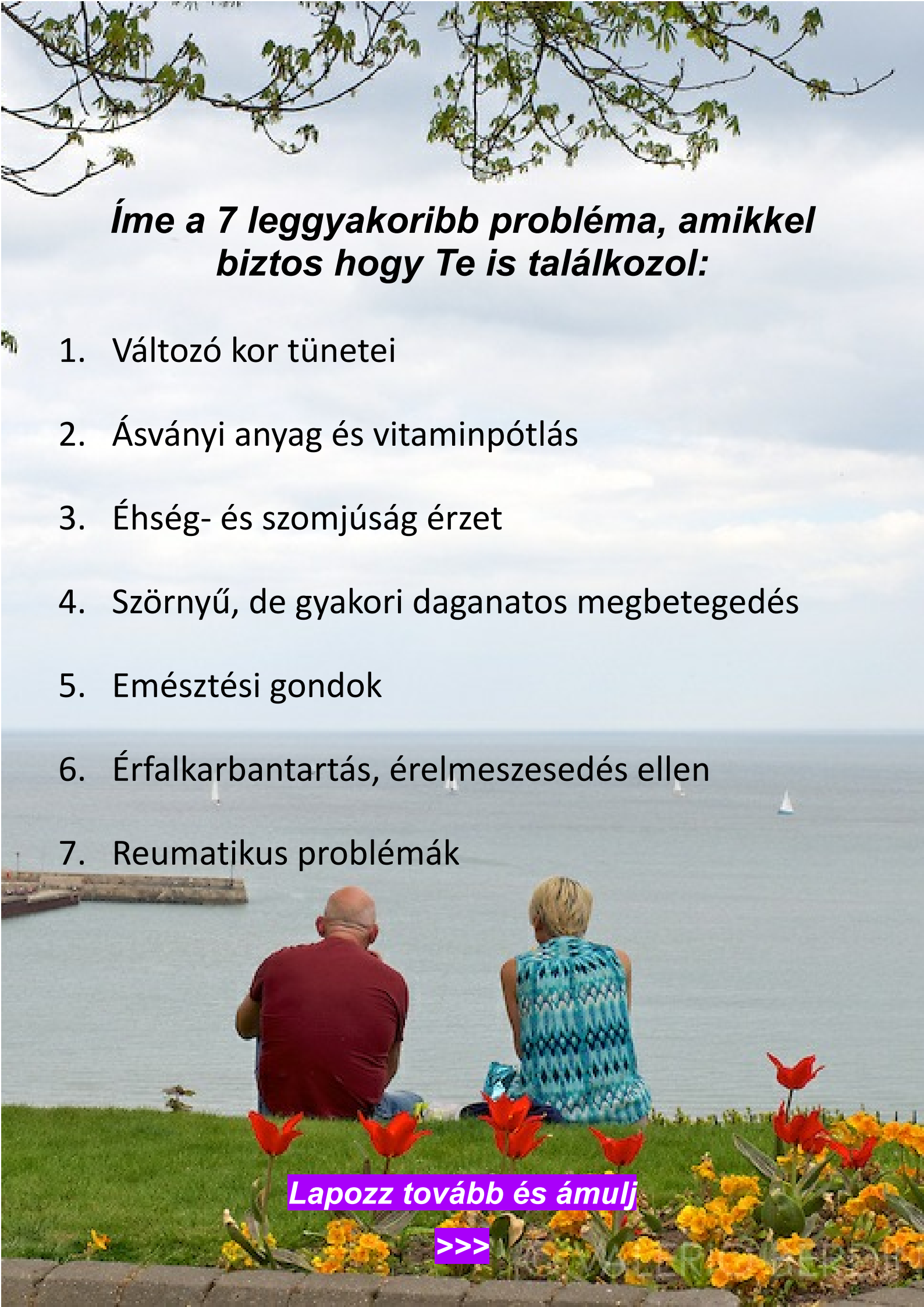


RÉMEGYSZERŰ MEGOLDÁSOK 45 ÉV FELETT



HOGYAN KEZELHETED
KÖNNYEDÉN
A 7 LEGGYAKORIBB
PROBLÉMÁT

A couple is seen from behind, sitting on a grassy hill. The man is wearing a maroon t-shirt and the woman is wearing a blue and white patterned sleeveless top. They are looking out over a calm sea with a few sailboats in the distance. In the foreground, there are several red and yellow tulips. The sky is blue with some light clouds. Tree branches with green leaves are visible at the top of the frame.

Íme a 7 leggyakoribb probléma, amikkel biztos hogy Te is találkozol:

1. Változó kor tünetei
2. Ásványi anyag és vitaminpótlás
3. Éhség- és szomjúság érzet
4. Szörnyű, de gyakori daganatos megbetegedés
5. Emésztési gondok
6. Érfalkarbantartás, érelmeszesedés ellen
7. Reumatikus problémák

Lapozz tovább és ámulj



Hihetetlen! Meg sem érzed a változó kor tüneteit

A változó kor nőknél normál esetben 45-50 év között kezdődik. A tüneteket mindenki ismeri: hőhullámok, hangulati problémák, fáradékonyság, nemi hormok okozta változások, elhízás, álmatlanság.

A férfiakkal kevesebbet foglalkoznak ezen a téren, de tény: ugyanezek a tünetek, bár kevésbé erőteljesen és elhúzódva, de ugyancsak előfordulnak.

Egy biztos: ezek a tünetek csökkenthetők, sőt akár el is maradhatnak, ha méhtermékeket fogyasztasz!

Mit?

- Rendszeresen, negyedévente tarts egy 50 napos méhpempőkúrát!
- Naponta egyél 1-2 kanál mézet, olyat, ami neked ízlik, vagy amit a “Mézek hatásai” táblázatunkból szükség szerint kiválasztasz!

- Fogyassz az egészségi állapotodhoz mérten virágport és propoliszt is.

Tehát a lényeg: A felsorolt méhtermékeket ne csak akkor fogyaszd, ha már baj van. Ezek nem művi gyógyszerek! Ezek orvosságok a bőkezű természetből, a méhek által közvetítve. Fogyaszd őket és **maradj egészséges!**

Minden méhtermékről bővebb leírást találsz a www.mezbarlang.hu weboldalunkon. Használd! Neked, a Te egészséged megőrzése érdekében készült!

Rémegyszerű megoldás az ásványi anyag és vitamin pótlásra - Zseniális

A legtöbb mézfajtában akár 11 különböző ásványi anyag és 17 féle nyomelem is kimutatható. Ez a szám igen magas a többi élelmiszerhez képest.

A “köztudatban” az járja, hogy a mézben kevés a vitamin, ezért nem érdemes enni. Ha kizárólag a vitamintartalom mennyiségét nézzük, ez még igaz is. A méz fogyasztása önmagában nem biztosítja a napi vitaminszükségletünket.



A méz nagyszerűsége abban rejlik, hogy a benne lévő sokféle vitamin, ásványi anyag és egyéb alkotórész egymást segíti a szervezet számára tökéletes hasznosulásban, vagyis minden mézben lévő anyag hasznosul.

Sőt! A méz segíti a más élelmiszerekből bevitt vitaminok hasznosulását is.

Néhány példa. A méz jó feltételeket teremt a nagyarányú kalciumfelszívódáshoz. Előfordul az is, hogy a szervezet nehezen tudja felvenni a táplálékból a nyomelemként jelen lévő vasat. Ahhoz, hogy a vas jól felszívódjon, C-vitamin, mangán és réz egyidejű jelenléte is szükséges, és ezt a méz lehetővé teszi.

Az ásványi anyagok közül legnagyobb mennyiségben a kálium található meg a mézben. (A méz fogyasztása így az erős izzadás, hasmenés vagy láz esetén fellépő káliumhiányt is képes gyorsan kiegyenlíteni.)

Vitaminok közül B1-, B2 és B6 vitaminokat is tartalmazzák a mézek.

Alapvetően bármely méz fogyasztása jelentős ásványi anyagot és vitamint juttat a szervezetbe. Ha kifejezetten egyféle ásványi anyagra van szükséged érdemes utánajárni, hogy melyik méz tartalmazza a leggazdagabban. Például az *édesharmat méz* nagyon magas a mangán tartalma, míg a *virágmézek* nagy része krómban bővelkedik.

Ha Te is tapasztalod magadon a szomjúság érzet csökkenését, akkor azonnal kezd el ezt:

Ez elsőre akár banálisnak is tűnhet, de igenis komoly probléma.

A 75 év fölöttiek mintegy két harmada (!) nem veszi magához a szükséges tápanyagokat. A hiányos táplálkozás betegséget

okozhat, illetve súlyosbíthatja azt. (A táplálék helytelen összetétele gyakoribbá, hosszabbá teheti a kórházi tartózkodásokat.)

Mivel a vitamin-és ásványianyag-szükséglet idősebb korban sem csökken, viszont gyakran kisebb a fogyasztás, a korosabb embereknél elsősorban a táplálék minősége és összetétele a döntő.

A méz számos **étvágyfokozó** alkotóelemet is tartalmaz.

Természetes ízanyagai és szerves savai serkentik a nyálképződést, az emésztést és a megfelelően savas környezet kialakulását a bélben.

Érdekesség a méz lélektani hatása. Különféle megfigyelések és felmérések azt mutatják, hogy a sárga, a narancssárga és a piros étel növeli az étvágyat a fehér és a zöld viszont csökkenti.

Tanácsok daganatos betegségek ellen, Hogyan kerüld el a legrosszabbat?

Sajnos napjaink egyre gyakoribb problémája, és sok esetben súlyos gondokat jelenthetnek az ilyesfajta betegségek, ezért hosszabb részt kell szentelni neki.

Ne feledd, nem csak a gyógyítása, de a megelőzése is legalább olyan fontos!

A gyorsan felszívódó szénhidrátokban gazdag, és emellett kevés immunerősítő tápanyagot tartalmazó élelmiszereknek nincs helye a daganatos betegek étrendjében. Ezek közé tartoznak például az édességek, számos cukortartalmú ital, a fehérliszt-készítmények, a hántolt rizs és bizonyos gyorsételek.

Mézet viszont szabad édesítőszerként használni, mivel kevésbé emeli a vércukorszintet, mint a háztartási cukor és a szőlőcukor. Az is a méz mellett szól, hogy flavonoidjai bizonyítottan immunerősítő hatásúak. Ebből a szempontból kifejezetten javallottak a nagy pollentartalmú nektármézek; javasolható továbbá a méz virággal való dúsítása.

A **virággal** nagy a fehérje- és aminosav-tartalma, ezenkívül vitaminokat, ásványi anyagokat és flavonoidokat is tartalmaz. Rákos megbetegedés esetén a szervezetnek nagy mennyiségben van szüksége ezekre az anyagokra, mivel az immunrendszer nagyon igénybe van véve.



Gyors ütemben kell előállítani az ellenanyagokat, és ki kell szűrnie a káros anyagcseretermékeket.

A testi sejtek regenerációjához több fehérjére van szükség.

Gyakori azonban, hogy a betegség következtében csökken az étvágy, rágási és nyelési nehézségek lépnek fel, gyengül az emésztés, ezért a szervezet nem jut elegendő táplálékhoz.

Ugyanakkor már 50g-nyi virágpor is fedezi egy felnőtt ember napi aminosav-szükségletét, és emellett annyi fehérjét tartalmaz, mint 250 g hús vagy három és fél tojás.

Rendkívül hasznos a méz propolisszal (méhszurok) való dúsítása is. A **propolisz** a méhek által készített lép egyik alkotóeleme.

Kávésav-fenetilésztert tartalmaz, amely daganatgátló és immunmoduláló tulajdonságairól ismert. A kísérletek során képes volt lekötni a szabad gyököket, és gátolni tudta a sérült sejtek szaporodását. **A méz virágporral és propolisszal** való dúsítása ezért rendkívül előnyös, hiszen a méz étvágyserkentő hatású, könnyen lenyelhető és jól emészthető. A méz alkotóelemeit képező savak és enzimek növelik a benne található többi anyag hatékonyságát.

Számos kórokozó, amelynek szaporodását a méz gátolja, gyomor- és bélfertőzéseket, valamint felső légúti megbetegedéseket okoz az emberi szervezetben.

Az enzimek a méz természetességének fokmérői, és az élő anyag tulajdonságaival ruházzák fel a kaptárak kincsét. Az emberi szervezet számára is nagy jelentőséggel bírnak, elsősorban a sebek és a felső légúti fertőzések kezelésénél.

Itt szólni kell még a méhek által termelt “életelixírről” a méhpempőről is. Ez egy igen összetett, eddig még teljesen megfejtetlen összetételű, bonyolult és eddig még hamisíthatatlan csodaanyag. Jelentős pozitív tapasztalati eredmények vannak a daganatos betegségek kezelésében is. A daganatos betegségek



megelőzését pedig elősegíti a negyedévente tartott méhpempő kúra.

Leghatásosabb méhtermékek daganatos betegségek ellen:

pohánka (hajdina) méz, napraforgó méz, valamint a virágpor, a méhpempő és a propolisz.

Emésztési problémák – Kézenfekvő megoldás minden napra

Idősebb korban már nem tudunk minden ételt és italt egyformán jól megemészteni. A mézet általában még akkor is jól viseli a szervezet, ha bizonyos gyomor- és bélbetegségek következtében jelentős mértékben romlott az emésztés.

A súlyos betegek táplálásánál használatos mesterséges élelemhez hasonlóan a mézet is **egyfajta tápanyagoldatnak** tekinthetjük: a fő alkotórészei már elemeikre bontva állnak felhasználásra készen egy vizes közegben.

A mézben található aminosavakat, glükózt, fruktózt, vitaminokat, ásványi anyagokat és enzimeket nem kell a bélfalon való átjutáshoz tovább bontani. Ez megmagyarázza, hogyan kaphatott gyorsan erőre mézfogyasztást követően sok rendkívül **legyengült személy. Rágási és nyelési nehézségek**, emésztési zavarok esetén gyorsan felhasználható energiát és létfontosságú

tápanyagokat jelentenek a mézzel ízesített tejes levesek, turmixok és túrós ételek.

Emellett kísérletekkel bizonyították, hogy a **virágpör** ösztönzően hat a vékonybél nyálkahártyájának vérellátására, és aktiválja a bél védekező rendszerét. Rendkívül pollen-gazdag **a lóhere- és a repceméz**. Görög kutatók kimutatták, hogy a mézben található gyümölcscukor is mozgásba hozza a beleket.

Téged is érint!

Érfalak védelme



Azt sajnos nem tudjuk meggátolni, hogy az érfalak az idő múlásával ne vastagodjanak meg, ne veszítsenek rugalmasságukból, de az épségüket veszélyeztető bizonyos hatások elkerülhetők.

A tudomány mai állása szerint közvetlen összefüggés van az érrelmeszesedés és a táplálkozás között. Továbbá befolyásolják a koleszterin szint, és a vér antioxidáns tartalma is.

Utóbbi esetben tökéletes választás a méz, amely anitoxidánsban gazdag tápanyag. A mézben található antioxidánsok meggátolják

a zsírsavak és a koleszterin oxidációját, ezért a koleszterin nem rakódhat le az érfalra.

A legkiválóbb a mézek közül a sok flavoidot tartalmazó édesharmat mézek. (És a sötét színű mézek.)

Érelmeszesedés ellen leginkább ajánlott: édesharmat, galagonya, hárs, japánakác, medvehagyma és a napraforgó méz, valamint a méhpempő. Valamint diós méz, amely dupla egészséget jelent.

Belefáradtál már a reuma fájdalmába?

Íme a titok:

A reuma a mozgásszervek fájdalmas betegsége. Azonban egyre nyilvánvalóbbak a táplálék és a reumatikus panaszok közötti összefüggések.

A reumában szenvedőknek ajánlott a mézzel történő édesítés, mivel a méz a szénhidrátok mellett aminosavakat, C-, B1-, B2 és B6 vitamint, valamint rezet, cinket és flavonoidokat is tartalmaz. Szénhidrátok és a B-csoportéhoz tartozó vitaminok kíséretében az aminosavak könnyebben jut be az agyba, ahol fájdalomcsillapító folyamatokat indít el.

Reuma ellen a leghatásosabbak: *aranyvessző, ezüsthűz, gyermekláncfű, koriander, medvehagyma és olajretek méz, valamint a méhpempő és a propolisz.*



MOST MÁR TUDOD MIT KÉNE TENNED,
DE
CSELEKEDJ IS!

Kattints ide

Bónuszként általános tények hogy miért különösen jó a méz az idősebbeknek?

1. Először is a méz gyengébb szervezetűeknek, idősebbeknek is nagyon könnyen emészthető, könnyen hasznosítható.
2. Propolissszal, virággal kiegészítve egy-egy átfutó betegség gyógyulási idejét töredékére (!) csökkenti.
3. A fáradtságot érző, fáradékonyabb, vagy akár súlyos betegeknek, valamint dohányosoknak is frissességet, energiát ad fél órán belül.
4. A fizikai megterhelés előtt elfogyasztott méz növeli az állóképességet.
5. A fekvőbetegeknek, műtét után levőknek nemcsak erőt ad, de az emésztést is elősegíti természetes úton.
6. A megfázásos, légúti megbetegedéseket máshoz nem hasonlítható módon kúrálja.
7. Regenerálja a májat, erősíti a méregtelenítést, erősíti a szívet és vérkeringést - alkoholbetegeknek leszokóban levőknek is
8. Természetes módon csillapítja a fájdalmat, a leghatékonyabban propolissszal keverve
9. A méz javítja a betegek étvágyát is, védi a húgyhólyagot, vesét, hasnyálmirigyet
10. Javasolt gyomorfájás ellen is