стабілізацією енергетичного обміну
(клінічні дослідження сну та метаболічної регуляції)

Бджолине обніжжя:

- може впливати на нейрозапалення та підтримувати рівень нейротрофічних факторів у мозку в умовах хронічного стресу. Це напряму пов'язано з регуляцією настрою та адаптації.

Прополіс показує:

- протизапальну дію
- нейропротекторний потенціал
(експериментальні та клінічні моделі нейрозапалення)

Перга (бджолиний хліб):

- має пре- і пробіотичні властивості та вплив на кишкову мікробіоту
- підтримка кишково-мозкової осі (gut-brain axis)



Клінічний приклад: маточне молочко та відновлення після інсульту

У потрійно сліпому рандомізованому плацебо-контрольованому дослідженні (2025) за участі 64 пацієнтів у фазі відновлення після ішемічного інсульту **12-тижневе застосування маточного молочка** продемонструвало:

- зниження системного запалення
- зменшення оксидативного стресу
- покращення показників якості життя

Що це означає?!

Маточне молочко впливало на ключові механізми:

- ✓ стресового виснаження
- ✓ запальної відповіді
- ✓ порушення відновлення

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1756464625000301?utm>



Апібудиночки як елемент апітерапії

Апібудиночки – це форма апітерапії, що передбачає перебування людини поруч із бджолиними сім'ями без прямого контакту.

Терапевтичний вплив формується через:

- монотонний звуковий фон (гул бджіл)
- мікровібрації
- ароматичні компоненти вулика
- теплове середовище

Апібудиночки поєднують:
сенсорну регуляцію
природну присутність
відновлювальне середовище



- ✓ знижується рівень стресу
- ✓ нормалізується сон
- ✓ психоемоційна стабілізація



Апітерапія у новій моделі підтримки психічного здоров'я

Психічне здоров'я, в першу чергу, – це про здатність жити, відновлюватися і адаптуватися.

Саме **апiтерапія** працює з регуляцією через природні механізми.

Апітерапія вже стає (повертає своє право) частиною нової культури здоров'я – **культури життєвої стійкості**.