

## **MIÓD I JEGO WŁAŚCIWOŚCI**

Słodko mi...

Istnieje przekonanie, że dobry lek musi być paskudny w smaku. Krzywimy się więc, ale łykamy z pokorą gorzki syrop - wszystko dla zdrowia. Ale lekarstwo może być naprawdę pyszne. Jak miód!

Miody dzielimy na dwie główne grupy - pod względem rodzaju surowca, z którego powstały kwiatowe, zwane też nektarowymi, oraz spadziowe.

Pierwsze z nich, pochodzące z nektaru różnych, wyróżnia na ogół jasny kolor, choć nieliczne rodzaje mogą mieć odcień od ciemnożółtego do brązowego i wyraźny aromat.

Te drugie powstają natomiast ze spadzi, czyli ze słodkiej cieczy spotykanej latem na liściach, gałązkach czy igłach, a która jest w rzeczywistości substancją wydzielaną przez czerwce, miodówki, mszyce lub inne owady żerujące na drzewach.

Są również mieszane nektarowo-spadziowe lub spadziowo-nektarowe.

Miód jest zdrowy - to wiemy wszyscy, ale tak naprawdę mało kto z nas rozumie, dlaczego ta słodka, smaczna substancja ma takie właściwości.

Nie znajdziemy w nich zbyt wielu witamin, ale za to łatwo przyswajalne cukry proste, kwasy organiczne, enzymy, sole mineralne oraz inhibinę, hamującą rozwój drobnoustrojów.

Pomaga przy przeziębieniach czy grypie, np. jako dodatek do syropu z cebuli. Posiada również działanie przeciwbakteryjne, stosowany zewnętrznie pomaga w leczeniu ran.

Jedyną wadą miodu jest to, że jest silnym alergenem, więc osoby ze skłonnością do alergii oraz dzieci powinny spożywać go z umiarem.

## 10 Korzyści ze spożywania miodu



### 1. Miód akacjowy

Na co pomaga: kłopoty żołądkowe, schorzenia nerek, bezsenność, zmęczenie fizyczne i psychiczne.

### 2. Miód gryczany

Na co pomaga: nieżyty górnych dróg oddechowych, choroby serca i układu krążenia, choroby wątroby, anemia. Działa odtruwająco i uodparniająco, ma wysoką aktywność antybiotyczną.

### 3. Miód lipowy

Na co pomaga: choroby górnych dróg oddechowych, kaszel, chrypka, stany osłabienia i podenerwowania oraz choroby serca i układu krążenia. Ma działanie rozgrzewające, napotne, kojące, uspakajające.

### 4. Miód rzepakowy

Na co pomaga: choroby serca i układu krążenia, menopauza, zapalenie gardła i katar.

## **5. Miody spadziowe**

Na co pomaga: schorzenia górnych dróg oddechowych, nieżyt gardła, zapalenie płuc, schorzenia układu krążenia, choroby serca, cukrzyca, astma.

## **6. Miód wielokwiatowy**

Na co pomaga: wskazany przy chorobach serca i naczyń oraz wątroby.

## **7. Miód malinowy**

Na co pomaga: stany osłabienia i przeziębienia.

### **Ciekawostka:**

Propolis to używany przez pszczoły kit - mieszanina żywicy i wydzieliny gruczołów pszczelich. Zwany jest pszczelim antybiotykiem, ma właściwości antybakteryjne, stosowany jest w leczeniu ran i schorzeń skórnych. Przeciwdziała rozwojowi grzybów i wirusa grypy.

W aptekach i sklepach zielarskich można kupić tabletki, maści, pudry, globulki propolisowe. Stosuje się również takie produkty, jak mleczko pszczele, pyłek kwiatowy czy jad pszczeli.

Sięgajcie po miód i bądźcie zdrowi 😊

Justyna Jaskulska