



Po co nam miód

2018-03-17

Miód to jeden z najcenniejszych naturalnych produktów. Ma przyjemny smak, aromat i konsystencję, a przede wszystkim ogromne walory zdrowotne. Jest ceniony nieustannie, od pradawnych czasów. Nierzadko bywa stosowany wspomagająco w leczeniu różnych schorzeń. Ponadto został też doceniony w kuchni i... kosmetologii.

Łyżka miodu dziennie to gwarancja zdrowia i urody – przekonują pszczelarze. I choć medycyna idzie do przodu, popularność miodu nie maleje, a jego zdrowotne właściwości odkrywają kolejne pokolenia. Miód cechuje wysoka kaloryczność, gdyż w 100 g znajduje się od 320 do 350 kalorii. Jest bogaty w cukry proste, co czyni go środkiem wzmacniającym, detoksykującym i poprawiającym nastrój. Dzięki zawartości acetylocholiny miód sprzyja normalizacji ciśnienia tętniczego krwi, chroni wątrobę i usprawnia trawienie tłuszczów przez zwiększenie produkcji żółci. Co do właściwości dezynfekujących i antybakteryjnych, miody różnią się między sobą zawartością nadtlenku wodoru, olejków eterycznych i flawonoidów, które wspomagają leczenie i profilaktykę infekcji. Warto wiedzieć, że w miodzie występują naturalnie bakterie *Clostridium botulinum*, zatem nie wolno podawać miodu dzieciom poniżej 1 roku życia (ryzyko zachorowania na botulizm).

Miód pszczeleli jest cennym produktem odżywczym, zwłaszcza dla ludzi wyczerpanych pracą fizyczną lub umysłową, dlatego warto po niego sięgać w takim mieście, jak Kraków. Ze względu na dużą zawartość glukozy i fruktozy, jest często stosowanym lekiem w chorobach serca. Obniża ciśnienie tętnicze krwi, rozszerza też naczynia wieńcowe. Przyczynia się do zahamowania procesu miażdżycowego. Ma właściwości antybiotyczne, przeciwzapalne i wykrztuśne.

Miód odznacza się również właściwościami przeciwalergicznymi. Związane jest to przede wszystkim ze zmniejszeniem obrzęku błon śluzowych, który zazwyczaj towarzyszy stanom alergicznym dróg oddechowych, oraz działaniem uodparniającym miodu. Duża zawartość cukrów prostych w miodzie, takich jak glukoza i fruktoza oraz niewielka ilość sacharozy, czynią miód pomocnym również w leczeniu cukrzycy. Cenna jest zwłaszcza obecność fruktozy, czyli cukru łatwo przyswajalnego przez chorych na cukrzycę.

Jakie miody na jakie dolegliwości?

Miody spadziowe

Są to miody najcenniejsze i bogate w substancje prozdrowotne. Wspomagają profilaktykę chorób serca, a także leczenie infekcji układu oddechowego. Ponadto zalecane są w stanach wyczerpania fizycznego i psychicznego, nadmierny stres i ciężką pracę. Stosuje się je w leczeniu nerwicy serca oraz górnych dróg oddechowych. Często zalecane są również dla osób przemęczonych.



Miód rzepakowy

Ceniony z powodu właściwości ochraniających serce i układ krążenia, a ponadto jest zalecany w leczeniu ran i blizn. Jest to miód wiosenny, charakteryzujący się żółtawą lub żółtawo-zieloną barwą. Ma słodki, duszący zapach.

Miód wrzosowy

Miód wrzosowy szczególnie jest polecany mężczyznom, gdyż substancje w nim zawarte chronią prostatę, a także wspomagają leczenie chorób nerek i pęcherza moczowego. Miód wrzosowy ma ostry smak i ciemnorubinową barwę.

Miód akacjowy

To najdelikatniejszy pod względem smaku i zapachu miód letni. Odznacza się znacznie większą zawartością sacharozy, niż wszystkie inne miody nektarowe. Jest lubiany przez dzieci. Polecany w przypadku dolegliwości przewodu pokarmowego, jak np. zaparcia, skurcze żołądka, nadkwaśność, wrzody. Używa się w schorzeniach dróg moczowych. Ponadto usprawnia detoksykację wątroby.

Miód gryczany

Bogaty w rutynę uszczelniającą naczynia krwionośne, magnez, kwasy organiczne i olejki eteryczne. To miód o silnym zapachu kwiatu gryki, smak ma ostry, lekko piekący. Nadaje się do wyrobu miodów pitnych. Pomaga przy niedoborze żelaza i magnezu oraz po zabiegach operacyjnych, związanych z utratą krwi. Wskazany przy kruchości naczyń krwionośnych. Stymuluje odporność, a także wspomaga leczenie infekcji układu oddechowego. Jest zalecany w profilaktyce miażdżycy. Ma ciemnobursztynowy kolor i płynną konsystencję. Krystalizuje się.

Miód lipowy

Ostry w smaku, z lekką goryczką, ma wyraźny zapach lipy. Najlepszy na przeziębienia. Działa rozgrzewająco i łagodzi objawy infekcji oskrzeli (kaszel) i zatok. Wzmacnia organizm, działa uspokajająco na system nerwowy.



**Magiczny
Kraków**

Miód wielokwiatowy

Po skryształowaniu ma kolor jasnobrązowy. Łagodny, o woskowym zapachu. Może mieć różne barwy i smak, w zależności od rodzaju oblatywanego kwiatu. Poleca się go w profilaktyce i ogólnym żywieniu.