

Miód

Miód powinien zaistnieć w codziennej diecie dzieci (powyżej 1-ego roku życia), młodzieży, ludzi ciężko pracujących fizycznie i psychicznie.

Szczególnie polecam ten cudowny produkt pszczele studentom.

Miód posiada właściwości detoksykacyjne, jego składniki wiążą się z substancjami trującymi tworząc łatwo rozpuszczalne połączenia, co umożliwia wydalanie ich z moczem. Stwierdzono, że słodki produkt pszczele działa stymulująco na układu immunologiczny wzmagając odporność organizmu.

Dzięki swoim właściwościom miód stosowany jest w leczeniu licznych chorób dotyczących skóry, przewodu pokarmowego, układu oddechowego, moczowego, krążenia, krwiotwórczego, a nawet nerwowego.

MIÓD LIPOWY –

ma silny aromat przypominający kwiat lipy. Jest słodki, dość pikantny o ostrym, a nawet lekko gorzkim smaku.

Po skryształizowaniu przyjmuje barwę od białozółtej do złocistożółtej.

Zawiera olejki eteryczne, garbniki, kwas askorbinowy, cukry, karoten.

Miód lipowy wykazuje działanie przeciwgorączkowe, przeciwskurczowe, uspakajające, wykrztuśne, słabo moczopędne, obniża ciśnienie krwi.

Jest stosowany w ostrych i przewlekłych chorobach przeziębieniowych, grypie, kaszlu, zapaleniach zatok nosa, oskrzeli, anginach, schorzeniach reumatycznych oraz nerwicach.

Posiada wysoką aktywność antybiotyczną.

MIÓD AKACJOWY –

zawiera dużą ilość fruktozy - do 11%, co powoduje, że krystalizuje się powoli. Ma barwę jasnokremową, a po skryształizowaniu od białej do słomkowej.

W smaku jest słodki i lekko mdły, w zapach przypomina kwiaty robini akacjowej.

Zawiera olejki eteryczne.

Miód akacjowy używa się do leczenia nadkwasoty żołądka

oraz zaburzeń przewodu pokarmowego. Wspomaga leczenie cukrzycy.

MIÓD FACELIOWY –

barwa jasnożółta do zielonkawej po skryształizowaniu jasnokremowy lub prawie biały. Aromatyczny, delikatny i bardzo przyjemny w smaku (lekko kwaskowy).

Stosowany jest w leczeniu nadciśnienia tętniczego, chorobach układu pokarmowego.

Zapobiega przeziębieniom oraz stanom zapalnym górnych dróg oddechowych.

Zaleca się osobą cierpiącym na astmę oskrzelową.

MIÓD RZEPAKOWY –

w stanie płynnym ma barwę słomkową, a po krystalizacji białokremową. Posiada bardzo dużo glukozy - do 45%. W smaku jest słodki, mdły, lekko gorzkawy. Zawiera olejki eteryczne, garbniki, goryczki, flawonoidy, sole mineralne, witaminy B, K, C, kumarynę. Nektar rzepaku jest najbogatszy w aminokwasy, w tym ponad 50% kwasu glutaminowego. Jest łatwo przyswajalny przez wątrobę. Stosowany jest w miażdżycy, chorobach dróg oddechowych. Wzmacnia mięsień sercowy.

MIÓD WIELOKWIATOWY –

jest zbierany przez pszczoły z sadów i różnych roślin uprawnych. W stanie płynnym ma barwę jasnokremową do herbacianej, a po skryształowaniu jasnoszarą do jasnobrązowej. Krystalizacja drobnoziarnista. Zapach silny, podobny do zapachu wosku. Ma smak różny w zależności od nektaru. Ma duże walory odżywczo - lecznicze. Stosowany jest w schorzeniach alergicznych. Polecany również na schorzenia serca i wątroby.

MIÓD NEKTAROWO – SPADZIOWY –

może być domieszką miodu spadziowego z drzew liściastych tj. brzozy, dębu, topoli, wierzby, klonu, jaworu czy śliwy. Ma barwę od zielonkawoherbacianej do brunatnozielonkawej. Zapach ma słaby, lekko korzenny, jest mało słodki. Miód ten posiada wysoką aktywność antybiotyczną. Stosowany jest w leczeniu górnych dróg oddechowych, układu moczowego, dróg żółciowych oraz stawów.

MIÓD KREMOWANY –

w momencie gdy miód zaczyna krystalizować, poddajemy go procesowi cyklicznego mieszania. Kilka razy na dobę, mechaniczne mieszadło rozbija powstające kryształki cukrów nie dopuszczając do powstawania gruboziarnistej struktury. Podczas takiego procesu znacznie wolniej krystalizuje, a co najważniejsze, otrzymany miód ma konsystencje masła. Kremujemy w temperaturze otoczenia co powoduje, że proces ten nie zmienia właściwości leczniczych, zdrowotnych ani odżywczych miodu (zachowuje aromat, smak i aktywność związków biologicznie czynnych). Miód kremowany jest „puszysty” o perłowym połysku, doskonale rozsmarowuje się na pieczywie.

Jak stosować:

Miód należy stosować regularnie, w celach profilaktycznych. Podstawowa dzienna dawka miodu dla każdego wynosi 20g, ale spożycie nawet 400g miodu na dzień nie powoduje skutków ubocznych. Jeżeli chcesz stosować produkt ten w celach leczniczych, to nie licz na cuda. Miód ma być środkiem wspomagającym właściwe leczenie. Miód spożywamy z pieczywem, dodajemy do ciepłej (nie za gorącej) herbaty, mleka, do soków warzywnych i owocowych oraz do różnych potraw i ciast.

Udowodniono jednak, że najlepsze efekty otrzymują się po spożyciu miodu w postaci roztworu wodnego (1 łyżeczka na szklankę letniej wody), przygotowanego na 10-12 godzin przed wypiciem.

Bardzo uspokajający i rozluźniający wpływ na organizm ludzki mają kąpiele miodowe. Do wody o temperaturze 38°C dodajemy ok. 300g miodu i zanurzamy się na 20 minut. Przy stosowaniu miodu pamiętaj, że podgrzanie go do temperatury wyższej, niż 45-50°C niszczy lub dezaktywuje jego czynne biologiczne związki.

Wartość kaloryczna 1 kg miodu wynosi średnio 3280 kcal.