



Miód - właściwości lecznicze

- przyspiesza gojenie się ran
- leczy wrzody żołądka (szczególnie nadaje się do tego miód manuka pochodzący z Nowej Zelandii)
- działa przeciwbiegunkowo
- obniża ciśnienie tętnicze krwi
- hamuje procesy miażdżycowe
- leczy schorzenia wątroby i dróg żółciowych
- jest dobry na przeziębienia, kłopoty z gardłem
- koi nerwy, działa nasennie
- jednocześnie pobudza do pracy mózg (dzięki glukozie, która jest paliwem dla szarych komórek).



Miód - rodzaje

Na rynku znajdziemy wiele rodzajów miodów. Różnią się nie tylko nazwą, ale także działaniem i przede wszystkim składem.

Miód elficki najdroższym miodem na świecie



Miód elficki, którego inna nazwa to Elvish, pochodzi z Turcji i kosztuje aż 5 tysięcy euro (ok. 21 tys. zł) za kilogram. Powstaje on dzięki pszczołom żyjącym w jaskini w dolinie Sarıçayır, której głębokość wynosi aż 1.800 metrów. Jest on bogaty nie tylko w wiele składników odżywczych, ale posiada także wartości smakowe. Zawdzięcza to nektarowi okolicznych roślin leczniczych i endemicznych oraz minerałom pochodzącym ze ścian.

Miód manuka



Miód manuka jest jednym z droższych na rynku. regionalny produktem z Nowej Zelandii.

Właściwości miodów Manuka:

- Antybakteryjne
- Przeciwzapalne

Idealnie nadają się do leczenia chorób przewodu pokarmowego.

Miód spadziowy



Prym wiedzie zastosowanie w chorobach dróg oddechowych. Działa antyseptycznie, przeciwzapalnie i wykrztuśnie, dlatego też dobrze wpływa na przeziębienia i poważniejsze choroby, takie jak np. zapalenie płuc, przez co polecany jest w czasie przeziębienia.

Miód - miód gryczany



Miód gryczany ma właściwości wzmacniające naczynia krwionośne. Takie działanie miód gryczany zawdzięcza zawartości rutyny. Miód gryczany zawiera również duże ilości magnezu, który potrzebny jest w stanach wyczerpania nerwowego oraz reguluje rytm pracy serca.

Miód rzepakowy



Miód ten w medycynie ludowej poleca się zwłaszcza osobom cierpiącym na schorzenia układu krwionośnego, a to przede wszystkim ze względu na zawartość potasu i magnezu. Jak większość miodów, rzepakowy jest pomocny w zwalczaniu przeziębień i chorób układu oddechowego.

Miód - miód lipowy



Miód lipowy dobry jest na co dzień i od przeziębienia. Na co dzień – aby wspomóc uzupełnianie witamin, dodać sobie energii oraz delektować się wyjątkowym smakiem. Od przeziębienia, ponieważ istnieje szansa, że skutecznie wspomogł proces powrotu do zdrowia. Miód lipowy wykazuje jedną z najwyższych aktywności antybiotycznej w porównaniu z innymi gatunkami miodów.

Miód - miód akacjowy



Miód akacjowy dobroczynnie wpływa na: układ pokarmowy, wykazuje działanie moczopędne i oczyszczające z toksyn układ odpornościowy, wspomaga organizm podczas przeziębienia i infekcji, działa wzmacniająco i regenerująco na błony śluzowe gardła, jamy ustnej

Miód - miód z mniszka



Syrop z mniszka lekarskiego ma m.i. działanie przeciwwirusowe i przeciwzapalne, dlatego najczęściej jest stosowany w leczeniu bólu gardła i kaszlu. Jednak ze względu na zawartość wielu cennych witamin i minerałów może być stosowany także w celu leczenia dolegliwości żołądkowych czy infekcji skórnych. Miód z mniszka ma także właściwości przeciwmiażdżycowe, żółciopędne i odtruwające.

Składniki:

- około 500 kwiatów mniszka
- 1 litr wody
- 1 cytryna
- 1 kg cukru

Kwiaty mniszka wykładamy na biały papier lub prześcieradło, tak aby pozbyć się wszystkich owadów. Następnie zalewamy wodą i odstawiamy na 3 godziny. Po tym czasie gotujemy kwiaty przez godzinę na wolnym ogniu. Tak pozostawiamy na następny dzień. Przecedzamy wszystko najlepiej poprzez gazę. Do powstałego soku dodajemy sok z cytryny i cukier. Wszystko gotujemy na wolnym ogniu przez około 2 godziny, aż syrop stężeje,

