

Miód, złoty środek nie tylko na grype

W niemal wszystkich kulturach świata, od Egiptu i Dalekiego Wschodu po ziemię słowiańskie, miód i inne „pszczolopochodne” produkty cieszyły się opinią cudownych leków na wiele dolegliwości. Przekonajmy się, że zupełnie zasłużenie!

Współczesna medycyna nie pozostawia żadnych wątpliwości, że miód to prawdziwy naturalny skarb dla naszego zdrowia i urody. Stosowany wewnętrznie dostarcza witamin, minerałów, a także cennych enzymów, które mobilizują układ immunologiczny do pracy, rozgrzewa, uspokaja, wzmacnia serce i regeneruje organizm. No i jest pyszny! Nasze babcie nie bez powodu używały go też w celach pielęgnacyjnych, np. w formie maseczki odżywiającej suchą skórę i zniszczone włosy – ze względu na zmiękczające, łagodzące i oczyszczające właściwości „płyn-

ne złoto” doskonale sprawdza się także we współczesnej kosmetyce.

Nauka o leczeniu „dobrami” pszczelimi: miodem, pyłkiem kwiatowym, propolisem, mleczkiem i jadem pszczelim nazywana jest apiterapią. Warto wiedzieć, że wszystkie te przygotowane przez pracowite owady produkty są wolne od zanieczyszczeń chemicznych – wynika to ze specyficznej wrażliwości pszczoł na toksyny i inne szkodliwe związki. Pszczołom możemy więc zaufać, a przy okazji skorzystać z badań i wiedzy apiterapii i przekonać się, że niepozorny sroiczek „płynnego złota od pszczoł” to wspaniały środek na wiele dolegliwości.

Niezwykły przysmak

Gdy współcześni naukowcy wzięli miód pod lupę, okazało się, że jego skład jest rzeczywiście unikatowy: 90% to węglowodany, w większości cukry proste (fruktoza i glu-

koza), a resztę stanowią substancje mineralne, związki azotowe oraz witaminy i olejki eteryczne, a także niezbędne w procesach metabolicznych aminokwasy, podobne do tych, które wytwarzane są przez nasze organizmy. Fruktosa i glukoza są bardzo łatwo przyswajalne, a magazynowane w wątrobie, stanowią doskonałą rezerwę energetyczną – wzmacniają organizm i chronią go przed nadmiernymi skutkami zmęczenia. Ponadto uważa się, że fruktoza wykazuje silne właściwości detoksykacyjne, oczyszczające wątrobę z niepotrzebnych związków. Enzymy, minerały i witaminy obecne w każdym rodzaju miodu także przyczyniają się do naszego zdrowia: te pierwsze wspoma-

gają trawienie pokarmów, przyspieszając analizę białek, tłuszczów i węglowodanów, drugie i trzecie wpływają na prawidłową gospodarkę mineralno-witaminową. „Skarb od pszczoł” ma także właściwości wirusobójcze, związane m.in. z wysokim stężeniem cukrów. Uważa się, że szczególnie rozcieńczony ciepłą wodą miód działa naprawdę „morderczo” wobec wielu szczepów chorobotwórczych.

Warto wiedzieć, że im więcej fruktozy zawiera miód, tym jest bardziej przejrzysty i klarowny, choć z czasem ulega scukrzzeniu (po ogrzaniu znowu staje się płynny). Smak i zapach złocistego płynu zależy od kwiatów, z których pszczoły zbierały nektar – za najsmakowszy uznaje się miód akacjowy.

Jaki kłopot, taki miód

Zalecane dawki kuracyjne miodu to 50-100 g dziennie, przy czym należy pamiętać, że jego łyżeczka to około 10 g, duża łyżka – 20 g. Każdy rodzaj „płynnego złota” posiada wiele prozdrowotnych właściwości – wszystkie miody działają bakteriobójczo, przeciwwzapalne, napotnie, wykrztuśnie i przeciwalergiczne. Dlatego znajdują zastosowanie w profilaktyce i leczeniu wielu dolegliwości. Jednak rodzaj kwiatów, z których pszczoły spijają nektar, w dużej mierze decyduje o szczególnym wpływie miodu na nasze organizmy. I tak:

miód lipowy – działa uspokajająco i lekko nasennie. Ma największą siłę antywirusową i antibakteryjną, dlatego jest bardzo pomocny w leczeniu przeziębienia i grypy. Doskonale znosi objawy infekcji: łagodzi kaszel i ból gardła, działając napotnie obniża gorączkę, a do tego rozgrzewa. Wzmacnia i skraca czas rekonwalescencji.

miód rzepakowy – jest łatwo przyswajalny przez wątrobę, ponieważ zawiera wyłącznie cukry proste. Znany jest ze swoich „serdecznych” właściwości – wspomaga leczenie niewydolności krążenia, wzmacnia mięsień sercowy, łagodnie obniża ciśnienie krwi. Ma, podobnie jak miód lipowy, silne działanie antybiotyczne, dlatego poleca się jego spożywanie w stanach

zapalnych górnych dróg oddechowych. Warto wiedzieć też, że miód rzepakowy przyspiesza gojenie się ran i podrażnień skórnych.

miód wielokwiatowy – działa ogólnie wzmacniająco, poprawia odporność, jest lekkostrawny i stanowi świetne źródło energii.

miód spadziowy – najbogatszy w składniki zalecane przy schorzeniach układu krążenia i kłopotach z sercem. Leczy nieżyty górnych dróg oddechowych i gardła. Napój przygotowany z tego miodu, wody i soku z cytryny jest zalecany w stanach silnego wyczerpania fizycznego i w stanach osłabienia odporności. Zawiera bardzo dużo enzymów, minerałów i witamin z grupy B. Wspomaga leczenie chorób stawów, łagodzi zapalenia dolnych dróg oddechowych. Świetnie poprawia odporność.

miód gryczany – bogaty w mikroelementy i olejki eteryczne. Ma silne działanie uodparniające. Poprawia przemianę materii, korzystnie wpływa na pracę układu nerwowego. Doskonały lek na infekcje górnych dróg oddechowych! Jest bogaty w witaminę C, magnez i żelazo.

miód akacjowy – najsmakowszy, uważany przez wielu za najsmaczniejszy. Polecany głównie diabetikom, stosowany przy przeziębieniach, w schorzeniach układu moczowego, w dolegliwościach żołądkowych.

