

Trepinszki József

**Cukor**

**vagy**

**Méz**

**?**

Útmutató gyerekeknek  
és szülőknek



# Bevezetés

Ezen rövid ismeretanyagot tegezős stílusban írtam, mert tegeződős a Mézkedvelők Klubja (<https://www.facebook.com/mezbarlang.mez>) és a <http://www.mezbarlang.hu> weboldal is. Személyes találkozásokor természetesen minden felnőttel magázódom.

Ha kisgyermekes szülőként olvasod, akkor kérlek olvasd fel gyermekednek ezt az ismertetőt és magyarázd el neki azt a részt, amit (még) esetleg nem ért.

Bízom abban, hogy a füzet elolvasása után egy kicsit más értelmet kap számodra is a „Cukor vagy méz?” kérdés, akár felnőttként olvasod, akár gyerekként.

## Bátorításnak két tény:

- A méhészek átlagban 5 évvel tovább élnek, mint egy átlagpolgár.
- A méhészek között a legritkább a rák előfordulási gyakorisága.

# Egészség és cukor

A cukor csak a középkor vége felé kezdett elterjedni Európában, előtte a méz volt az egyetlen édesítőszer. Tudtad, hogy a finomított fehér cukor egyes becslések szerint több kárt okozott már az emberiségnek, mint a dohányzás? Enyhén szólva nem hat túlságosan jól az emberi szervezetre!

## Mi is a probléma a cukorral?

A szervezetünknek szüksége van bizonyos mennyiségű cukorra az életfunkciók ellátásához. Nem mindegy azonban, hogy ezt miből és milyen mennyiségben vesszük magunkhoz. A feldolgozatlan, nyers zöldségekben, gyümölcsökben, valamint a gabonafélékben és a tejtermékekben is van valamennyi cukor, a szervezetünk számára szükséges mennyiséget kinyerhetjük egyszerűen a külön édesítés nélkül fogyasztott gyümölcsökből, gabonapelyhekből stb.

## Iparosított termék!

Manapság a nagy mennyiségben használt fehér cukor iparosított termeléssel előállított édesítőszer, 99,9% üres kalória, csak szénhidrát és víz. A soklépcsős finomítás során gyakorlatilag teljes egészében elveszti ásványi anyag- és vitamintartalmát. A fehér cukor vagy más néven a finomított cukor 99,9%-ban egy szacharóz nevű egyszerű szénhidrátból álló anyag. A finomított cukrot – ismertebb nevén kristálycukrot - a cukorrépából nyerik. Ez közzismert, de mi történik addig, amíg asztalunkra kerül a végtermék?

A répaszeleteket először kilúgozzák, az így kapott levet mésszel tisztítják, leszűrik, ezt követi a savas fehérités, majd a bepárlás és a cukor kristályosodásáig a vákuumban történő főzés. Ezek után következik a finomítás, majd az újabb fehérités, amihez ismét a kénsavat hívják „segítségül”. Újabb lépés a szűrés, majd a kristályosító bepárlás, melynek végeredménye a késztermék.

Ugye milyen „étvágygerjesztő” folyamatok? Tiszta vegyianyag-gyár! A fehér cukor tehát üres kalória, hirtelen emeli a vércukorszintet és a lebontásához vitaminokat is fel kell használni.

Szakemberek szerint egy felnőttnek napi legfeljebb 5 gramm iparilag előállított cukrot volna szabad fogyasztania. Átlagos cukorfogyasztást számolva (40-45kg/fő/év) a 100-150g/nap (10-15dkg=30-45db kockacukor!!!) cukordózis nagymértékben (40%-al) csökkenti az emberi szervezet ellenálló képességét.

*(A mézfogyasztás hazánkban 0,5kg/év, tehát a cukorfogyasztás ennek 80-90-szerese. Napi 1,36g méz! Ez egy teáskanál méz betente! Ennyi mézet eszik a magyar átlagpolgár, a nyugati átlag tized részét.)*

Az állandó és túlzott cukorbevitel nemcsak a koncentrációképességet csökkenti, de függőséget is okozhat. A cukor tápanyagot nem tartalmaz, ugyanakkor hirtelen vércukor- és inzulinszint emelésével nassolásra késztet, elhízást okoz, a lebontásához további vitaminokra van szükség. Károsítja az idegsejteket, megnagyobbítja a májat, a test B-vitamin tartalékait kiüríti. Megváltoztatja a normál bélflórát, fokozza a daganatképződés esélyét. A bélrendszerben a cukor a gombás megbetegedések melegágya, terheli a hasnyálmirigyet és székrekedést is okoz. Fokozza a gyomor savképzését, aminek a következménye a gyomorsav túltengés, reflux, gyomor és nyombél fekély. Elsavasít, elvonja a csontokból a kalciumot, csontritkulást okoz és fogainknak sem tesz jót. Megköti és visszatartja a koleszterint, túlterhelést jelent a szervezetünknek, izgatja az emésztőrendszert és nem utolsósorban nehezíti élő gépezetünk, az agyunk munkáját.

Mértéktelen fogyasztása ételallergiákat, candida-fertőzést, alacsony vagy magas vércukorszintet és ízületi gyulladásokat és rá

okozhat.

## A méz

A méz rövid meghatározása: a méhek szorgos munkával a virágok nektárját (vagy a fákon lévő különböző édes nedveket, a mézharmatot) összegyűjtik, saját "gyomrukban" többször megforgatva átalakítják és a lépek sejtjeiben raktározzák. A végeredmény a jótékony hatású csodálatos méz.

A mézet legtöbbször alkalmanként fogyasztják, használják. Leginkább téli, megfázásos-torokfájásos időszakban kerül elő, a baktériumokat elpusztító, a szervezet ellenálló képességét helyreállító hatása miatt, főképp teába keverve. Ehelyett ideálisabb lenne cukor helyett naponta 2-4 teáskanálnyi mézet elfogyasztani.

A mézben található gyögyerőt már a régi időkben kikapasztalták az emberek és használták is gyógyhatásai miatt. A méznek természetes összetevői az emberi szervezet számára létfontosságúak. A szőlő- (glükóz) és gyümölcs-cukor (fruktóz), valamint a vízen kívül *(ezek a fő alkotóelemek)* vitaminokat (pl. C, B, H, P, D), ásványi anyagokat, aminosavakat, valamint enzimeket tartalmaz. A gyógyhatásokat ez a kb. 180 különféle hasznos alkotórész okozza és ezek az alkotórészek egytől egyig hasznosulnak!

### A mézek általános hatásai:

- A méz rendszeres fogyasztása szellemi- és testi teljesítménynövekedést, az egész szervezet jó kondícióját, betegségekkel szembeni ellenállóságát eredményezi.
- A méz cukortartalmának több mint 80%-a azonnal felszívódik ezért nem terheli a hasnyálmirigyet.
- Kutatók tudományos bizonyítékokkal is alátámasztották, hogy a méz lelassítja a kórokozók fejlődését, még olyan baktériumtörzsek esetében is, amelyek ellenállóvá váltak egyes modern antibiotikumokkal szemben.
- A méz hatására a sejtek jobban használják fel az oxigént.

- A méz erősíti az idegeket és az immunrendszert.
- Méregteleníti, tisztítja a szervezetet.
- Jótékonyan hat a fiatal szervezetre, gyermekeknek ideális.
- A folyékony, tiszta méz eredményesen használható nagyobb felületű (horzsolt, zúzott) sebek gyógyítására is. Fertőtleníti a sebet, gyorsítja a gyógyulást.

Magyarországon van vagy 30 fajta méz, amelyekből az emberek döntő többségében csak az akác és vegyes virágmézet ismerik. Pedig minden méz más, mint a többi. Csodálatos ízeket fedezhetsz fel egy mézkóstoló alkalmával! Az előbb leírt általános hatásain túl pedig minden méznek vannak egyedi gyógyhatásai is.

„A mézek hatásai” táblázatunkat innen kaphatod meg ingyenesen:

<http://www.mezbarlang.hu/mezek-hatasai-tablázat-ingeny>

## Méz és a gyermekek

Néhány közhelynek tűnő megállapítás, de szükségesnek tartom megemlíteni, mert a továbbiak megértéséhez szükségesek:

- Felgyorsult a világ, nőtt a civilizációs betegségek száma. Növekedett egészségromboló hatásuk és egyre gyakrabban fordulnak elő. A megoldást ezen újkori betegségek megelőzésére és gyógyítására nem a reklámokból fogod megtudni!

*(Egyszer, nem is olyan régen, Ázsiában történt. A Himalájában élt egy népcsoport, egészen a 60-as évek elejéig elzártan, messze a civilizációtól. Példátlan egészségben éltek, csak azt ették, amit maguknak termeltek, birtét sem hallották a ráknak, meg egyéb civilizációs betegségeknek. Aztán „felfedezték” őket, betört hozzájuk a civilizáció, az életvitelével és az összes termékével együtt. És láss csodát: 10 éven belül a felnőttek és a gyerekek is ugyanazokkal a betegségekkel kezdtek küzdeni, mint a „civilizált, fejlett világ”.)*

- A gyerekek új szokásokat vettek fel a családi, az iskolai és a tágabb társadalmi környezet hatására. A tv, a számítógép, a telefon, az étkezési szokások - hogy csak néhányat említsek -, szintén az egészség ellen hatnak.
- Az élelmiszerek előállítás, futószalagon történő gyártása nem az egészséget, hanem az üzleti érdekeket szolgálja. *(Tisztelet a kivételnek!)*
- A gyógyszeripar egy ördögi körforgással termeli az újabb és újabb betegségeket, ráadásul függővé tesz. Már olyan gyógyszereket is reklámoznak, amit egészséges embereknek ajánlanak, hogy aztán ne legyenek betegek. Viszont a helyzet éppen a fordítottja: további betegségeket okoznak. *(Lásd a jól ismert szlogent: a mellékhatásokról kérdezzé meg kezelőorvosát....stb)*

Ezek mind hatással vannak gyermekeink fejlődésére és mindegyikre hatással tudunk lenni a szűk családi körben is! Ezzel összefüggésben fel akarom vetni a szülők felelősségét gyermekeik egészségének védelmében. És most ez a lényeg!

Gyermekeink egészsége részben vagy egészében már a születésükkor eldőlt! Sziámi ikrek, nyitott gerinc, csípőficam, Down-kór, szívbetegség, hogy csak néhány súlyosabbat említsek. Ezekkel csak arra akarok kilyukadni, hogy a szülő már kismamaként, sőt még korábban is felelős azért, hogy milyen lesz gyermeke egészsége. De most koncentráljunk eredeti témánkra.

Hogyan tud a szülő hatással lenni a már megszületett, egészségesnek mondható gyermekre abban, hogy továbbra is egészséges maradjon? Mielőtt rátérnék arra, hogy mik a legfőbb gyermekkori betegségek, amik megelőzhetők, illetve a kialakulásuknak a rizikója csökkenthető méz fogyasztásával, előtte egy lényeges dolog: tudni kell, hogy a méz egy éves kor alatt „biztonsági okokból” nem adható!

*(Egy éves korig hiányzik a babából az az enzim, ami lebont egy bizonyos botulizmust okozó baktériumot, ami a mézben előfordulhat. Ez nem azt jelenti, hogy minden egy év alatti csecsemő beteg lesz, ha mézet fogyaszt, hanem azt, hogy meg van*

*az esélye rá. Tehát a „jobb felni, mint megijedni” alapon írják rá sokszor magára a mézesüvegre is, amit illik betartani. De! Mézbarlangunkban is járt egy anyuka a kisgyermekével, aki azt mondta, hogy ő csecsemőkorától ad mézet gyermekének, csak megnézi, honnan vásárol. Amióta felfedezte mézboltunkat, hozzánk jár. - mondta...)*

Azonban méhpempő már adható csecsemőknek is, ami szintén segít a lentebb felsorolt minden lehetséges betegség megelőzésében, egy valóságos életelixír! Mindent tartalmaz, amire egy csecsemőnek szüksége van, aminosavakat, vitaminokat, ásványi anyagokat, fehérjéket és hormonokat. Nem véletlenül él a méhkirálynő (csak méhpempőt eszik) ötvenszer annyi ideig, mint a többi méh! Fél gramm tiszta méhpempő elkeverve valamilyen ételbe csodákra képes.

## Csontozat, fogazat

Az ép és egészséges csontozat kifejlődéséhez minden gyereknek szüksége van:

- Kalciumra és foszforra, ezek alkotják a csontozat nagy részét
- D-vitaminra, ami felelős a csontok szilárdságáért, ugyanis ennek hiányában a kalcium és a foszfor nem tud beépülni a csontokba, szivacsos marad.

A gyermekeknél figyelni kell, hogy ezekből megfelelő mennyiséget vegyenek magukhoz. A D-vitamin napozás során is keletkezik a bőrben, de mivel manapság a napsütés sem az igazi, ezzel is csínján kell bánni. A mézekben van kalcium és D-vitamin is. Főképpen az akác, édesharmat és fenyő mézek segítenek a csontképzésben. Ezek a mézek nagyon kellemes ízűek, a gyermekek is szeretik. Lehet tenni langyos teába, tejbe, vajás kenyérre, müzlibe vagy lehet enni csak „magában”. Gyermekeknek napi 1-2 teáskanálnyi méz megteszi hatását!



A fogazatra is ugyanazok vonatkoznak, mint a csontozatra. Sőt, a haj és körmök alkotóelemei is ugyanezek.

Megállapított tény, hogy a vér mésztartalma két és fél órával a méz elfogyasztása után emelkedik és 24 órán keresztül ezen a szinten is marad. A mindennapos mézfogyasztás biztosítja, hogy a foszfor egyesülhessen a megfelelő mennyiségű mésszel (kalciummal). Így fejlődnek szépen a fogak és egészségesek is maradnak.

Azonban a fogazatra leelkedik még egy veszély! A Cukor! A legtöbbünk tisztában van azzal, hogy a cukor fogyasztása káros az egészségre. Döntő többségében az emberek mégsem tesznek ellene semmit. A cukros ételek fogyasztása összefüggésben áll a fogszuvasodás kialakulásával is.

*(A cukros ételek magas szénhidrátartalma miatt a lepedék ragacsossá válik, így az könnyedén megtapad a fogak felszínén és a fogak között. Ez a környezet a baktériumok kánaánja, mert imádják a cukrot. Ezek a baktériumok a cukor elfogyasztásával savakat termelnek, amik kikezdi a fogzománcot és megindul a fogszuvasodás.)*

A méz az más! Minden méz antibakteriális hatású, ezért a baktériumok nem tudnak megtelepedni benne, így a fog felszínén sem. A leginkább antibakteriális hatású méz a hajdina (pohánka), a málnavirág, a rozmarin, a manuka és a propoliszos méz. A manuka méz kimondottan fogszuvasodás ellenes, fogkrémet is készítenek belőle. Egy kis kanál manuka méz elfogyasztása után jó ideig működik a fogak védelme. Fogvédő hatásán túl ráadásul a legkitűnőbb immunerősítő – betegségmegelőző - gyógyító méz!

## Szív és érrendszer

A fejlett országokban a szív- és érrendszeri betegségek az elhalálozás leggyakoribb kiváltó okai, az elhalálozás több mint felének ez az oka. Ez Magyarországon is igaz! Ez az adat mondjuk, a teljes lakosságra vonatkozik. A gyermekek között nyilván ritkább, de mint tudjuk, a gyermekkori életmód "megalapozza" a felnőttkori

betegségeket is. Viszont minden 120. újszülött szívhibával jön a világra! Ez arra utal, hogy gyermekeink egészsége a szülők egészségének is függvénye.

Melyek a legfőbb lehetséges szív és érrendszeri betegségek már gyermekkorban is?

- Magas vérnyomás, ami már gyermekkorban is egyre gyakrabban „kialakul”
- A szívinfarktus, ami meglepő módon már gyermekkorban is előfordulhat
- Érelmeszesedés kialakulása
- Szívritmus zavar

A lényeg: ha nem születés kori problémáról van szó, ezek mindegyike megelőzhető. Az érrendszeri betegségek nagyon sokfélék.

Felsorolásszerűen itt olvashatod, hogy milyen szív-érrendszeri betegségek megelőzésére-gyógyítására lehet jó a méz:

- Érgyulladás, infarktus ellen és után, keringési zavarok, koleszterinszint csökkentés és karbantartás, szív működés szabályozás, szívizomgörcs, trombózis, vérképzés, vértisztítás, vérszegénység, vérsűrűség, vérnyomás karbantartás és csökkentés

Legösszetettebb hatása a galagonya méznek van és az íze is kitűnő. A hatását tekintve nem is meglepő, hiszen a növényt magát is "szívgyógyszer"-ként emlegetik.

Van egy táblázatunk, ahonnan megtudhatod, hogy melyik méz mire jó. Ezt email címed megadásával ingyen elküldjük Neked, csak kérned kell itt: <http://www.mezbarlang.hu/mezek-hatasai-tablázat-ingyen>. Javaslom, hogy miután megkaptad, nézd át a táblázatot, válassz ki egyet, kóstold meg vagy kóstoltasd meg gyermekeddel, ha ízlik neki, akkor rajta, had egye! Ha megunja, vagy esetleg nem ízlik, jöhet a következő választás. Egy biztos! Ártani egyik sem fog neki és mellékhatásokért nem kell megkérdezned a gyerekorvost! *(Kivéve allergia és cukorbetegség esetén!)*

## Daganatos betegségek

Mint tudjuk, a rák manapság már a (kis)gyermeket sem kíméli. Egy megdöbbentő adat: az egy éves kor feletti gyermekhalálozási "listán" a daganatos betegségek a balesetek után a második helyen állnak a gyerekeknél!

Mit tehetünk ellene? Mint minden betegség megelőzése érdekében, itt is az általános ellenálló képesség (immunerősítés) fokozása a legfontosabb. Ebben a méz elsőrangú, tehát bármilyen mézet is fogyaszt gyermekünk, sokat teszünk az immunrendszerének erősítése érdekében. Leginkább immunerősítő mézekről a következő fejezetben olvashatsz.

Fokozottan daganatos megbetegedések ellen ható mézek a hajdina, meggy és napraforgó méz és a méhpempő-propolisz kettős.

A hajdina mézet talán nem minden gyermek szereti (*ízlés dolga, nekem speciel egyik kedvencem, de én nem vagyok gyerek...*), de a meggy és a napraforgó mézet biztosan szeretni fogja.

A méhpempő leginkább mézbe keverve fogyasztható gyermekek számára. Adagolása napi 1/2 - 1 gramm tiszta méhpempő 1 hónapos kúrában. Ez a kúra negyedévente megismételhető.

A propolisz, propoliszos méz formájában ehető vagy ha így nem ízlik, tinktúrát (*van alkoholmentes oldatban is!*) lehet csöpögtetni langyos teába, gyümölcslébe.

Propoliszos méz elkészítése házilag: 1/2 kg mézbe keverj bele 15 ml propolisz tinktúrát, alkoholmentes oldat formájában. Ebből adj esténként lefekvés és fogmosás előtt egy teáskanállal gyermekednek. Az immunerősítésen túl az éjszakai nyugalom rendbe rakja az emésztőrendszert (*főként, ha repcemézbe kevered a propoliszt*) és az érrendszert is.

## Allergia

Mikor alakulhat ki allergia? Ha az immunrendszer legyengül, vagy valamilyen idegen anyag túlságosan megterheli szervezetünket.

Tudtad, hogy hazánkban minden harmadik, negyedik ember allergiás? Ezért 98%-ban a környezeti mérgeanyagok tehetők felelőssé. Egyre tovább élünk, de egyre betegebben. A káros környezeti hatások ellen nehéz védekezni, de a magunk módján azért sok mindent tehetünk gyermekeink és saját egészségünkért.

Immunrendszer erősítésre a mézek kiválóak, leginkább a manuka méz, amiről eddig kevesebbet hallani, mint kellene, de híre egyre nő. A hatása lenyűgöző, és nem csak az ellenálló-képesség fokozására. Erről, és bármelyik mézről többet megtudhatsz Mézes-élet című könyvemből (<http://www.mezbarlang.hu/konyv>).

Kiváló a méhpempő-propolisz-virágpor hármas is. Az aranyvessző, édesharmat, hárs, koriander, akác és ámorakác méz is elsőrendű immunerősítésre, hogy csak a hatásosabbakat említsem.

A felsorolt mézek közül a hársméznek van a legjellegzetesebb íze, ha natúron nem eszi a gyermek, teába (főként hársfa teába) téve biztosan megissza. A többi valószínűleg bármilyen formában megeszi.

A virágport leginkább mézbe keverve fogyasztják szívesen a gyermekek. Ezt előre is el lehet készíteni. ½ üveg virágporra önts mézet, hogy tele legyen az üveg, hagyd állni egy napig, keverd össze és már fogyasztható is. Gyermekeknek legjobb reggel, étkezés előtt fogyasztani egy teáskanálnyi mennyiséget.

Itt még szólni kell a virágpor allergiákról is, merthogy egyre több gyermek is allergiás valamire:

- A virágpor allergiások közül kevesen allergiásak a mézekre! Ezt legegyszerűbb kipróbálni, de azért ha valaki kimutatottan a hárs virágporára allergiás, ne kezdje a mézevést hársmézzel.
- Akármilyen meglepő, de nem minden virágpor allergiás érzékeny a virágpor fogyasztására. Más a hatásmechanizmusa a levegőben lebegő, mikroszkopikus nagyságú pollenszemcséknek és a méhek által gyűjtött nagyobb méretű virágporoszemcséknek.

- Nem tartalmaz virágport a tiszta édesharmat, fenyő, olajretek és selyemfű méz, így ezeket a virágpor allergiások is biztosan fogyaszthatják (*hacsak nem kimondottan mézallergiája van valakinek*).

Bármilyen mézet eszünk, hatásosabb, mint a legtöbb vitaminkészítmény és étrend-kiegészítő! Nézd csak meg ezek összetételét, akár az agyonreklámozottakét is! Megéri rászanni egy kis időt a tanulmányozására.

*(Vizsgálatok alapján kimutatták, hogy a vitaminkészítményeknek - tisztelet a kivételnek, de azoknak az áruk is más kategória - átlagban 10%-a szívódik fel és hasznosul szervezetünkben. A másik oka pedig a betegségek kialakulásának a sok idegen mérgeanyag felgyülemzése szervezetünkben...)*

Ezt tudva inkább az igazi természetes méz és a méhészeti termékek a megoldás!

## Anyagcsere zavarok

Hazánkban az 5. leggyakoribb halálok. Minden méznek van valamilyen plusz hatása az emésztőrendszerünkre. Ezeket szintén az igényelhető táblázatból kiolvashatod ( <http://www.mezbarlang.hu/mezek-hatasai-tablázat-ingeny> ).

Ilyen tulajdonságaik lehetnek:

- antibakteriális, baktériumölő, fertőtlenítő, emésztési zavarok ellen, étvágyjavító, epebántalmakra, féreghajtásra, görcsoldó, gyomorégés ellen, gyomorfekély ellen, savtúltengésre, méregtelenítő, puffadás csökkentő

Még két megjegyzés:

- Gyomorégést kiváltó néhány ok (gyógyszer, stressz, túlsúly) már gyermekkorban is előfordulhat. Erre legjobb az édeskomény- és a repceméz. Gyermekek számára íze miatt a repce és a propoliszos repceméz fogyasztható leginkább.

A sok lehetőség közül azt válaszd a gyermeknek, ami ízlik neki. Vegyél inkább kisebb mennyiséget és kóstoltasd meg vele! Ez mondjuk minden esetben igaz, így nem érzi kényszernek a mézevést, mint a gyógyszert, amit ugye köztudottan nem szeretnek a gyerekek.

## Pszichés betegségek

Ha valamit a gyermek (meg a felnőtt) nem tud lelkileg feldolgozni, "megemészteni", az biztosan valamilyen betegség formájában köszön vissza. Az egyik ilyen lehetséges betegség (mint a "nem tudja megemészteni" kifejezésben is benne van) a gyomorral is összefüggésben van.

Az idegrendszeri zavarok, stressz, depresszió és az alvászavar a legjellemzőbb pszichés betegségek, amik már gyermekkorban is előjöhhetnek.

Hogy hol segít ebben a méz? Kevesen tudják, hogy a mézeknek van egy általános nyugtató hatása, szemben a cukorral, ami izgató hatású. Tehát már a cukor kiváltásával mézre nagy előrelépést tehetünk gyermekeink egészséges pszichés fejlődése érdekében. Vannak mézek, amelyek fokozottabban hatnak a pszichére, akár felnőtteknek, akár gyermeknek.

### A legjobb mézek különböző pszichés problémákra:

- Álmatlanságra a legjobb a levendula, a hársmez és a méhpempő (csecsemőknek is!).
- Depresszió ellen a méhpempő.
- Hisztéria esetén a tisztessű méz.
- Levertség ellen a gesztenye és gyermekláncfű méz.

## Cukorbetegség

Egyre terjed a cukorbetegség a fiatalok körében is.

Az I. típusú cukorbetegség kialakulásának okairól még a tudósok is vitáznak, állítólag cukorbetegségre hajlamos gének kellene hozzá,

meg még valami, ami kiváltja ezt a betegséget. Hogy ez mi, azt még nem tudni, megelőzni nem lehet (?), de vélemények szerint az immunrendszer erőssége dönti el. Ebben az esetben jöhet képbe a méz. Legyen ellenállóbb az immunrendszerünk! Fogyasszunk mézet!

A II. típusú cukorbetegség viszont általános orvosi vélemény szerint is megelőzhető! Kialakulásában a túlsúlyosság a legfőbb ok. A gyermekek, kamaszok körében is. Egészséges ételek, kevés cukor és mozgás, ezek a fő irányelvek.

Meglepetés, hogy az újonnan előforduló cukorbetegségek fele kamaszkorban jelentkeznek! Mégpedig a túlsúlyos fiataloknál.

Itt kapcsolódik be a "Miért méz?" kérdés. A tudatos táplálkozás egyik rákfenéje a cukor, mert a cukor az egyik oka a fiatalság elhízásának, ami sokszor vezet a cukorbetegség kialakulásához. A cukor egészségromboló hatásáról már olvashattál korábban.

A lényeg, hogy cukor helyett fogyassz mézet és a legfőbb elhízást okozó elem máris ki van iktatva! Ilyen módon bármilyen méz fogyasztása az egyik legfőbb cukorbetegség kiváltó okot kizárja. A cukorbetegség az egyik kiindulópontja nagyon sok betegségnek is. Még egy lényeges dolog, hogy a cukorbetegség kialakulása ellen hat a méhpempő és a virágpor fogyasztása. Sőt, tapasztalatok szerint a már cukorbeteg állapotát is fokozatosan javítja fogyasztásuk!

## Elhízás

A gyermekkori elhízás legfőbb oka a mérhetetlen cukorfogyasztás! A lakosság átlagos cukorfogyasztása napi 10-15 dkg, de valószínűleg a gyerekek többet fogyasztanak, mint az idősebbek. Ez abból adódik, hogy az édes cukorkákkal, csokikkal és egyéb „nasik”-kal sok energiát vesznek magukhoz. Ráadásul minél sűrűbben eszi-issza valaki a cukrot és cukros ételeket-italokat, annál jobban kívánja. Felmérések szerint három elhízott gyermekből, kettőnél fennáll valamelyik szív- és érrendszeri betegség esélye!

Még egy tévhit, amit még sok orvos is hangoztat, hogy a méz hizlal! **A méz nem hizlal!** Az tény, hogy majdnem annyi a kalória benne, mint a cukorban, de:

- Nem tudsz belőle sokat enni! Próbáld meg belőle napi 10-15 dkg-ot enni! Nem fog menni! Cukorból átlagban ennyit eszik meg a magyar ember naponta. Átlagban, ami azt jelenti, hogy van, aki naponta 30-40 dkg-ot is eszik belőle. Azért nehéz abbahagyni a cukrozott „üditők” és „nasik” fogyasztását, mert a cukor további cukorfogyasztásra sarkallja a séjteket.
- A méz (minden ellenkező híresztelés ellenére, amin még az orvosok is sokszor vitáznak) nem alakul át zsírrá! A gyümölcscukor a májban glikogénként raktározódik, a szőlőcukor meg gyorsan elég az izmokban, nincs ideje zsírrá alakulni. Ezért esznek a sportolók szőlőcukrot, meg mézet.
- A mézfogyasztás aktívabb életre készíten, ami az elhízás ellen hat.

A Bristol Egyetem kutatóinak vizsgálati eredményeiből kiderült, hogy az elhízás súlyos mozgásszervi betegségekhez is vezet.

## Zárásul

Ezzel a rövid ismertetővel csak fel szeretném hívni minden szülő és gyerek figyelmét arra, hogy a cukor mézzel történő helyettesítése az egyik legjobb útja lehet az egészség megtartásának vagy visszaszerzésének. Megjelent egy hosszabb könyvem a mézről, sokkal részletesebben taglalva a régen „istenek eledelé”-ként emlegetett méz jótékony hatásait. Elérhető ezen az oldalon: <http://www.mezbarlang.hu/konyv>

Végezetül a mai, a természetes gyógymódok helyett a gyógyszereket támogató jogi helyzetben kötelező nyilatkozat: Minden állítást, amelyet a mézek hatásairól itt olvashattok, tudományos, laboratóriumi vagy klinikai kutatások illetve népi tapasztalatok támasztanak alá. Ugyanakkor nem kívánunk felülbírálni egyetlen orvosi véleményt, utasítást sem. Az információk nem használhatók diagnózisként, illetve egészségügyi problémák, betegségek kezeléseként, valamint a felsorolt mézek nem helyettesítenek egyetlen gyógyszert sem. A táplálék-kiegészítőkről adott tájékoztatást nem bírálták el hazai, ill. nemzetközi hatóságok és nem tekinthetők gyógyszernek egyetlen betegség kezelésére és megelőzésére sem.



## A mézfogyasztás tízparancsolata

- 1. Fogyassz naponta 2-4 teáskanálnyi mézet!**  
Ez a fajta mézfogyasztás a leghatásosabb egészségünk megőrzésére.
- 2. Fogyassz többfajta mézet!**  
Ha ismered a különböző mézek különböző gyógyhatásait, tudatosan fogyaszthatod, célirányosan alkalmazhatod.
- 3. Fogyassz cukor helyett is mézet!**  
A cukor csak üres energia, a méz természetes élelmiszer, táplálék-kiegészítő és orvosság is egyben.
- 4. Fogyassz más méhészeti termékeket is!**  
A virágpor, a propolisz és a méhpempő fogyasztása mézzel együtt kiegészítik és fokozzák egymás gyógyhatásait.
- 5. Használd ételek és italok ízesítésére is mézet!**  
Felhasználásának csak a képzeleted szab határt. A méz a legegészségesebb édesítő.
- 6. Használd mézet főzéshez és sütéshez is!**  
A 40 °C-nál magasabb hőmérséklet ugyan károsítja a méz bizonyos összetevőit, gyógyhatását csökkenti, de nem valamennyit. A méz hatása így is érvényesül.
- 7. Használd mézet egyből a betegség tüneteinek jelentkezésekor!**  
A torokfájáson és a náthán túl sokféle betegségre megtapasztalhatod a méz áldásos hatását. Gyorsabb gyógyulás kevesebb (vagy semmi) gyógyszerrel.
- 8. Vásárolj a mézzel ízesített bolti termékeket!**  
Csökkentsd a finomított cukorfogyasztást! Tudományosan igazolt felmérések szerint a cukor több kárt okozott az emberiségnek, mint a dohány.
- 9. Használd a mézet külsőleg is!**  
Sokfajta bőrbetegségre, sebre, égési sérülésre is kiváló hatású a méz. Fertőtlenít és gyorsítja a gyógyulást.
- 10. Ismerőseid körében is terjeszd a méz áldásos hatásait!**  
A mézről és más méhészeti termékekről szerzett ismereteid terjesztésével elősegíted embertársaid egészségének megőrzését.

Kedves Gyerekek, Kedves Szülők!

Nem könnyű manapság egészségesen, betegségek nélkül élni! Ezt gyerekek, felnőttek egyaránt megtapasztalhatják. Sok a „kísértés”. A tévéből, a rádióból, az újságokból és ezeknek hatására az emberek döntő többségétől.

Az emberek (természetesen beleértve a gyerekeket is) átlagosak szeretnek lenni. Azt isznak-esznek, amit a környezetükben lévőek. Azt a tévéműsort nézik, annyit játszanak a számítógépen, azt csinálnak szabadidejükben, amit a legjobb ismerőseik.

**Az átlagos magyar mézfogyasztás heti egy teáskaná!!**

**Te ne légy átlagos!**

Ebben is segít egy kicsit ez a füzet.  
Olvasd el és csodálkozni fogsz!

Trepinszki József  
**MézBarlang.hu**

Méz  
barlang

