



Méhekkel az egészségünkért

Apiterápiás ismertető

*a környezetünkön általában előállítható
méhészeti termékek főbb tulajdonságairól,
jótékony hatásairól, és fogyasztásáról*

Méz



Propolisz

Virágpor



Méz:

„Kísérleti bizonyítékok támasztják alá, hogy a méz fogyasztása – szemben más édesítőanyagokkal – javíthatja a vércukor-szint ellenőrzés alatt tartását és az inzulinérzékenységet.”

Vegyes virágméz:

Sokféle cukrot, szerves savat, illóolajat, ásványi elemet tartalmaz, ami fokozza kedvező élettani hatásait. A virágméz erősíti a szervezet immun (védekező) rendszerét. Kristályosodásra hajlamos.

Ámorakácméz:

Az érrendszer ellenálló képességét növeli, erősíti a szívet, és szabályozza a szívműködést. Erősíti a szervezet általános védekező rendszerét, magas a vitamintartalma.

Repceméz:

Lúgos kémhatású, ezért gyomorsav túltengés esetén javasolt. További hatásai: erősítő, fertőtlenítő és gyulladáscsökkentő hatású, magas vastartalma miatt vérszegénység ellen ajánlott. A repceméz előnyös sportolóknak és szellemi-fizikai munkát végzőknek is. Gyomorsav túltengés, reflux ellen: napi 3 teáskanállal.

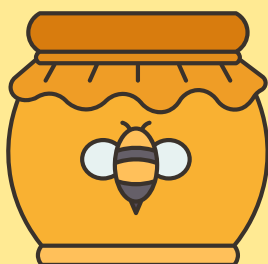


Akácmez:

Jelentős gyümölcscukor tartalma miatt sokáig folyékony. Fertőtlenítő hatású, köhögés ellen is ajánlott. Felső légúti megbetegedésekre, immunrendszer erősítő, emésztési zavarokra, méregtelenítő, májregeneráló, csonterősítő. Gyomorsav túltengés esetén hatásos lehet. Sportolásnál izomlazító hatás tapasztalható. A gyümölcscukor szervezetünkben lassan alakul át az azonnal felszívódó és energiát adó szőlőcukorrá. E vontatott átalakulása miatt nem növeli hirtelen vércukorszintünket, így a magas gyümölcscukor tartalmú mézek (leginkább az akácmez) mértékkel fogyaszthatóak cukorbetegség esetén is.

Lucernaméz:

A lucernaméz jellegzetesen egyedi aromájú, gyorsan kristályosodik. Ízét és aromáját a növényi eredet határozza meg, a lucernaméz friss széna illatú. Légúti panaszoknál jó köptető, valamint vizelethajtó, és hasmenés ellen alkalmazható. Csonterősítő hatása is van, főleg csecsemőknek hasznos táplálék. Serkenti az emésztést, gyomor és bélpanaszok esetén ajánlott.



Propolisz:

Főbb hatások:

- gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő, antibakteriális, lázas állapotra
- fájdalomcsillapító (torokfájás, fogfájás, stb)
- vérnyomás csökkentő-szabályozó
- cukorszint csökkentő
- prosztatata betegségekre, menstruációs tünetekre
- bőrproblémákra, égésre, herpeszre

A propoliszos készítményeket (tinktúra, propoliszos méz) étkezés előtt negyed órával érdemes fogyasztani.

Tinktúra:



Hogyan fogaszd?

- Immunerősítésre, megelőzésre, panaszmentesen: napi 20 csepp. Kevés folyadékba (víz, ivólé, langyos tea) csöpögtetve idd meg.
- Torokfájás: 30 csepp kevés folyadékban, kortyonként többször gargalizálva, lenyelve. Utána legalább 1 óráig ne igyál és egyél! Mindezt napi 3x, amíg el nem múlik.
- Herpesz: a tünetek jelentkezésekor a szájra kenve. Néhány óránként megismételve, ha szükséges.

- Szájfertőzések: a torokfájásnál leírt módon.
- Gyomorbántalmak: napi 3x30 cseppet meginni a tünetek fenn álltaig, utána napi 1x30 csepp
- Megfázásos tünetek: a jelentkezésekor lefekvés előtt egy 100 cseppes adagot meginni. Sokszor reggelre elmúlik minden panasz. Ha sok a panasz, napközben 2x30 csepp, lefekvés előtt 50 csepp.

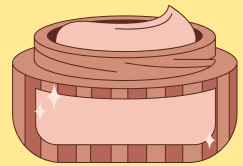
Külsőleg: nehezen gyógyuló sebek, bőr- és nyálkahártya gyulladások kezelésére, gombás és bakteriális bőrfertőzésekre, vágásokra és horzsolásokra, gyulladásokra és ízületi fájdalmakra. Sikereket értek el felső légúti betegségekben, nyombélfekély, gyomorhurut, vastagbélgyulladás, a húgyutak fertőzései, fültőmirigy és prosztatata gyulladásai ellen is. Rendszeres fogyasztásával magas szinten tartható a szervezet ellenálló képessége.

A virágporra érzékenyek körében a propolisz használata allergiás reakciókat válthat ki. A tinktúrát alkoholtartalma miatt 14 éves kor alatt rendszeresen nem ajánlatos fogyasztani. Kúraszerűen fogyasztható 1 éves kortól, mézbe keverve annyi csepp tinktúrát, ahány kg a gyermek súlya!



Propoliszos méz:

Hatása a két termék együttes hatásai miatt fokozottabban érvényesülnek. Torokfájdalmakra és torokgyulladásra erősen ajánlott. Hatékonyan gyógyítja ezeket a tüneteket már napi 1-2 evőkanállal fogyasztva. A propolisz így fejt ki leghatékonyabban jótékony hatását, mert a mézzel keverve lassan terül szét a torokban, és hosszabb ideig érintkezik a gyulladt felülettel.



Propolisz kenőcs:

Naponta 2-3-szor alkalmazva 2-3 hetes kenőcs kúra ajánlatos. A propolisz baktérium-, gombaölő, vírusellenes, fájdalomcsillapító hatásai révén alkalmazható az alábbi problémák kezelésére:

- ekcémák, bőr- és szőrtüszőgyulladás, pattanások, repedezett bőr, cserepes száj
- bőrgombásodás, sömör
- égési sebek
- herpeszes vírusfertőzés
- horzsolás, vágások és gennyes sebek
- egyszerű fertőtlenítő krémként
- visszérgyulladás
- ízületi, reumás gyulladás
- aranyeres panaszok
- íngyulladás, ínhüvelygyulladás, izomfájdalom, izomgyulladás

A propolisz krém arcra, problémás bőrre különösen jó. A bőrön a száraz és zsíros egyenetlenségeket megszünteti, a bőr üde és bársonyos lesz.



Virágpor:

A legfőbb hatások felsorolás szerűen:

- immun- és szervezeterősítő, magas ásványi anyag tartalom
- keringési zavarokra
- emésztési zavarokra,
- gyomorkarbantartó
- cukorbetegség ellen
- nemi vágykeltő, impotencia ellen, prosztatata panaszokra
- depresszió ellen, idegnyugtató

30 g virágporral a felnőtt emberi szervezet napi aminosav szükséglete fedezhető. A fehérje táplálkozási zavaroknál, májbántalmaknál, emésztési zavaroknál, mint étvágygerjesztő és serkentő, valamint vérszegénységnél ajánlják. Idült fehérje leromlásoknál - mint májgyulladás, lelki és testi kimerültségeseteinél, lábadozó betegeknél - kedvezően hat az emésztőszervekre, a bélműködésre. Hozzájárulhat az idegbajok, pszichikai depressziók, dűlmirigy bántalmak, cukorbetegség leküzdéséhez, és elvesztett férfiasság visszaszerzéséhez. Serkenti az anyagcsere folyamatokat és a belső elválasztású mirigyek működését, elősegíti a vérképzést, csökkenti a koleszterinszintet, erősíti a szívizmot, segít a méregtelenítésben. A virágpor gyomor és bélbántalmaknál, különösen vastagbélgyulladásnál, hasmenésnél, székrekedésnél, igen jótékony hatású.



Hasonlóképpen sikeresen használható idegesség, magas vérnyomás, vérszegénység, köszvény gyógykezelésére is és az agyvérzés megelőzésére.

Hogyan fogyasszuk?

Mézzel 1:1 és 1:2 arányban kevert virágport meglehetősen jó eredménnyel használták az ideg- és az endokrin mirigy rendszer szabálytalan működése és magas vérnyomás esetében is. Napi adagja 10-20 gramm, 2-3x1 kiskanál, lehetőleg étkezés előtt. A virágport az emberi szervezet könnyen hasznosítja egyedül, de főként mézzel vegyítve, vagy kevés vízbe, joghurtba keverve fogyaszthatjuk, de inkább az utóbbi javasolt. A virágpor az emberi szervezetet a természet nyújtotta legjobb anyagokhoz juttatja.



Készítette: Keresztes-Nagy Nikolett

Kosztá József Múzeum

6600 Szentés, Kosstuh tér 1.

+36-70/508-4610

