

APITURYSTYKA, APITERAPIA ORAZ TERAPIA KRAJOBRAZEM NA PRZYKŁADZIE „MIASTECZKA PSZCZELEGO” W DZIĘGIELOWIE (ŚLĄSK CIESZYŃSKI)

KATARZYNA KASPROWSKA-NOWAK¹

¹Katedra Polityki Społecznej, Pracy Socjalnej i Turystyki

Wydział Nauk Społecznych

Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy

im. Jana Długosza w Częstochowie

Streszczenie

W artykule skupiono się głównie na charakterystyce pasieki, która znana jest w regionie cieszyńskim jako „Miasteczko Pszczele”. Wyjątkowość omawianego gospodarstwa pasiecznego wynika nie tylko z jego usytuowania w dawnym kamieniołomie wapieni cieszyńskich (zlokalizowany w pobliżu granicy z Republiką Czeską), ale także z oryginalnego wyglądu uli, które mają postać domków inspirowanych beskidzką architekturą. Wyróżniona pasieka stanowi atrakcję dla miłośników apiturystyki z różnych stron Europy. Ponadto posiada duży potencjał prozdrowotny, nie tylko w zakresie metod profilaktyki i niekonwencjonalnego leczenia chorób przy użyciu produktów pszczelich o różnorodnych właściwościach (m.in. antybakteryjnych, regeneracyjnych, stymulujących oraz immunomodulacyjnych), ale również w aspekcie leczenia powietrzem z ula. W opracowaniu zwrócono także uwagę na aspekty (walory) terapeutyczne krajobrazu pasiecznego (obecność uli – chatki góralskich, bzyczenie pszczół, świergot ptaków, szum drzew, cisza, wielobarwność i różnorodność roślin w pasieki, ich zapachów etc.) oraz w jego otoczeniu (malownicze i działające kojąco widoki na pasma górskie Beskidu Śląskiego, a także Beskidu Śląsko-Morawskiego). Stwierdzono, że za sprawą „doświadczenia krajobrazu” i multisensorycznego „ogrodu pszczelego” dokonuje się regeneracja człowieka, poprawa jego nastroju, koncentracja umysłu i zmniejszenie poziomu stresu, co jest istotne nie

tylko w rozwoju turystyki (apiturystyki), ale i też w kontekście zdrowia i poprawy jakości życia.

Słowa kluczowe: apiturystyka, apiterapia, produkty pszczele (apiterapeutyki), hortiterapia, krajobraz terapeutyczny, „Miasteczko Pszczele”, Dzięgielów

Wstęp

Apiturystyka jest jedną z form turystyki związana z pszczelarstwem oraz produktami pszczelimi nie tylko w aspekcie spożywczym, ale także leczniczym i ekologicznym. Pełni ona różnorodne funkcje, m.in. edukacyjną, prozdrowotną, społeczną i krajoznawczą.

W Polsce na większą skalę rozwija się ona od stosunkowo niedawna i często wprowadzana jest do ofert gospodarstw agroturystycznych jako innowacyjna forma oferty turystycznej na terenach wiejskich [1].

W ostatnich latach można wyraźnie zaobserwować wzrost liczby pasiek oferujących przyjezdnym spędzenie wolnego czasu w gospodarstwach pasiecznych, dodatkowe atrakcje z zakresu hodowli pszczół oraz różnorodne produkty pszczele – nie tylko miód, ale również propolis (kit pszczeli), pierzę, pyłek kwiatowy, mleczko pszczele, jad i wosk pszczeli (tzw. apiterapeutyki). Warto także wspomnieć o turystyce nastawionej na odwiedzanie tzw. apiinhalatoriów, gdzie wdychane jest powietrze z ula. Biorąc pod uwagę aspekty zdrowotne gospodarstw pasiecznych, niektórzy odwiedzają je ze względu na poprawę kondycji układu nerwowego poprzez oddziaływanie tzw. biopola łączonego z dobroczynną energią wytwarzaną przez pszczoły.

Historia pszczelarstwa na Śląsku Cieszyńskim, w którym znajduje się obszar badań, sięga drugiej poł. XVIII w. [2, 3, 4, 5]. Ważnym wydarzeniem było powstanie w 1872 r. Sekcji Ogrodniczo-Pszczelarskiej przy Towarzystwie Rolniczym Ziemi Cieszyńskiej, a następnie utworzenie Towarzystwa Ogrodniczo-Pszczelarskiego dla Księstwa Cieszyńskiego. Obecnie duże znaczenie na badanym terenie posiada Beskidzki Związek Pszczelarzy „Bartnik” z siedzibą w Bielsku-Białej. Składa się on z licznych oddziałów (m.in. w Cieszynie, Dębowcu, Hażlachu i Goleszowie), a jego głównym celem jest ciągłe doskonalenie, doradztwo i wymiana doświadczeń w zakresie hodowli pszczół pomiędzy gospodarzami krajowymi i zagranicznymi, organizowanie sesji referatowych, rozwój pszczelarstwa oraz ochrona pszczoły miodnej (*Apis mellifera* L.) w regionie [6].

Od lat 70. minionego stulecia historia pszczelarstwa w obszarze badań wiąże się z działalnością słynnego artysty – pszczelarza, śp. Jana Gajdacza, który w nieczynnym kamieniołomie wapienia cieszyńskiego (usytuowanym na wzniesieniu „Mołczyn” koło Golezowa blisko granicy z Republiką Czeską) założył pasiekę w postaci chatki góralskiej, która znana jest jako „Miasteczko Pszczele”. Należy podkreślić, iż wyróżniony obiekt uchodzi za wyjątkową atrakcję turystyczną województwa śląskiego i znajduje się na „Szlaku Tradycyjnego Rzemiosła Śląska Cieszyńskiego”. Cieszy się także dużą popularnością wśród odwiedzających z różnych stron Europy. Ponadto stanowi miejsce dla organizowanego tutaj co roku święta pszczelarzy, pszczół i ich miłośników – tzw. „Dnia Miodu” oraz główny przedmiot niniejszej pracy.

Cel pracy i metodyka

Głównym celem opracowania jest ogólna charakterystyka oraz przybliżenie olbrzymiego potencjału turystycznego i prozdrowotnego (terapeutycznego) niewielkiego gospodarstwa pasiecznego zlokalizowanego w Dzięgielowie (49°42'27.08"N, 18°42'32.22"E; około 440 m n.p.m.), w rejonie przejścia granicznego w Lesznej Górnej (gmina Golezów, powiat cieszyński, województwo śląskie), gdzie przebiegają interesujące szlaki turystyczne (np. „Główny Karpacki Szlak Rowerowy”).

Podstawą pracy były wielokrotne wyjazdy Autorki w obszar badawczy w celu przeprowadzenia wywiadów z właścicielami „Miasteczka Pszczelego” (śp. Jan Gajdacz, Małgorzata Welet), a także wykonania różnorodnych badań (m.in. geologicznych, geomorfologicznych i botanicznych) oraz sporządzenia dokumentacji fotograficznej. Ważne były również konsultacje z osobami zajmującymi się pszczelarstwem oraz wywiady z odwiedzającymi wyróżnioną pasiekę.

Uwarunkowania środowiskowe i ogólny opis pasieki

Wyrobisko wapienne, które zostało zaadoptowane na potrzeby charakteryzowanej pasieki, jest miejscem nasłonecznionym, gdyż jest otwarte od strony południowo-wschodniej. Należy zaznaczyć, iż promienie słoneczne mają bardzo korzystny wpływ na mikroklimat, zwłaszcza w okresie wiosennym i zimowym, gdyż ocieplają i osuszają ule, wpływając tym samym na warunki rozwoju roju. Badane miejsce jest zaciszne (bowiem oddalone od drogi szybkiego ruchu i budynków mieszkalnych), a także osłonięte ścianami skalnymi i częściowo lasem, co chroni pasiekę przed niekorzystnym wiatrem, a zwłaszcza wschodnim

i północnym. Ponadto jest ogrodzone i obsadzone roślinami, co ma duże znaczenie w hodowli pszczół, ponieważ w upalne dni dają im półcień i dodatkowo są dla nich punktami orientacyjnymi. Ważne jest również oddalenie pasieki od najbliższej zabudowy mieszkalnej, co zapewnia okolicznym mieszkańcom poczucie bezpieczeństwa, ponieważ pszczoły mogą być czasem rozdrażnione

Dawny kamieniołom, zaadoptowany na potrzeby „Miasteczka Pszczelego”, ma kształt zbliżony do owalnego a jego zagospodarowana powierzchnia, która należy do pszczelarzy, wynosi zaledwie 16 arów. Od północy, zachodu i częściowo od południa otoczony jest lasem mieszanym z przewagą klonu jaworu (*Acer pseudoplatanus*), dębu (*Quercus robur*) i świerka (*Picea abies*), który wymiera. Od strony południowej sąsiaduje z łąką kośną i polami uprawnymi. Warto podkreślić, iż występowanie drzew w sąsiedztwie omawianej pasieki jest bardzo istotne w dodatkowych (leśnych) źródłach pożytków, na których może pojawić się spadz (masowo występuje na gatunkach iglastych).

W ścianach charakteryzowanego wyrobiska, zwłaszcza w jego północno-wschodniej części, można spotkać odsłonięcia wapieni cieszyńskich, które częściowo pokryte są roślinnością. Na jego dnie występują luźne bloki tego surowca skalnego, które stanowią interesujący element kompozycji ogrodowych, a także oddziałują jako bodźce sensoryczne. Wnętrze kamieniołomu zagospodarowane jest przez liczne obiekty pasieczne. Należą do nich przede wszystkim ule architektoniczne, świetlica, pracownia pszczelarska oraz rzeźby wkomponowane w bogatą i bujną roślinność – w tym miododajną (np. drzewo storczykowe *Catalpa bignonioides* i wielosił błękitny *Polemonium caeruleum*).

Ule, które ułożone są tutaj w grupy chatki drewnianych, dają pszczołom ochronę przed wiatrem, zimnem oraz są ustawione na drewnianych belkach. Posiadają one przeważnie żółte barwy i białe okienka, zaś tzw. ule korpusowe – barwy niebieskie lub niebiesko-zielone, gdyż są najbardziej rozpoznawane przez pszczoły [7, 8]. Ich wylotki zorientowane są w stronę słońca, stanowiąc miejsca najbardziej pilnowane przez pszczoły. W ich sąsiedztwie ustawione są rozmaite poidła pasieczne wyłożone kamieniami.

Potencjał turystyczny i terapeutyczny „Miasteczka Pszczelego”

Adaptacja nieczynnego wyrobiska na potrzeby stacjonarnej pasieki (architektonicznie nawiązującej do beskidzkiego folkloru), jego malownicze położenie na przedpolu Beskidów i przy granicy z Republiką Czeską (ułatwiający turystyczną mobilność o charakterze międzynarodowym) oraz na „Szlaku Tradycyjnego Rzemiosła Śląska Cieszyńskiego”, a także

łatwy dojazd (do pasieki z Lesznej Górnej można dojechać drogą asfaltową) sprawiają, iż cieszy się on dużym zainteresowaniem wśród turystów z różnych stron Polski (zwłaszcza z Górnego Śląska), jak również Europy (m.in. Czech, Słowacji, Austrii, Niderlandów i Niemiec). Są to najczęściej pasjonaci pszczelarstwa i różnorodnych produktów pszczelich [9, 10], którzy odwiedzają to unikatowe miejsce zazwyczaj w dni wolne od pracy, w okresie od wiosny do późnej jesieni. Kamieniołom z pasieką jest przygotowany także dla wycieczek, młodzieży szkolnej i dzieci. Jego zwiedzanie jest możliwe po uzgodnieniu z właścicielami, za co nie są pobierane opłaty.

W ostatnich latach obserwuje się systematyczny wzrost liczby turystów odwiedzających „Miasteczko Pszczele”, zarówno w kategorii turystów krajowych jak i turystów zagranicznych. Najczęściej jest to spowodowane poszukiwaniem miejsc atrakcyjnych przyrodniczo z dala od wielkomiejskiego hałasu, które zaspokajają psychologiczne i duchowe potrzeby osób odwiedzających pasiekę, jak również ze względu na jej promocję w mediach. Największą liczbę turystów notuje się latem, zwłaszcza na przełomie czerwca i lipca – a w szczególności podczas tzw. „Dnia Miodu”, który organizowany jest w pasiece na zakończenie sezonu pszczelego z pomocą członków Koła Pszczelarzy w Dzięgielowie. Należy podkreślić, iż występowanie dodatkowej infrastruktury pasiecznej (m.in. w postaci świetlicy, pracowni pszczelarskiej, drewnianych ław i stołów w bezpośrednim sąsiedztwie uli – domków), bardzo ułatwia organizowanie tego typu imprez, które mają charakter otwarty. Połączone są one przede wszystkim z degustacją pochodzących z omawianej pasieki produktów pszczelich – głównie miodów (m.in. rzepakowego, lipowego, gryczanego, wielokwiatowego, nektarowo-spadziowego i akacjowego o bogatych właściwościach przeciwwzapalnych, antybiotycznych, wykrztuśnych i odnawiających) [11], jak również potraw i trunków regionalnych na ich bazie. Podczas wspomnianego wydarzenia prezentowany jest także sprzęt pszczelarski z wykorzystaniem specjalnego ula pokazowego. Prowadzone są także pogadanki z zakresu hodowli pszczół dzięki współpracy gospodarzy „Miasteczka Pszczelego” z zaprzyjaźnionymi pszczelarzami z regionalnych i zagranicznych sekcji.

Obok wspomnianych miodów, do innych produktów pszczelich, które można nabyć w „Miasteczku Pszczelim” należą: *świece z wosku pszczelego* (wytwarzane ręcznie), pyłek kwiatowy i pierzga. Te pierwsze są cenione nie tylko z uwagi na walory estetyczne, ale także zdrowotne, gdyż spalają się bezdymnie. Zalecane są one przede wszystkim alergikom i osobom, które mają problemy z zatokami. Niektórzy stosują je jako tzw. *odpromienniki* w mieszkaniach, ponieważ są one nasycone jonami eliminującymi promieniowanie

elektromagnetyczne. Wyróżnione świece znajdują również wykorzystanie w aromaterapii z uwagi na miodowo-propolisowy aromat, który neutralizuje zapachy, uspokaja i poprawia samopoczucie – podobnie jak ich „ciepłe” żółte światło.

Pylek kwiatowy (ma postać kulki z kwiatowego pyłku, zlepionego śliną pszczoły i miodem o słodko-gorkawo-miodowym smaku) jest jednym z najbardziej prozdrowotnych produktów pszczelich, m.in. z uwagi na właściwości metaboliczne (regulacje przemiany materii), detoksykacyjne (odtruwające), antyalergiczne i antydepresyjne (wspomaga leczenie depresji i zwiększa koncentrację). Natomiast *pierzga* jest połączeniem pyłku kwiatowego, miodu, mleczka pszczelego oraz enzymów pszczelich o kwaskowatym i żywicznym posmaku. Posiada działanie silnie wzmacniające i regenerujące. Wykorzystuje się ją np. w leczeniu schorzeń kardiologicznych, anemii, reumatyzmie, a także w leczeniu dolegliwości ze strony układu pokarmowego i nerwowego. Warto nadmienić, iż w apiterapii uchodzi często za produkt pszczeli bardziej cenny niż miód.

Na dzień dzisiejszy nocleg w charakteryzowanym gospodarstwie nie jest możliwy. Należy nadmienić, iż jego właściciele mają plany w stworzeniu odpowiedniego obiektu noclegowego rozpatrywanego pod kątem terapeutycznym i tzw. *uloterapii* (nowy kierunek *apiterapii*), który może być dodatkową atrakcją turystyczną. Jak już wspomniano na wstępie, polega ona na leczeniu różnych dolegliwości powietrzem z uli, które wydostaje się z nich do pomieszczeń, w których przebywa człowiek. Takie „zabiegi” są bardzo korzystne dla centralnego układu nerwowego, oddechowego oraz sercowo-naczyniowego, gdyż powietrze z uli pozbawione jest bakterii, wirusów i grzybów, ponieważ pszczoły bardzo dbają o czystość. Dodatkowo ilość substancji leczniczych w takich „oparach pszczelich” jest zależna od temperatury powietrza na zewnątrz i pory roku. Jak wynika ze spostrzeżeń pszczelarzy, już po pierwszym seansie inhalacyjnym (może on trwać kilka minut a nawet kilkanaście godzin) odczuwa się polepszenie kondycji psychofizycznej oraz poprawę jakości snu. Ponadto obecne w powietrzu z uli tzw. flawonoidy neutralizują szkodliwe dla organizmu wolne rodniki, które są odpowiedzialne za procesy starzenia się.

Wyróżnione obiekty (*apiinhalatoria*) są bardzo popularne w Alpach Austriackich oraz na wschodzie (Ukraina, Rosja, Chiny). W naszym kraju można je spotkać chociażby w Beskidzie Wyspowym (Pasieka „Andrzeja”), na terenie Ogrodu Dendrologicznego w Poznaniu, czy też w Łazach k. Zawiercia oraz na Górze Zborów w Podlesicach [12].

„Pszczele Miasteczko” jest miejscem, do którego często się wraca z uwagi na pierwsze wrażenie. Obecność: uli – chatki góralskich, rzeźb i drewnianej infrastruktury pasiecznej wkomponowanej w bujną roślinność (w tym miododajną), wielobarwność kwiatów oraz ich

zapach, woń wytopionego wosku pszczelego unosząca się z ramek, bzyczenie pszczół, świergot ptaków, szum liści ze znajdujących się tutaj drzew i krzewów tworzą osobliwy krajobraz kamieniołomu. Ponadto działają jak „ogród terapeutyczny”, a zarazem dzieło sztuki – dzięki kilkudziesięcioletniej pracy artysty i pszczelarza, Jana Gajdacza. Omawiane miejsce i jego *multisensoryczność*, ma duży potencjał na przeprowadzenie zajęć z zakresu *hortiterapii* i ogrodnictwa pasiecznego [13], gdyż odpowiednio dobrane rośliny bardzo silnie wpływają na zmysły (zwłaszcza wzroku, słuchu, dotyku, zapachu i smaku). Spacer w takim „ogrodzie pszczelim” ma niewątpliwy wpływ na zdrowie [ryc. 1]. Redukuje nie tylko napięcie nerwowe, ale też stwarza nastrój do refleksji i kontemplacji krajobrazu w ciszy.



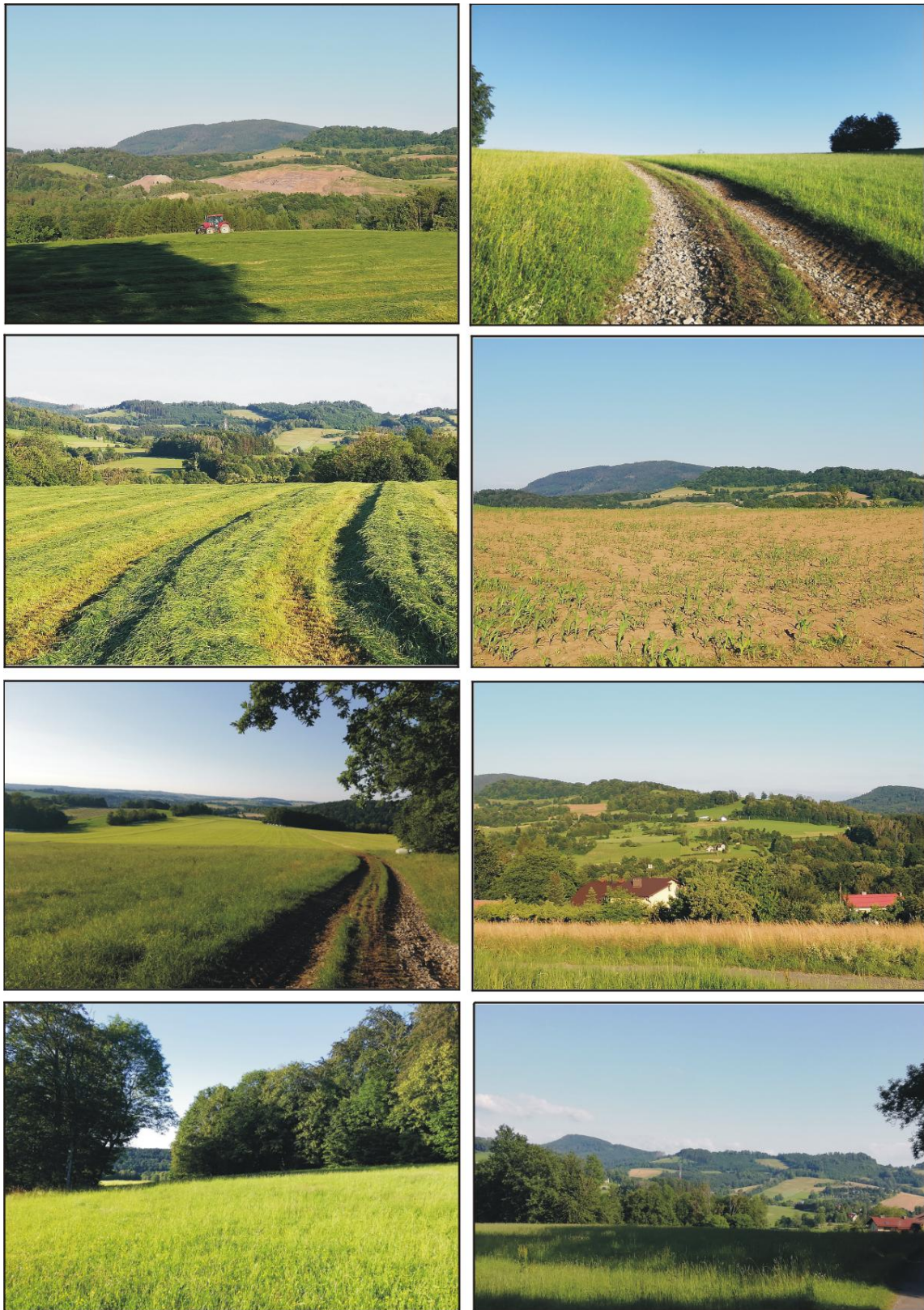
Ryc. 1. Pasieka tzw. „Miasteczko Pszczele” w Dzięgielowie jako przykład pozytywnego i multisensorycznego „ogrodu terapeutycznego” (fot. K. Kasprowska-Nowak)

Wewnętrzne ukojenie w „Miasteczku Pszczelim” można przede wszystkim odnaleźć wśród dźwięków bzyczenia pszczoł, tj. mikrowibracji, które powstają dzięki ruchom skrzydełek tych owadów, co jest również istotne we wspomnianej wcześniej uloterapii i oddziaływaniu tzw. *biopola*.

W opracowaniu W. Gekeler’a [14] odnajdujemy wiele interesujących informacji w jaki sposób pszczoły przekazują danym dźwiękiem daną sytuację, co można wykorzystać w działaniach edukacyjnych wśród odwiedzających tę wyjątkową pasiekę. Wesołość pszczoł jest głównie dostrzegana w spokojnym ich przelocie, który jest praktycznie niesłyszalny. Kiedy słyszymy głośnie brzęczenie (jakby owady miały sobie wiele do powiedzenia) można go łączyć z pierwszym przelotem pszczoł. Słyszac inne dźwięki, takie jak: pomruki (najprawdopodobniej zawiadowczynie nawołują do źródła pożytku), „tiukanie” wygryzionej z matecznika matki (ogłoszenie władzy), „kwakanie” zamkniętej w komórce królowej (ogłaszanie rychłego wyjścia z matecznika), brzęczenie o wysokim tonie (alarm strażniczek, czyli podejrzenie pojawienia się wrogów i przewidywanie kontrataku), burczenie (trutnie wylatują z ula w gorące letnie dni), czy też wycie (rodzina w taki sposób informuje o braku matki).

Kolejnym elementem, który jest „atutem” omawianej pasieki w aspekcie terapeutycznym jest jej otoczenie. Tworzy go mozaika różnorodnych krajobrazów, m.in. leśnych, łąkowych, rolniczych oraz górskich z widokami na pasma Beskidu Śląskiego oraz Beskidu Śląsko-Morawskiego [ryc. 2]. Estetyka wyróżnionych krajobrazów posiada istotne znaczenie w kształtowaniu się więzi emocjonalnych człowieka z miejscem. Ponadto może być ważnym czynnikiem wpływającym sprzyjającym odbudowie zdrowia psychicznego poprzez wielozmysłowy „odbiór” krajobrazu. Jak zauważył S. Bernat [15] funkcjonuje pojęcie *krajobrazoterapii* (pejzazoterapii) oznaczające nie tylko malarstwo i fotografię pejzażową.

W wyróżnionej formie terapii zalecany jest spacer, zwłaszcza po lesie, który przyczynia się do głębokich zmian zarówno w układzie nerwowym, jak i hormonalnym człowieka. Należy wspomnieć i o tym, iż krajobraz w otoczeniu „Miasteczka Pszczelego” wpływa niewątpliwie na podejmowanie w nim aktywności, szczególnie turystyczno-rekreacyjnych.



Ryc. 2. Mozaika różnorodnych krajobrazów (ekosystemów) w sąsiedztwie „Miasteczka Pszczelego”, która ma duże znaczenie w poprawie zdrowia psychicznego i tworzy nastrój sprzyjający refleksji (fot. K.Kasprowska-Nowak)

Podsumowanie

Nieczynny kamieniołom wapieni cieszyńskich „Na Mołczynie” zaadaptowany na potrzeby pasieki zwanej „Miasteczkiem Pszczelim”, która jest inspirowana góralską architekturą, stanowi oryginalne i niepowtarzalne miejsce na mapie krajobrazu kulturowego i terapeutycznego Śląska Cieszyńskiego. Posiada wyjątkową estetykę przestrzeni, która harmonizuje z beskidzką przyrodą oraz cieszy się dużą popularnością wśród turystów z różnych stron Europy. Ponadto stanowi idealne miejsce do przeprowadzenia różnorodnych zajęć, m.in. z zakresu edukacji przyrodniczej, apiturystyki, geoturystyki, apiterapii (w perspektywie – uloterapii), hortiterapii oraz krajobrazoterapii.

Przybliżone w pracy i oferowane przez wyróżnione gospodarstwo produkty pszczele (głównie miody, pyłek kwiatowy, pierzga i świece z wosku pszczelego) mają silne właściwości prozdrowotne (biologiczne), zaś omówione aktywności (np. hortiterapia i terapia krajobrazem) – działanie terapeutyczne wśród różnych grup wiekowych społeczeństwa.

Krajobraz „Miasteczka Pszczelego” (ze szczególnym uwzględnieniem różnorodnych elementów „ogrodu pszczelego” w postaci roślinności i infrastruktury pasiecznej), a także mozaika różnorodnych krajobrazów w jego otoczeniu (górkich, leśnych, łąkowych, pól uprawnych itd.) dostarczają wielu pozytywnych bodźców multisensorycznych (w tym akustycznych w kontekście dźwięków wydawanych przez pszczoły). Ponadto przyczyniają się do zwiększenia wrażliwości na piękno krajobrazu, dźwięków i ciszy. W rezultacie są bardzo pożyteczne dla zdrowia człowieka na płaszczyźnie intelektualnej (m.in. pozytywny wpływ na wyobraźnię, kreatywność, koncentrację), fizycznej (np. poprawa zdrowia i samopoczucia), społecznej (poprawa relacji międzyludzkich i odpowiedzialności) i emocjonalnej (stymulowanie zmysłów, obniżenie napięcia i stresu).

Bibliografia

1. Woś B.: Apiturystyka jako innowacyjna forma oferty turystycznej na terenach wiejskich. *Studia Komitetu Przestrzennego Zagospodarowania Kraju PAN*, z. 163; 2015: 297–306.
2. Kasprowska-Nowak K.: Znaczenie wybranych wyrobisk w krajobrazie i turystyce Pogórza Cieszyńskiego. W: Nita J., Chybiorz R. (red.). *Wyrobiska i geostanowiska w krajobrazie. Problem adaptacji i udostępnienia. Prace Komisji Krajobrazu Kulturowego nr 26*; Sosnowiec; 2014: 175–187.
3. Kasprowska-Nowak K.: Sztuka pszczelarska w krajobrazie kamieniołomu na Śląsku Cieszyńskim. W: Bernat S., Flaga M. (red.). *Inspiracje krajobrazowe – Landscape*

inspirations. Wydział Nauk o Ziemi i Gospodarki Przestrzennej UMCS w Lublinie, Lublin; 2017: 40–49.

4. Kasprowska-Nowak K.: Potencjał geoturystyczny w lasach Pogórza Cieszyńskiego. *Studia i Materiały CEPL w Rogowie*, 19, 52/3; 2017: 118–124.

5. Kasprowska-Nowak K., Marek A.: *Geotourism valorisation of selected quarries of Kłodzko Region and Cieszyn Foothills*. *Quaestiones Geographicae* 38 (1); 2019: 41–51.

6. Koło Pszczelarzy – Cieszyn <https://bzip-bartnik.org.pl/Cieszyn.php> [dostęp: 03.07.2020]

7. Ślósarz J.: Zakładanie Pasieki. *Poradnik młodego pszczelarza*. Wyd. Małopolski Ośrodek Doradztwa Rolniczego. Karniowice; 2012: 22 s.

8. Pohl F.: *Pszczelarstwo dla początkujących*. Wyd. Bauer-Weltbild Media. Warszawa; 2008: 124 s.

9. Madras-Majewska, B., Majewski, J.: *Apitourism as a form of educational tourism*, *Research Papers of Wrocław University of Economics*, 304; 2013: 144–153.

10. Šivic F.: *Apitourism: A fusion of apiculture and travel in verdant lands*. *Bee. World*, 90, 3; 2013: 66–67.

11. Biernat J.: *Żywność, żywność a zdrowie*. Wyd. Astrum, Wrocław; 2001: 156–160.

12. Pierwsze apiinhalatorium w Beskidzie Wyspowym

<http://beskidwyspowy.prv.pl/www/pasieka.html> [dostęp: 02.07.2020]

13. Maćkoś-Iwaszko E., Nowak J.: Hortiterapia jako środek poprawiający zdrowie i jakość życia człowieka. W: Bernat S. (red.). *Krajobraz a zdrowie*. Wyd. Zakład Ochrony Środowiska UMCS w Lublinie; Lublin: 63–73.

14. Geakeler W.: *Pszczoły. Poradnik hodowcy*. Wyd. RM; Warszawa; 176 s.

15. Bernat S.: *Terapeutyczne właściwości krajobrazu*. W: Bernat S. (red.). *Krajobraz a zdrowie*. Wyd. Zakład Ochrony Środowiska UMCS w Lublinie; Lublin: 33–51.