

Miód - Przepisy odżywcze i lecznicze

Synu, jedz miód, bo jest dobry – Pismo Święte – Księga Przysłów 24,13



Właściwości odżywcze i lecznicze miodu

Najzdrowsza apteka to pszczoła pasieka

Historia stosowania miodu w medycynie sięga kilku tysięcy lat. Kodeks Ebersa sprzed 3500 lat zawiera informacje na ten temat. O stosowaniu miodu jako środka zapobiegającemu chorobom i leczącym pisał Hipokrates i Awicenna. Powszechna była zawsze opinia o miodzie zapewniającym **długowieczność**. Miód był składnikiem maści, płynów stosowanych w leczeniu ran. Wykorzystywano tu działanie antybiotyczne, antybakteryjne miodu. Oczywiście stosowanie to było podyktowane praktyką, wiedzą o skuteczności miodu, a nie wiadomościami na temat wirusów, bakterii wówczas nie znanych. Poza działaniem miejscowym notowano zastosowania w schorzeniach przewodu pokarmowego i serca. W ostatnich latach obserwujemy zwrot w medycynie od leków syntetycznych w kierunku **leków naturalnych**. Miód pszczeli samodzielnie lub w połączeniu z ziołami znalazł tu duże zastosowanie. Obecnie następuje powrót do **produktów żywnościowych naturalnych**, nie ulepszanych, rafinowanych przez człowieka. Wszystkie naturalne miody mają **działanie lecznicze**, niektóre z nich dzięki swemu składowi fizycznemu mają działanie skierowane w kierunku grupy chorób. Przykładem tu jest miód gryczany, dzięki dużej zawartości rutyny obniża ciśnienie krwi.

Miód – słodki produkt spożywczy, wytwarzany przez pszczoły i inne owady (m.in. trzmiele), poprzez przetwarzanie nektaru kwiatowego lub innych słodkich soków roślinnych. Pszczoły gromadzą go w plastrze, gdzie ulega dojrzewaniu. W zależności od surowca, z jakiego powstał miód, wyróżniamy miody:

- **nektarowe (kwiatowe)**
- **spadziowe**
- **mieszane (nektarowo-spadziowe lub spadziowo-nektarowe)**

Miód może mieć konsystencję gęstego płynu lub stałą, a barwę od jasnożółtej do brunatno-brązowej. W postaci płynnej nosi nazwę **patoka**, w postaci zestalonej (skryształizowanej) **krupiec**. O dobroczynnych właściwościach miodu decydują nie pojedyncze składniki, ale ich różnorodność i połączenie. W miodzie występują takie specyficzne substancje jak: różnego typu enzymy, hormony (zarówno zwierzęce, jak i roślinne), oraz substancje o działaniu antybiotycznym.

Jak powstaje miód i skąd się biorą jego dobroczynne działania?

Miód produkują pszczoły znosząc do ula nektar kwiatowy lub spadź. Pod wpływem enzymów i kwasu mrówkowego (HCOOH) sacharoza przekształca się w organizmie pszczoły w cukry proste - glukozę i fruktozę, których mieszaninę potocznie zwie się miodem. Wartość kaloryczna 100 g miodu waha się w granicach 320-330 kcal. Dominujący udział cukrów prostych - glukozy i fruktozy decyduje o właściwościach wzmacniających miodu. Cukry te są wchłaniane w układzie pokarmowym bezpośrednio do krwi, z pominięciem procesu



trawienia gdzie w zależności od potrzeb przetwarzane są w energię lub odkładane w wątrobie w postaci glikogenu.

W miodzie stwierdzono obecność aż 21 pierwiastków cennych dla ludzkiego organizmu, takich jak: wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas i mangan. **Miód pszczele posiada wartości lecznicze dzięki obecności specjalnych enzymów dodawanych przez pszczoły w trakcie produkcji. Jego preparaty mają właściwości odtruwające – eliminują z organizmu ołów i inne metale ciężkie.** Mają również właściwości ogólnie wzmacniające, regenerujące i uodparniające. Kuracja miodem ma swoją fachową nazwę – jest to **apiterapia**, dziedzina medycyny, która zajmuje się leczeniem i profilaktyką schorzeń przy użyciu miodu oraz innych produktów pszczelich np. propolisu. Miód nie jest zarejestrowany jako lek - formalnie jest traktowany jako substancja spożywcza, **ale faktycznie jest lekiem.** W przypadku spożywania miodu jako substancji leczniczej zaleca się taki miód, który gwarantuje efekt leczniczy tzw. Żywy (Witariański). **Najlepiej więc „żywy” miód zakupić ze sprawdzonego źródła.**

Żywy miód (Witariański) Definicja

To miód prosto z ula (plastr), który „kręcony” przez miodarkę rozdzielany jest bezpośrednio do słoika bez podgrzewania zawartości. Przez pewien czas jest w stanie płynnym (patoka) a potem ulega krystalizacji (krupiec).



Krystalizacja jest zjawiskiem naturalnym, zachodzącym w każdym naturalnym miodzie. Czas krystalizacji jest różny dla różnych **miodów** i zależy głównie od **pożytku**, z jakiego miód został wyprodukowany, oraz od stopnia dojrzałości miodu. Krystalizacja miodu nie zmienia jego składu, a co za tym idzie właściwości odżywczych i leczniczych. W przemyśle stosuje się również proces dekrystalizacji, wykorzystywany głównie przy konfekcjonowaniu miodu z opakowań zbiorczych. Proces ten polega na podgrzaniu krupca (miodu skryształizowanego) do temperatury około 50°C nie dłużej niż 48 h. **Po procesie dekrystalizacji znacznie wzrasta zawartość hydroksymetylofurfuralu, który nie ma żadnej wartości odżywczej i nie jest trawiony przez ludzkie enzymy. Maleje zawartość enzymów, miód traci właściwości lecznicze i bakteriobójcze, następuje denaturacja białka- Stanowczo podkreślam – Miodu nie wolno podgrzewać bo traci lecznicze właściwości.**

Pamiętając o tym, że jest to substancja „żywa”, należy przy przechowywaniu i stosowaniu zachowywać wszystkie zasady, jakie stosujemy do organizmów żywych, np. nie narażać na temperaturę przekraczającą 37-40°C, unikać narażenia na wilgoć i promieniowanie świetlne. Miód powinien bowiem być przechowywany w

temperaturze 10-14°C, w szczelnych naczyniach, nie wchodzących z nim w reakcje chemiczne, w pomieszczeniu bez dostępu światła.

Miód i jego zafałszowania

W sklepie nie ma szans na odróżnienie, czy miód jest dobrej jakości. Na pierwszy rzut oka wątpliwości może budzić niska cena, oraz etykieta, na której nie ma dokładnej nazwy producenta lub importera. Zamiast nich widnieje napis "miód z różnych stron świata". O tym, czy miód jest sfałszowany możemy się przekonać dopiero po otwarciu słoika. Podróbki zdradza brak charakterystycznego zapachu i bardzo słodki, karmelowy smak. „Nie wszystko złoto, co się świeci” – mówi przysłowie, którego przekaz warto mieć w pamięci kupując, przechowując i stosując w swojej kuchni miód. Bardzo trudne do wykrycia jest niestety powszechne fałszowanie miodu poprzez dodanie np. cukru lub skrobi, **dlatego najlepszym sposobem na to, by ustrzec się oszustwa jest kupowanie miodu od sprawdzonych, godnych zaufania dostawców.** Gdybyśmy jednak chcieli być dociekliwi, to obecność skrobi możemy spróbować wykryć poprzez dolanie kilku kropel jodyny, sfałszowany miód powinien zmienić swoją barwę na czarną. W przypadku miodu płynnego istotna jest jego konsystencja i sposób przelewania. Miody fałszowane mają mniej intensywny smak i zapach, jednak tylko badanie laboratoryjne ostatecznie potwierdza rzetelność otrzymanego produktu. Miód (patoka) powinien być gęstą cieczą o ciężarze właściwym 1,4 (w granicach 1,38 - 1,45). Gęstość miodu sprawdza się areometrem po rozcieńczeniu go równą (na wagę) ilością wody i pomnożeniu otrzymanego wyniku przez 2. Na oko sprawdza się gęstość miodu za pomocą tzw. próby przelewania miodu, którą wykonuje się w ten sposób, że miód zaczerpnięty ze słoja dużą łyżką zlewa się z powrotem do tegoż naczynia z pewnej wysokości. Przy zlewaniu miodu obserwuje się dokładnie, czy spadający z łyżki układa się na powierzchni w kształcie mniej lub więcej wypukłego stożka, czy też tworzy w miodzie płytsze lub głębsze wklęsnięcia w kształcie lejka. Im wyższy jest stożek, tym miód jest gęściejszy, a więc **wytworzenie się dostatecznie wypukłego stożka, wskazuje, że miód jest wystarczająco gęsty i niefałszowany.** Miód o mdłym smaku i słabym zapachu, ciągnący się w nitki jak syropy, jest zafałszowany syropem cukrowym lub ziemniaczanym. Natomiast gdy zamiast stożka tworzy się wklęsnięcie, świadczy to, że miód nie jest pełnowartościowy i zawiera zbyt dużo wody co jest dowodem niedojrzałości miodu.



Miody niedojrzałe łatwo ulegają fermentacji. Jeżeli zakupione w miesiącu sierpniu - wrześniu miody nie skryształizują się do końca roku, zachodzi podejrzenie, iż zakupiony produkt był niedojrzały lub silnie podgrzewany, a nawet gotowany. Można go rozpoznać po zbierającej się na powierzchni miodu pianie. Produkt taki jest mało wartościowy, pozbawiony wszystkich enzymów i najcenniejszego składnika - inhibiny.

Czystość miodu, a więc obecność takich zanieczyszczeń, jak odłamki wosku, pierzga, części ciał pszczoł, sprawdza się w sposób następujący: *miód miesza się*

dokładnie w naczyniu, po czym nabiera go łyżką i nalew na biały porcelanowy talerz. W rozlanej cienkiej warstwie miodu łatwo jest zauważyć gołym okiem wszystkie prawie zanieczyszczenia. Smak miodu powinien być słodki i lekko kwaskowaty dzięki zawartości w miodzie pewnej ilości kwasów organicznych; poza tym - charakterystyczny dla danego gatunku, a więc lekko gorzkawy przy miodzie lipowym, a korzenny przy miodzie górskim, przerabianym z nektaru ziół górskich (macierzanki, mięty, gorczycy itd.).

Ostatnim problemem związanym z fałszowaniem miodów jest jego mieszanie. Okazuje się, że nagminne jest fałszowanie miodu polegające na mieszaniu polskiego (słynącego z wyśmienitej jakości) z tanim, importowanym np. z Chin (chiński zawiera antybiotyki). Innym sposobem fałszowania miodu jest mieszanie go z wodą lub sprzedawanie tanich gatunków jako drogie (np. miód lipowy mimo, że zawiera śladowe ilości pyłków lipowych). **Dlatego, stanowczo podkreślam, najlepszym sposobem na to, by ustrzec się oszustwa jest kupowanie miodu „żywego” od sprawdzonych, godnych zaufania dostawców.**

Miód jest cennym produktem odżywczym, zwłaszcza dla ludzi wyczerpanych pracą fizyczną czy umysłową. Obecnie miód wchodzi w skład diety: sportowców, alpinistów, pływaczy. Cukry proste biorą też udział w detoksykacji, chroniąc w pewnym stopniu przed działaniem zanieczyszczonego środowiska oraz obniżając toksyczne działanie alkoholu, nikotyny i innych używek. Obecna w miodzie acetylocholina obniża ciśnienie i poprawia krążenie krwi, natomiast cholina działa ochronnie na wątrobę, a także zwiększa wydzielanie żółci. Jony metali zawarte w miodzie stymulują produkcję czerwonych ciałek krwi i hemoglobiny. Antybakteryjne właściwości miodu są wynikiem kompleksowego działania kilku czynników. Jednym z nich jest powstający nadtlenek wodoru. Bakteriostatyczne działanie miodu wywołane jest także jego wysokim ciśnieniem osmotycznym, jak również może być to efekt działania olejków eterycznych i flawonoidów, występujących w miodzie w niewielkich ilościach. Miód odznacza się również właściwościami



przeciwzapalnymi, odnawiającymi.

W czasie ostatniej wojny w wielu szpitalach wojskowych ZSRR stosowano odżywianie miodem w celu przywrócenia sił ciężko rannym żołnierzom. Chorzy, którzy codziennie dostawali 70-gramowe porcje miodu, powracali do zdrowia o wiele szybciej niż inni. Badania wykazały u nich znaczny wzrost zawartości hemoglobiny. W wielu szpitalach byłego Związku Radzieckiego stosuje się miód jako środek leczniczy w chorobach wrzodowych żołądka i dwunastnicy, szczególnie polecany jest jako dodatek do naparu szalwii lekarskiej. W klinikach wielu krajów stosuje się miód w leczeniu wątroby gruźlicy skóry i chorób oczu

Również inne związki obecne w miodzie wykazują działanie antybiotyczne. Miód jest zatem nie tylko zdrowy, ale również wspomagający dla mechanizmów ochronnych człowieka. Te ogromne możliwości miodu coraz częściej starają się wykorzystywać

lekarze i farmaceuci. "Miód okazał się skutecznym środkiem w zakażeniach chirurgicznych. Stosowany u chorych z zakażonymi ranami pooperacyjnymi, przewlekłymi owrzodzeniami i ropniami dawał lepsze efekty lecznicze niż leczenie antybiotykami - mówi doc. dr Bogdan Kędzia z Instytutu Roślin i Przetworów Zielarskich w Poznaniu. - Stwierdzono, że działa on na ropotwórcze bakterie tlenowe i na wiele gatunków bakterii beztlenowych. Stosowanie miodu zabezpieczało rany przed zakażeniami szczepami szpitalnymi oraz pozwalało na wykonanie przeszczepów skóry i amputacji kończyn bez powikłań." W ostatnich latach, na fali powrotu do naturalnych metod leczenia, miód zyskuje coraz większą popularność. Stosowany do celów leczniczych od najdawniejszych czasów, ma działanie antibakteryjne, detoksykacyjne, odżywcze, immunomodulujące, konserwujące, przeciwalergiczne, regeneracyjne, jak również kardioprotekcyjne i uspokajające. Znane jest zastosowanie miodu w leczeniu ran oparzeniowych, leczeniu trądu, schorzeń alergicznych, paradontozie. Powiodło się również zastosowanie miodu do regeneracji błony bębenkowej uszkodzonej w trakcie długotrwałego zakażenia bakteryjnego oraz w okulistyce. (źródło: PAP - Nauka w Polsce)

Miód w leczeniu chorób serca i układu krążenia.

Miód zwiększa siłę skurczu i wydolność serca, obniża ciśnienie krwi, oraz działa przeciw arytmicznie. Rozszerza również naczynia wieńcowe, oraz poprawia krążenie. Miód jest z powodzeniem stosowany przy arytmii serca. W tym przypadku podaje się ok 100-200g miodu dziennie – oczywiście w kilku mniejszych porcjach. **Systematyczne spożywanie miodu pozwala zmniejszyć miażdżycę**, oraz łagodzi dusznicę bolesną.

Miód w zaburzeniach układu nerwowego

Miód posiada łagodne działanie uspokajające, łagodzące napięcie nerwowe. Warto stosować miód przy wyczerpaniu psychicznym, oraz zmęczeniu pracą umysłową, oraz jako wspomagające leczenie schizofrenii, nerwic, oraz depresji.

Miód w schorzeniach układu oddechowego.

Tradycyjnie miód jest używany w leczeniu wszelkiego typu przeziębień. Są to m. in. kaszel, chrypka, bóle gardła, stany zapalne gardła, zapalenie oskrzeli. Miód posiada działanie wykrztuśne, zmniejsza ból gardła i głowy.

Miód w leczeniu chorób układu pokarmowego.

Miód normalizuje pracę żołądka, jak również wątroby. Można go stosować wspomagająco we wrzodach żołądka i dwunastnicy. Regularne przyjmowanie miodu pozwala wyeliminować zgagę. Podczas biegunek, lub zaparcie warto stosować miód, który unormuje pracę jelit.

Miód w schorzeniach skóry

W dermatologii miód ma zastosowanie podczas leczenia ran po oparzeniach, czy zabiegach chirurgicznych. Stosuje się go także na owrzodzenia cukrzycowe, oraz

odleżyny. Miód można z powodzeniem stosować na niektóre schorzenia alergiczne skóry. **Najlepszą metodą na popękane usta jest posmarowanie ich miodem.**

Miody, mimo że posiadają wiele cech wspólnych, różnią się między sobą właściwościami organoleptycznymi, fizykochemicznymi, składem chemicznym oraz zakresem działania i zastosowania profilaktycznego i leczniczego. Z tego względu wykazują one nieco odmienne wskazania lecznicze. Poniżej podane są **główne kierunki działania miodów odmianowych** (wg Hołderna-Kędzia, 2002).

Odmiana miodu

Schorzenia

Rzepakowy wzmacnia serce



W stanie płynnym jest bezbarwny albo w kolorze słomkowym. Po skryształowaniu jest barwy biało kremowej. Kryształizuje szybko ze względu na dużą zawartość glukozy, przyjmując konsystencję mazistą. Zapach ma słaby, zbliżony do zapachu kwitnącego rzepaku. Miód rzepakowy stosowany jest w chorobach układu krążenia, w chorobach wątroby oraz przy stanach zapalnych górnych dróg oddechowych a także przy schorzeniach skóry. Wyrównuje w organizmie niedobory potasu. Obniża ciśnienie krwi. Przeciwdziała miażdżycy oraz poprawia zaopatrzenie mięśnia sercowego w tlen i elementy odżywcze. Stosowany zewnętrznie, w przypadku oparzeń, zapobiega tworzeniu się pęcherzy i związanych z nimi infekcji. Przyspiesza proces ziarninowania a w następstwie gojenia.

- wątroba i drogi żółciowe
- serce i naczynia wieńcowe
- stany zapalne dróg oddechowych

Gryczany ukoj twoje nerwy



zawiera czynnik, który pobudza zwykle uśpioną część szarych komórek, więc jest on wskazany dla osób pracujących umysłowo oraz dla młodzieży uczącej się. Ma barwę ciemno-herbacianą

- układ krążenia, miażdżycy
- wątroba i działanie odtruwające
- niedokrwistość z niedoboru żelaza

Odmiana miodu

do brązowej, zapach bardzo silny, przypominający zapach kwiatów gryki, który utrzymuje się bardzo długo w czasie przechowywania. Miód ten ma słodki, zdecydowanie ostry, piekący smak. Krystalizacja miodu przebiega wolno, około dwóch, trzech miesięcy. Przechowywany w temperaturze pokojowej, po pewnym czasie, w miarę postępowania procesu krystalizacji, rozdziela się zwykle na dwie warstwy: górną płynną i dolną skryształowaną. W niższej temperaturze (10-14°C) miód ten krystalizuje równomiernie. Pomocny w stanach wyczerpania nerwowego, miażdżycy, nadciśnieniu, zapaleniu nerek.

Lipowy dobry na kaszel



Może mieć barwę bardzo jasną, od prawie białej poprzez ciemniejszą aż do bursztynowej z zielonkawym odcieniem, zależnie od domieszki spadzi, która zwykle towarzyszy nektarowaniu lip i prawie zawsze występuje w tej odmianie miodu. Zapach miodu lipowego jest bardzo silny, podobny do zapachu kwiatów lipy. Smak słodki z nieco goryczkawym posmakiem, lekko piekący. W temperaturze około 20°C krystalizuje w ciągu kilku tygodni. Działa przeciwzapalnie, wykrztuśnie i uspokajająco. Stosowany w zapaleniu oskrzeli, grypie, kaszlu, gorączce oraz w stanach niepokoju i bezsenności.

- górne i dolne drogi oddechowe
- serce i układ krążenia
- układ nerwowy, stres

Wrzosowy na nerki i prostatę



Ma barwę bursztynowo-herbacianą z jaśniejszym lub ciemniejszym odcieniem, o silnym bardzo przyjemnym zapachu, nieco podobnym do zapachu kwiatu wrzосу i słodkim, lekko gorzkawym, charakterystycznym, bardzo przyjemnym smaku. W temperaturze około 20°C miód wrzosowy żeluje się w ciągu kilku tygodni w galaretowatą masę. Taki specyficzny sposób "krystalizacji" jest właściwy tylko dla tej odmiany miodu. Znajduje zastosowanie w leczeniu zapalenia gardła i błony śluzowej jamy ustnej - zwiększa odporność i chroni przed rozwojem zakażenia

- nerki, drogi moczowe, prostata
- stany zapalne jamy ustnej i gardła
- stany zapalne żołądka i jelit

Wielokwiatowy dla alergików-

- Miód taki w większości wypadków jest jasny, a tylko nieliczne jego rodzaje mają odcień od ciemnożółtego do brązowego. Miody kwiatowe odznaczają się wyraźnym aromatem. Miód pochodzi z nektaru najczęściej różnych roślin, ale pszczelarze mogą uzyskiwać miody odmianowe, powstające przy ogromnej przewadze nektaru jednej rośliny. O jego skuteczności decyduje różnorodność antygenów pyłkowych wchodzących w skład miodu wielokwiatowego. Miód wielokwiatowy - każdy ci to powie - wyleczy z alergii i zapewni zdrowie

- stany alergiczne dróg oddechowych
- wyczerpanie fizyczne i psychiczne
- serce i naczynia krwionośne

Spadziowy dobry dla anemików

Spadziowy z drzew iglastych - Ma ciemną brązową barwę, z zielonkawym lub szarozielonkawym odcieniem, silny charakterystyczny zapach przypominający zapach igliwia lub żywiczny. Miód spadziowy krystalizuje w ciągu około pięciu do ośmiu tygodni. Przechowywany przez dłuższy okres w temperaturze około 20°C często rozwarstwia się na dwie części: górną płynną i dolną skryształizowaną. Ma zastosowanie w leczeniach nieżytów górnych dróg oddechowych.

- dolne drogi oddechowe
- przewód pokarmowy, zaparcia, biegunki
- choroby serca i naczyń, nerwice

Spadziowy z drzew liściastych - Ma barwę brązową, nieco jaśniejszą od miodu ze spadzi iglastej, czasem z brudno-zielonkawym odcieniem. Smak słodki, charakterystyczny, z nieco gorzkawym posmakiem. W opinii konsumentów jest to smak mniej atrakcyjny, niż miodu ze spadzi iglastej. Zapach tego miodu jest niezbyt silny, ale specyficzny. W temperaturze około 20°C zwykle krystalizuje w ciągu kilku tygodni. Wykazuje wysoką aktywność antybiotyczną i większe wartości odżywcze niż miody nektarowe (większa zawartość składników mineralnych i inhibiny). Stosowany w anemiach, gruźlicy, chorobach krążenia i zaparciach.

- nerki i drogi moczowe
- wątroba i drogi żółciowe
- przewód pokarmowy, jelita

Nektarowo.-spadziowy- Charakteryzuje się brunatną barwą często z zielonkawym odcieniem, ma bardzo słabo wyczuwalny, lekko korzenny zapach, słodki smak (czasem z łagodnym gorzkawym posmakiem). Proces krystalizacji zachodzi w tym miodzie w ciągu kilku tygodni. Miód łączy w sobie delikatny smak miodów nektarowych i zwiększoną aktywność antybiotyczną spadziowych. Stosowany w zaburzeniach trawienia, przeziębieniach. Zmniejsza szkodliwe działanie używek (kawy, herbaty, alkoholu).

- stany wyczerpania fizycznego i psychicznego
- serce i układ krążenia
- zaburzenia trawienne

Jak stosować miód

Znalazłeś miód - tyle zjedz, ile trzeba, byś się objadłszy nie zwrócił.- Pismo Święte – Księga Przysłów 25,16

Dawka dzienna dla dorosłej osoby to 1-3 łyżki 3 razy dziennie. Miód można rozpuścić w letniej wodzie i pić na ok. 1 godzinę przed posiłkami. Oczywiście miodem można też np. posmarować chleb, lub zjeść bezpośrednio, jednak po rozpuszczeniu w wodzie jest lepiej przyswajalny. **U dzieci spożycie miodu wzmacnia rozwój umysłowy i zwiększa odporność na choroby. Dzieci w wieku 1-4 lat powinny dostawać 7 g (1 łyżeczka) dziennie; dzieci w wieku 5-12 lat powinny spożywać 15-40 g miodu dziennie. Miodu nie należy podawać niemowlętom poniżej 1-go roku życia** ze względu na naturalnie występujące w miodzie bakterie *Clostridium botulinum*, które mogą doprowadzić (bardzo rzadkie przypadki) do zachorowania na botulizm dziecięcy. Dzieciom miód służy pod warunkiem, że jest podawany w odpowiednich dawkach. Wprowadzając go do diety starszego dziecka, obserwuj, czy nie wywoła reakcji alergicznej. Zazwyczaj uczulają obecne w miodzie pyłki konkretnych roślin. Jeśli zatem malec źle reaguje np. na miód lipowy, to wcale nie znaczy, że nie może jeść innych odmian. Najrzadziej uczula łagodny miód akacjowy i od niego warto zacząć. Nawet gdy dziecko nie jest uczulone na miód, nie dajcie mu zjeść całego słoika na raz. Najlepiej jeść miód w czystej postaci albo z pieczywem, godzinę przed jedzeniem. Amatorzy gorącego mleka lub herbaty z miodem niech pamiętają, że temperatura płynu, w którym rozpuszczacie miód, nie może przekroczyć 37 st.C, gdyż straci on właściwości lecznicze. W wielu szpitalach stwierdzono też, że dzieci chore na odrę i świnkę otrzymujące miód w czasie leczenia znosiły te choroby stosunkowo lekko i bez powikłań. Interesujące doświadczenie przeprowadzono także z dziećmi chorymi na biegunkę zakaźną. Zastosowano mianowicie leczenie specjalnym środkiem, dzięki któremu zarazki biegunki zniknęły w przewodzie pokarmowym u dzieci po upływie 5 dni. Ten sam środek stosowany wraz z miodem spowodował zniknięcie zarazków już po upływie 1 doby.

Nigdy nie wolno miodu podgrzewać! Takie działanie zniszczy większość enzymów, hormonów, oraz niektórych innych substancji. Naturalną cechą wielu miodów jest ich krystalizacja – jest to proces naturalny i nie obniża wartości miodu.

Miód można stosować na wiele różnych sposobów. Prosty, łatwy to roztwór miodu z przegotowaną i ostudzoną wodą przygotowany 12 godzin przed spożyciem. Po wpływie wody i temperatury wydziela się substancja, zabijająca bakterie, grzyby i pierwotniaki. Po rozcieńczeniu miodu wodą wytwarzanie takich związków wzrasta aż 200 razy w porównaniu do stałego miodu. Napój można doprawić do smaku cytryną. Dalej podano proste przepisy na środki farmakologiczne z wykorzystaniem miodu. Medycyna naturalna (medycyna ludowa, medycyna niekonwencjonalna) zawsze w swoich przepisach uwzględniała miód pszczeli. Przepisy te od wielu, wielu lat były stosowane w domowej aptece z dobrym skutkiem. Zachęcam jednak **do konsultacji z lekarzem** przed zastosowaniem.

Przepisy lecznicze na choroby

Miód a zdrowie - "Kto miód łyka jak koń bryka"

Przepisy lecznicze na choroby układu oddechowego

1. W szklance przegotowanego mleka rozpuścić łyżkę miodu i dodać odrobinę masła. Wypić wieczorem przy przeziębieniu, chrypce, gorączce.
2. Do szklanki letniej (do 40 stopni C) wody dodać sok z połowy cytryny i posłodzić łyżką miodu. Pić przy przeziębieniu, grypie, zapaleniu oskrzeli, płuc.
3. Miód rozcieńczyć sokiem z cytryny lub [chrzanu](#) w stosunku 1:1. Pić 3 razy dziennie po łyżeczce przy przeziębieniu, anginie.



4. Zaparzyć [szałwie](#) lekarską i jak ostygnie posłodzić miodem. Płukać gardło w przypadku jego zapalenia.
5. Wymieszać 1 szklankę drobno startej [cebuli](#) z szklanką miodu. Odstawić na godzinę, uzyskany syrop (lub nie) przecedzić. Uzyskany syrop pić 3 razy dziennie po łyżeczce, czysty lub dodawać do ciepłego mleka przy przeziębieniu, kaszlu, katarze.
6. Miód rozcieńczyć sokiem z czarnej rzepy w stosunku 1:1. Stosować 3 razy dziennie po łyżeczce przy przeziębieniu, chrypce, kaszlu.
7. Do jednego kilograma miodu dodać 100 gram soku z świeżej [pokrzywy](#). Pić trzy razy dziennie po łyżce dla wzmocnienia organizmu przy przeziębieniach, grypie.
8. Herbata napotna. Zaparzyć w jednej szklance wody łyżeczkę kwiatu [lipowego](#), łyżeczkę [rumianku](#), łyżeczkę [malin](#). Parzyć pod przykryciem 10 minut. Dodać łyżeczkę miodu jak ostygnie. Działa napotnie przy przeziębieniach.
9. Herbata napotna z kwiatów bzu czarnego. Dwie łyżeczki suszonych kwiatów [bzu czarnego](#) (bez szypulek) zalać szklanką wrzącej wody, przykryć i odstawić na kwadrans. Następnie przecedzić i dodać dwie łyżeczki miodu lipowego, oraz sok z połowy cytryny. Herbatka orzeźwia, działa napotnie, obniża gorączkę.

10. Przysmak leczniczy. Zmleć 100 gram [orzechów](#), dodać sok z dwóch cytryn, dwie łyżki oleju, 3 łyżki miodu. Wymieszać. Żuć powoli kilka razy dziennie przy chorobie gardła.

11. Balsam czosnkowo-miodowy. Wymieszać 50 gram miodu z 50 gramami startego [czosnku](#). Stosować 3 razy dziennie po łyżeczce przy grypie, przeziębieniach.

12. Syrop buraczano-chrzanowy. Zetrzeć na drobnej tarce 300 gram czerwonych [buraków](#), 200 gram [chrzanu](#). Pozostawić na godzinę, odcisnąć sok. Do soku dodać sok z cytryny i dodać 500 gram miodu. Trzymać w chłodzie. Stosować 3-4 razy dziennie po łyżeczce przy przeziębieniach, kaszlu.

13. Miód anyżowy. Wymieszać dokładnie dwie łyżki miodu z jedną łyżką dokładnie sproszkowanego [anyżu](#). Stosować dwa razy dziennie po łyżeczce po jedzeniu jako środek wykrztuśny.

14. Syrop chrzanowy. Zetrzeć 100 gram [chrzanu](#), dodać ½ szklanki przegotowanej i ostudzonej wody. Odczekać ½ godz. Następnie sok wycisnąć i dodać 100 gram miodu. Zażywać 3 razy dziennie po łyżce przy kaszlu i nieżytach górnych dróg oddechowych.



15. Syrop sosnowy. Świeże pączki [sosnowe](#) zebrane w okresie od jesieni do wiosny rozdrobnić, zalać aktywowanym (wodą) miodem i zostawić na tydzień. Powstały syrop stosować po łyżeczce 3 razy dziennie w nieżytach gardła, krtani, jamy ustnej,

16. Syrop dla dzieci na kaszel. Dwie garście świeżo zerwanych, wypłukanych liści [babki lancetowatej](#), oraz 100 ml wody. Zmiksować i ostrożnie gotować (Dla witarian macerowanie w letniej wodzie. Do maceratu dodać 250 gram miodu. Stosować dając łyżkę syropu na szklankę herbaty trzy razy dziennie.

17. Herbata na kaszel. Wymieszać ze sobą w równych częściach suszony kwiat [lipy](#) i suszony kwiat [bzu czarnego](#). Łyżkę mieszanki zalać szklanką wrzątku, parzyć 15 minut. Dodać łyżeczkę miodu do ostudzonego naparu.

18. Lipowe cukierki na kaszel. Do 120 gram miodu dodać 100 gram cukru, dwie łyżki bardzo mocnego naparu z kwiatu [lipy](#), sok z połowy cytryny. Gotować tak długo, aż kropla mieszanki nałożona na talerz twardnieje. Mieszkę wyłożyć na wilgotną lub natłuszczoną deskę, utworzyć gruby placek, który wilgotnym nożem pokroić na

kostki. Gdy zastygnie przełożyć do szczelnych słoików aby nie stwardniały. Smaczne i dobre na kaszel i przeziębienia.

19. Miętowe cukierki na kaszel. Do 120 gram miodu dodać 100 gram cukru, sok z połowy cytryny. Gotować długo, aż mocno zgęstnieje. Wówczas dodać dwie łyżki mocnego naparu z [mięty](#). Nadal gotować aż kropla syropu nałożona na talerz twardnieje. Mieszanę wyłożyć na wilgotną lub natłuszczoną deskę, utworzyć gruby placek, który wilgotnym nożem pokroić na kostki. Gdy zastygnie przełożyć do szczelnych słoików aby nie stwardniały. Stosować przy kaszlu.

20. Miodowe karmelki na chrypkę. Do połowy szklanki mleka lub śmietany dodać 120 gram miodu, 100 gram cukru. Gotować tak długo, aż zacznie ciągnąć się nitka przy wyjmowaniu łyżki z syropu. Wylać na marmurową lub porcelanową deskę pokrytą olejem lub masłem, pozostawić w chłodzie do stwardnienia. Pokroić w kostki. Stosować przy chrypce, kaszlu.

21. Dżem borówkowy z miodem i orzechami. 30 dag wyłuskanych [orzechów włoskich](#) wymoczyć przez 30 minut w wrzącej wodzie, odcedzić. Do jednego litra miodu dać jeden kilogram borówek brusznic, odcedzone orzechy (w całości lub grubo rozdrobnione). Gotować do zgęstnienia. Dżem stosować przy przeziębieniach.

22. Miód z cebulą i czosnkiem na suchy kaszel, zapalenie gardła. Do ½ szklanki płynnego miodu (najlepiej lipowego) dodać jedną szklankę pokrojonej [cebuli](#) i ¼ szklanki rozdrobnionego [czosnku](#). Dobrze wymieszać, przełożyć do słoika, ucisnąć, zamknąć i pozostawić na kilka godzin w ciepłym miejscu. Wycisnąć sok, przechowywać w lodówce. Stosować kilka razy dziennie przy uporczywym, suchym kaszlu, zapaleniu gardła.

23. **Miód z czosnkiem, cebulą i cytryną na przeziębienia.** Drobną pokroić i wymieszać ze sobą jedną [cebule](#), ząbki z jednej główki [czosnku](#). Dodać sok z jednej cytryny i dwie łyżki miodu (lipowego), wymieszać, przełożyć do słoika zamknąć i pozostawić na dobę w temperaturze pokojowej. Następnie wycisnąć sok. Stosować kilka razy dziennie przy kaszlu, zapaleniu gardła, przeziębieniach.



25. **Miód różany na przeziębienia.** Zalać ¼kg suchych [płatków róży](#) 1 litrem wrzącej wody, wymieszać, przykryć i pozostawić na dobę. Następnie przecedzić, do roztworu dodać ¾kg miodu, mieszaninę łagodnie gotować zbierając pianę tak długo, aż płyn

zgęstnieje. (Spróbować przepis bez gotowania)
Stosować trzy razy dziennie po łyżeczce (dzieci) lub łyżce (dorośli). Zalecany w zakażeniach bakteryjnych z wysoką gorączką, reguluje również przemianę materii. Miód różany jest bardzo bogaty w łatwo przyswajalną witaminę C.



28. Chińskie sposoby na kaszel.

- ▶ Sporządzić miksturę z następujących składników: $\frac{1}{4}$ łyżeczki imbiru, $\frac{1}{4}$ łyżeczki ostrej papryki, jednej łyżki miodu, jednej łyżki octu winnego, dwóch łyżek wody. Wymieszać i wypić.
- ▶ Wymieszać w małej ilości wody dwa rozdrobnione ząbki czosnku. Przelać do filiżanki, dodać jedną łyżkę oregano, jedną łyżkę miodu, wymieszać i wypić.

Przepisy lecznicze na choroby układu pokarmowego

1. Szklankę mleka lub kefiru wymieszać z 2-ma łyżkami miodu, 2-ma łyżkami zmielonych płatków [owsianych](#) i jednym żółtkiem. Wypić rano przy braku apetytu, chorobie żołądka.
2. Liście trzyletniego [aloesu](#) odciąć, przetrzymać w lodówce przez 10 dni. Odciać kolce, zmiksować. Na jedną część aloesu dodać dwie części miodu, przechowywać w lodówce, unikać światła. Pić po łyżeczce na czczo przed posiłkami dla pobudzenia apetytu, na wzmocnienie.
3. Jedną szklankę zsiadłego mleka wymieszać z łyżeczką zmielonego [siemienia lnianego](#) i łyżką miodu. Wypić przy nieżytach żołądka i dwunastnicy.



4. Do połowy szklanki wody dodać dwie łyżki miodu i sok z połowy cytryny. Pić dla poprawy przemiany materii.

5. Do 100 g miodu dodać sok z połowy cytryny i łyżeczkę oliwy z oliwek. Pić na czczo po jednej łyżce 2 razy dziennie przy wirusowym zapaleniu wątroby, dla odtrucia komórek wątroby.

6. Sproszkowane nasiona [anyżu](#) wymieszać z miodem w stosunku 1:1. Zażywać dwa razy dziennie po łyżce przy wzdęciach i bólach brzucha.

7. Rozpuścić w szklance przegotowanej wody łyżkę miodu, dodać soku z cytryny do smaku, pozostawić na 12 godzin. Pić w przerwach między posiłkami w chorobach żołądka, jelit.

8. Liście kilkuletniego [aloesu](#) odciąć i pozostawić w ciemności na kilka dni. Następnie zmiksować je i wymieszać z miodem i z sokiem z ciemnych winogron w stosunku 1:1:1. Mieszaninę przetrzymać w ciemności przez kilka dni, przecedzić i przechowywać w lodówce. Pić trzy razy dziennie po łyżeczkę dwie godziny przed jedzeniem w celu poprawy apetytu i wzmocnienia.

9. Do 600 ml soku z białych winogron dodać 100 g miodu oraz 200 g rozdrobnionej [cebuli](#). Po 48 godzinach przecedzić. Pić 3 łyżeczki dziennie przy osłabieniu, awitaminozie.

10. Wymieszać 10 g zmielonych nasion [kminku](#) z 100 g miodu. Spożywać trzy razy dziennie po łyżeczkę przy niestrawności, wzdęciach, braku apetytu.

11. Syrop [kminkowy](#) dla dzieci. Sproszkować łyżkę kminku, zalać szklanką wrzącej wody, pozostawić pod przykryciem na 30 minut. Przecedzić i dodać miodu do smaku. Stosować po łyżeczkę 3 razy dziennie po jedzeniu. Działa wiatropędnie.

12. Miód z koprem. Wymieszać łyżkę miodu z ½ łyżeczki sproszkowanego kopru włoskiego!! Stosować 3 razy dziennie po łyżeczkę po jedzeniu. Działa wiatropędnie, rozkurczowo.

14. Miód z dynią przeciw pasożytom. Zmiksować 200 gram świeżych!!! nasion [dyni](#), dodać miodu do smaku. Podzielić na dwie części. Zażyć rano na czczo jedną porcję, po 30 minutach drugą porcję. Po 3 godzinach przyjąć środek przeczyszczający.

15. Zapalenie jamy ustnej i gardła. Do szklanki octu jabłkowego dodać pięć łyżek miodu, pięć rozgniecionych ząbków [czosnku](#). Dobrze wymieszać i odstawić. Używać do płukania jamy ustnej i gardła biorąc pięć łyżek mieszanki na szklankę wody.

Przepisy lecznicze na choroby układu krążenia

1. Miód rozcieńczyć z sokiem świeżych [buraków](#) w proporcji 1:1. Pić 3 razy dziennie przed jedzeniem po pół szklanki przy nadciśnieniu.

2. Połączyć 100 g miodu z 100 g soku z marchwi, [chrzanu](#) i [buraków](#). Dodać sok z jednej cytryny. Stosować na czczo 3 razy dziennie po łyżce przy nadciśnieniu.

3. Do szklanki przegotowanego mleka dodać 1 łyżkę miodu. Pić 3 razy dziennie po pół szklanki dla wzmocnienia serca.



4. Zaparzyć 1 łyżkę owoców z [dzikiej róży](#) w połowie szklanki wody. Dodać łyżkę miodu. Pić po pół szklanki 3 razy dziennie przy osłabionym sercu, nadciśnieniu.

5. Rozcieńczyć łyżkę miodu w połowie szklanki przegotowanej, letniej wody. Pić taką wodę miodową do 2-ch szklanek dziennie dla wzmocnienia wewnętrznych organów.

6. **Kuracja zapobiegająca chorobie wieńcowej.** Wiosna - pierwsza kuracja. Siedem główek czosnku dokładnie rozdrobnić, następnie dodać do jednego kilograma płynnego miodu (najlepiej rzepakowego), dodać sok z siedmiu cytryn, wymieszać. Przełożyć do słoika, zamknąć i odstawić w ciepłe, ciemne miejsce na tydzień. Powstały syrop zużyć zażywając 3 razy dziennie po łyżeczkę. Kurację powtórzyć jesienią.

Przepisy lecznicze na choroby układu moczowego

1. Zaparzyć w jednej szklance wody łyżkę owoców dzikiej [róży](#). Dodać łyżeczkę miodu. Pić trzy razy dziennie przy chorobie nerek, skąpomoczu.



2. Pół lub całą szklankę soku z rzodkiewek osłodzić łyżką miodu. Pić raz dziennie przy chorobie nerek.

3. Wymieszać oliwę z oliwek z sokiem z cytryny i z miodem w stosunku 1:1:1. Pić trzy razy dziennie po łyżce przy piasku w nerkach.

4. Zaparzyć herbatę z [biedrzeńca](#) i owoców dzikiej [róży](#), posłodzić miodem. Pić jedną szklankę dziennie przy kamieniach pęcherza moczowego.

Przepisy lecznicze na choroby układu nerwowego

1. Do szklanki letniej przegotowanej wody dodać 2-4 łyżeczki miodu, dobrze wymieszać. Pić przed snem przy bezsenności, nerwicy.



2. Nadmierna pobudliwość nerwowa. Do szklanej letniej wody dodać łyżkę miodu, wycisnąć sok z połowy cytryny, pozostawić na noc. Rano wypić.
3. Do ¼l octu z jabłek dodać łyżkę miodu, wymieszać. Stosować po 2-3 łyżeczki przed snem przy bezsenności.
4. Zaparzyć w szklance wrzącej wody łyżkę ziela melisy, pozostawić pod przykryciem 10 minut. Dodać łyżkę miodu jak ostygnie, wymieszać i wypić napar przed snem (przy bezsenności, stresach).

Przepisy lecznicze na choroby skóry

1. Wymieszać 100 g miodu z dwoma żółtkami. Dodać nieco olejku ze słodkich migdałów. Smarować popękana skórę dwa razy dziennie.
2. Łyżeczkę miodu wymieszać z kilkoma kroplami tranu. Smarować rany. Zawinąć gazą.



3. Wymieszać miód z gliceryną w stosunku 1:1. Robić okłady na przemarzniętą, popękana skórę trzy razy dziennie.
4. Wymieszać 80 g miodu z 20 g oleju rzepakowego, dodać 10.000 j.m. witaminy A. Robić okłady na oparzenia, zgorzele, wrzody.
5. Spierzchnięte usta. Rozsmarować niewielką ilość miodu na spierzchnięte usta. Miód tworzy na ustach warstwę chroniącą przed drobnoustrojami, przyspiesza gojenie się małych ranek. To stary sposób stosowany przez nasze babcie.

Przepisy lecznicze na choroby narządu wzroku

1. W szklance letniej przegotowanej wody rozpuścić łyżeczkę miodu. Z roztworu robić kompres i przykładac na oczy przy zapaleniu spojówek, rogówki, jęczmienia. Spożywanie miodu poprawia widzenie w niektórych schorzeniach siatkówki.



2. Zapalenie spojówek, zmęczone oczy. Do gotującej 1½ litra wody dodać dwie łyżki [rumianku](#). Gotować przez trzy minuty, odcedzić. Do ostudzonego płynu dać łyżkę lub dwie miodu, Przemywać oczy wacikiem nawilżonym wywarem kilka razy dziennie, najlepiej ciepłym.

Przepisy lecznicze na alergie pyłkowe

1. Profilaktycznie żuć raz lub dwa razy dziennie kawałek plastra miodu przez okres dwóch miesięcy poprzedzających okres pojawienia się kataru siennego. Jeśli katar sienny zaatakuje żuć plastry miodu pięć razy dziennie przez pierwsze dwa dni, następnie trzy razy dziennie, dopóki nie zniknie.

2. Metoda Williama Petersova przeciwdziałania alergiom. Kurację rozpoczynamy od użycia jednej łyżki dziennie i codziennie zwiększamy dawkę aż do użycia 15 łyżek miodu dziennie, po czym stopniowo obniżamy dawkę do stanu początkowego, czyli jednej łyżki dziennie.



3. Miód z odsklepinami. Przed wirowaniem miodu, plastry są odsklepiane (ścinane są wieczka komórek plastra). Ścięte wieczka (odsklepiny) to mieszanina wosku, miodu, dość dużej ilości pyłku. Przełożyć odsklepiny do małych słoików, ubić, szczelnie zamknąć, pozostawić do przedwiośnia. Miesiąc przed spodziewanym wystąpieniem kataru siennego rzuć wosk. Po 10-15 min. wosk wypłuć. Zacząć od małych ilości stopniowo zwiększając dawki. Następnie dawki zmniejszać.

Przykład:

W Klinice Pediatricznej Uniwersytetu w Heidenlbergu podawano 70 dzieciom roztwór z pyłkiem trzy razy w tygodniu w czasie zimy, następnie w okresie pylenia kwiatów codziennie. Wyniki: 84% dzieci miało mniej objawów alergicznych, w tym zapalenia spojówek i łzawienia 70% mniej, kataru siennego 50% mniej. Oznacza to, że pyłek dostaje się do krwioobiegu odczulając dzieci z alergiami.

Przepisy lecznicze ogólne, wzmacniające

1. **Napój wzmacniający.** Do szklanki przegotowanej i ostudzonej wody dodać łyżkę miodu, wymieszać i pozostawić na 12 godzin. Napój można doprawić do smaku cytryną.

2. **Balsalm wzmacniający.** Liście trzyletniego [aloesu](#) odciąć, przetrzymać w lodówce przez 10 dni. Odciąć kolce, zmiksować. Do 300 gram miodu dodać 100 gram aloesu, następnie dodać 400 gram rozdrobnionych [orzechów włoskich](#) i sok z trzech cytryn. Stosować trzy razy dziennie po łyżeczce dla ogólnego wzmocnienia.

3. **Aronia z miodem.** Zmleć 2-3 krotnie w maszynce owoce aronii. Na jedną część aronii dać 3 części miodu. Dodać sok z cytryny, wymieszać. Stosować 3-4 razy dziennie po łyżeczce. Aronia zawiera bardzo dużo witaminy P oraz inne C, B2, E, PP, A a także mikroelementy. Przetwory z aronii mają działanie przeciwutleniające, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwwirusowe. Wskazana jest po leczeniu antybiotykami, odtruwa organizm, regeneruje. Aronia usprawnia układ krążenia, poprawia wzrok, wspomaga leczenie owrzodzeń żołądka i dwunastnicy.

4. **Miód pokrzywowo-orzechowy.** Dokładnie sproszkować równe ilości suszonych liści [pokrzywy](#) i liści [orzecha włoskiego](#). Do 500 g płynnego (w zimie aktywizowanego z wodą) miodu dodać 4 łyżki sproszkowanych liści, dokładnie wymieszać. Zażywać po 1 łyżeczce 2-3 razy dziennie po jedzeniu. Wzmacnia mechanizm obronny organizmu, stosować w profilaktyce zagrożenia rakiem sutka.

5. **Miód na wzmocnienie.** Do 100 gram miodu dodać trzy posiekane ząbki [czosnku](#), wymieszać, zamknąć w słoiku i odstawić do lodówki na jeden miesiąc. Zażywać jedną łyżkę dziennie przy osłabieniu.

6. **Miód z owsem lub otrębmi pszennymi na wzmocnienie** po przebytych chorobach. Jeden kilogram dokładnie umytego ziarna [owsa](#) zalać dwoma litrami wody. Gotować tak długo, aż wyparuje połowa wody. Przecedzić i dodać trzy łyżki miodu. Wypić całość w ciągu dnia, dzieci połowę tej ilości. Zamiast owsa możemy użyć otręby pszenne. Dawki: dorośli dwa razy dziennie szklanka napoju, dzieci dwa razy dziennie ½ szklanki.

7. **Napój z miodem i pokrzywą na anemię.** Do szklanki ciepłego mleka dodać dwie łyżeczki miodu (zalecany gryczany) i cztery łyżeczki soku ze świeżych [liści pokrzywy](#). Napój witaminowy, zalecany dzieciom anemicznym, działa krwiotwórczo, słabo moczopędnie. Zamiast mleka można użyć owocowej lub ziołowej herbaty. Sok z pokrzywy na zimę. Jeden kilogram świeżych [liści z pokrzywy](#) przekręcić przez maszynkę do mięsa, następnie z miazgi wycisnąć sok. Do wyciśniętego soku dodać litr gorącej wody, wymieszać i po ½ godzinie ponownie wycisnąć. Płyn połączyć, rozlać do słoiczków i zapasteryzować (ok. 15 minut).

8. **Miód z pokrzywą na infekcje.** Jeden kilogram świeżych [pokrzyw](#) przekręcić przez maszynkę, dodać 1 litr gorącej wody, wymieszać. Po ½ godzinie wycisnąć z miazgi sok, następnie go zagotować. Do soku dodać ½kg miodu (zalecany lipowy), wymieszać, rozlać do słoiczków. Syrop zalecany osobom podatnym na przeziębienia, grypę, infekcje gardła.

Kosmetyka

*Jadałaś najczystsza mąkę, **miód** i oliwę. Stawałaś się z dnia na dzień piękniejsza i doszłaś aż do godności królewskiej - **Pismo Święte - Księga Ezechiela 16,13***

Przez całe stulecia legendarne piękne kobiety dla podtrzymania młodości, pięknej skóry, pięknych włosów stosowały kosmetyki zawierające miód. Kleopatra stosowała kąpiele w oślim mleku i miodzie. Poppea, żona cesarza Nero używała mieszaniny mleka i miodu w formie okładów podtrzymujących piękny, młody wygląd jej twarzy.

Gdy powstawały pierwsze fabryki kosmetyków w XIX w. miód był częstym ich składnikiem. Współczesne wytwórnie kosmetyków powracają do starych receptur i coraz częściej stosują miód w swoich wyrobach. Ostatnie badania naukowe potwierdzają bowiem silne działanie antybiotyczne miodu. **Miód hamuje rozwój bakterii, grzybów, wirusów, pierwotniaków.**

Zdolność skóry do utrzymywania odpowiedniej wilgotności jest warunkiem jej elastyczności, miękkości, gładkości. Z upływem czasu, zwłaszcza gdy skóra jest wystawiona na działanie niekorzystnego środowiska, różnych środków chemicznych traci zdolność utrzymywania wody, staje się sucha, pomarszczona.

Miód jest środkiem pomagającym w nawilżeniu i utrzymaniu odpowiedniej wilgotności skóry. Stąd jest naturalnym składnikiem wszelkiego rodzaju kosmetyków, nawet tych do delikatnej skóry, w tym dzieci.

1. **Maseczka oczyszczająca.** Do jednego żółtka dodać łyżeczkę miodu oraz łyżeczkę mąki owsianej. Po utarciu uzyskamy maseczkę oczyszczającą skórę. Stosować do kilku razy dziennie.
2. **Maseczka dla cery suchej.** Wymieszać trzy łyżki miodu z trzema łyżkami śmietany i z dwoma żółtkami.
3. **Maseczka zmiękczająca.** Utrzeć żółtko z łyżeczką miodu i z łyżeczką gliceryny. Uzyskaną maseczkę stosować na twarz, szyję na około kwadrans. Zmiękcza i oczyszcza skórę.
4. **Maseczka na cerę suchą.** Wymieszać jedną łyżkę miodu z trzema łyżkami twarożku homogenizowanego i jednym żółtkiem. Nałożyć maseczkę na umytą rumiankiem skórę twarzy na pół godziny.
5. **Okład miodowo-pyłkowy.** Do łyżki miodu kolejno dodawać i mieszać: jedną łyżkę pyłku kwiatowego, jedno kurze żółtko, dwie łyżki mąki skrobiowej, 4-5 kropel nalewki propolisowej.
Po dokładnym wymieszaniu nanieść na gazę, nałożyć na twarz i pozostawić na 15-20 minut. Okład zmyć ciepłą i opłukać chłodną wodą.
6. **Szorska skóra.** Zmieszać dwie łyżki miodu z jedną łyżką soku z cytryny. Wcierać w szorstką skórę pięt, rąk.
7. **Maseczka Kleopatry.** Dobrze wymieszać łyżkę miodu z łyżką pełnotłustego mleka i jednym małym kurzym białkiem. Nanieść na dobrze umytą twarz i szyję. Pozostawić na 30 minut.
Maska po zaschnięciu jest bardzo krucha! Maskę zmyć letnią wodą, następnie opłukać chłodną. Nałożyć krem odpowiedni do cery.

8. **Miodowa maseczka oczyszczająca.** Wymieszać jedną łyżkę miodu z ½ łyżeczki soku cytrynowego i dwoma łyżeczkami mielonych migdałów. Mieszkanką pocierać delikatnie skórę twarzy. Spłukać letnią wodą.
9. **Nawilżająca miodowa maseczka.** Wymieszać dwie łyżki miodu z dwoma łyżeczkami mleka lub słodkiej śmietanki. Rozprowadzić po twarzy, szyi i pozostawić na 10 minut. Spłukać letnią wodą.
10. **Maseczka miodowa z jabłkiem.** Wymieszać jedną łyżkę miodu z jednym obranym i przetartym jabłkiem. Nałożyć na twarz na 15 minut, spłukać. Wygładza i nawilża skórę.
11. **Miodowa maseczka oczyszczająca.** Wymieszać jedną łyżkę miodu z jedną łyżką mielonych migdałów, dwoma łyżkami płatków owsianych. Dodać soku z cytryn w ilości umożliwiającej dobre zwilżenie całości. Delikatnie masować mieszkanką twarz, spłukać letnią wodą.
12. **Kąpiel wzmacniająca.** Do wanny z wodą o temperaturze 37°C dodać 100 g miodu. Kąpiel zalecana dla chorych i wyczerpanych. Po kąpeli wziąć prysznic.
13. **Kąpiel odprężająca.** W wannie z ciepłą wodą (38°C) rozpuścić 350 gramów soli. W jednym litrze ciepłego mleka rozpuścić 350 gramów miodu, następnie wlać do kąpeli. Kąpiel taka odpręża, odżywia i uelastycznia skórę. Czas kąpeli do 20 minut.
14. **Kąpiel miodowo-sosnowa wzmacniająca.** Kilkanaście młodych pędów sosny zalać 2-3 litrami wody, gotować przez 10 min pod przykryciem. Po 15 min przecedzić do wanny wypełnionej do ½ wodą o temp. 37 °C, dodać 200 gram miodu. Czas kąpeli 10-20 minut. Kąpiel działa pobudzająco na krążenie krwi, uspokajająco, moczopędnie, zmniejsza bóle reumatyczne.
15. **Kąpiel George Sand.** Do wanny wody o temperaturze 37°C dodać ½ kg miodu, ¼ l śmietany, 30 dag soli do kąpeli. Wymieszać. Czas kąpeli 15-20 minut. Kąpiel ma na celu utrzymanie delikatnej cery.
16. **Rozjaśniacz włosów.** Dodać do 1 litra ciepłej wody łyżeczkę miodu, wymieszać. W przypadku włosów blond można dodać wyciśnięty sok z jednej cytryny. Po umyciu włosów szamponem przepłukać włosy mieszaniną. Nie spłukiwać wodą, wysuszyć normalnie.
17. **Miodowa odżywka na włosy.** Wymieszać 100 gram miodu z oliwą z oliwek (1-3 łyżki w zależności od suchości włosów i skóry głowy). Zwilżyć mieszkanką włosy, nałożyć czepek i pozostawić na 30 minut. Umyć głowę szamponem i spłukać jak zwykle. Włosy będą błyszczące, jedwabiste.
18. **Olejowe kompresy ziołowe.** Przed sporządzeniem kompresu należy przygotować **olejek ziołowy**. Wybieramy zioła korzystnie wpływające na włosy.
 - ▶Ziele rozmarynu, szalwii i skrzypu wzmacnia włosy, nadaje połysk.
 - ▶Liść nasturcji , korzeń pokrzywy pobudza porost włosów.
 - ▶Kwiat dziewanny, nagietka, rumianku rozjaśniają włosy.
 - ▶Liść pietruszki dodaje włosom połysk.Wybrane świeże zioła zalewamy ciepłym olejem słonecznikowym, sojowym lub oliwą z oliwek. Oliwa lekko przyciemnia włosy. Otrzymujemy olejek ziołowy.
Przepis na kompres. Wymieszać ze sobą 3 łyżki olejku ziołowego, jedną łyżkę octu owocowego lub cytrynowego, jedno żółtko (całe jajko do włosów tłustych), łyżkę miodu. Wymieszane składniki lekko ogrzać na łaźni wodnej. Nakładać na włosy, wcierać w skórę głowy, nałożyć kaptur z pergaminu, folii,

zawinąć ciepłym mokrym ręcznikiem. Po ostygnięciu ręcznik ponownie zmoczyć w ciepłej wodzie i zawinąć na głowie. Po 30 minutach kompres zmyć szamponem.

Masaż miodowy - metoda terapii naturalnej wykorzystująca lecznicze działanie miodu przy pomocy masażu klasycznego i miodowej aromaterapii.

Masaż ciepłym miodem wspomaga wydzielanie gruczołów potowych, ułatwiając usuwanie przez skórę soli i szkodliwych substancji. Miód ponad to wykazuje silne działanie przeciwzapalne, regenerujące, nawilża skórę. Skóra staje się odżywiona, jedwabista. Zapach miodu poprawia nastrój, wspomaga efekty masażu.

Miód działając regenerująco, odżywczo, wspomaga usuwanie cellulitu, rozstępów skóry, blizn. Masaż klasyczny wzmocniony tu o działanie bardzo wielu składników miodu, jego zapachu, pozwala na uzyskanie następujących efektów:

- oczyszczenie skóry, ogólna regeneracja fizyczna i psychiczna organizmu
- poprawa unerwienia i wzmocnienie systemu nerwowego, poprawa snu, likwidacja nerwobólów
- likwidacja lub zmniejszenie bólów pourazowych, reumatycznych, mięśniowych, przy zwyrodnieniach stawów, kręgosłupa

Masaż miodowy trwa zwykle kilkadziesiąt minut (20-40). Stosuje się go co drugi dzień. Pełny efekt uzyskuje się po kilku zabiegach (3-6).

1. **Delikatny miodowy środek do de makijażu.** Wymieszać ze sobą dwie łyżki miodu z łyżką płynnego mydła i czterema łyżkami gliceryny. Nałożyć na gąbkę lub wacik i rozprowadzić po twarzy lekko pocierając. Zmyć letnią wodą.
2. **Emulsja do szorskich rąk.** Zaparzyć w jednej szklance rumianek, dodać 2 łyżki miodu i 20 gramów gliceryny. Dobrze wymieszać. Wcierać w ręce.
3. **Krem na noc.** Wymieszać dokładnie 100 gramów miodu z 100 gramami oliwy z oliwek. Nakładać na twarz codziennie wieczorem.
4. **Płyn przeciw wągom.** Rozdrobnić jeden średni ogórek, zalać wrzątkiem, odstawić pod przykryciem na trzy godziny. Następnie napar wycisnąć i dodać łyżeczkę miodu, wymieszać. Za pomocą tamponu przemywać twarz, poczekać do wyschnięcia skóry, przemyć letnią wodą.
5. **Mydło miodowe.** Kilogram zwykłego mydła pokroić na drobno, włożyć do emaliowanego garnka, dolać szklankę wody. Pozostawić do rozmoczenia. Następnie dodać 100 g miodu, wymieszać i podgrzać do zagotowania. Odstawić z ognia, dodać kilka kropel wonnego olejku, dobrze wymieszać i rozlać do foremek, pozostawić do stężenia. Mydło ma właściwości zmiękczające skórę. Zamiast wody możemy dodawać napary ziołowe według potrzeb.
6. **Spierzchnięte usta.** Rozsmarować niewielką ilość miodu na spierzchnięte usta. Miód tworzy na ustach warstwę chroniącą przed drobnoustrojami, przyspiesza gojenie się małych ranek. To stary sposób stosowany przez nasze babcie.

Ciekawostki

Miód jest jedynym produktem, który się nie psuje, może ulec jedynie zakwaszeniu, na przykład w kontakcie z ludzką śliną. Starożytni Asyryjczycy i Egipcjanie znali przeciwbakteryjne właściwości miodu, wosku, bo grzebali w nich swoich zmarłych, a propolisem balsamowali zwłoki. Już w starożytnym Egipcie znana była niezwykła, lecznicza moc miodu, pyłku pszczelego i propolisu. Ówczesne kobiety używały ich jako surowców do sporządzania kremów poprawiających cerę oraz szminek, którymi upiększały powieki i usta. W starożytnych egipskich grobowcach archeolodzy wielokrotnie odkrywali naczynia z miodem, który pomimo upływu tysięcy lat nadal nadawał się do spożycia. Propolisu używano natomiast w procesie mumifikacji zwłok. Egipska królowa Kleopatra dla pielęgnacji urody kąpała się w oślim mleku i miodzie.

Nazwa "miodowy miesiąc" pochodzi od Skandynawów, gdzie dawniej wesele trwało 30 dni, podczas których podawano szlachetne miody sycone ku uciesze wszystkich gości. Miód służy jako środek wzmacniający organizm i już w starożytności był spożywany przez młodych małżonków w miesiącu po dokonaniu obrządków ślubnych (miesiąc miodowy) w celu uzyskania zdrowego potomstwa.

Spis treści:

Właściwości odżywcze i lecznicze miodu.....	str 2
Jak stosować miód.....	str 11
Przepisy lecznicze na choroby.....	str 12
Kosmetyka.....	str 21