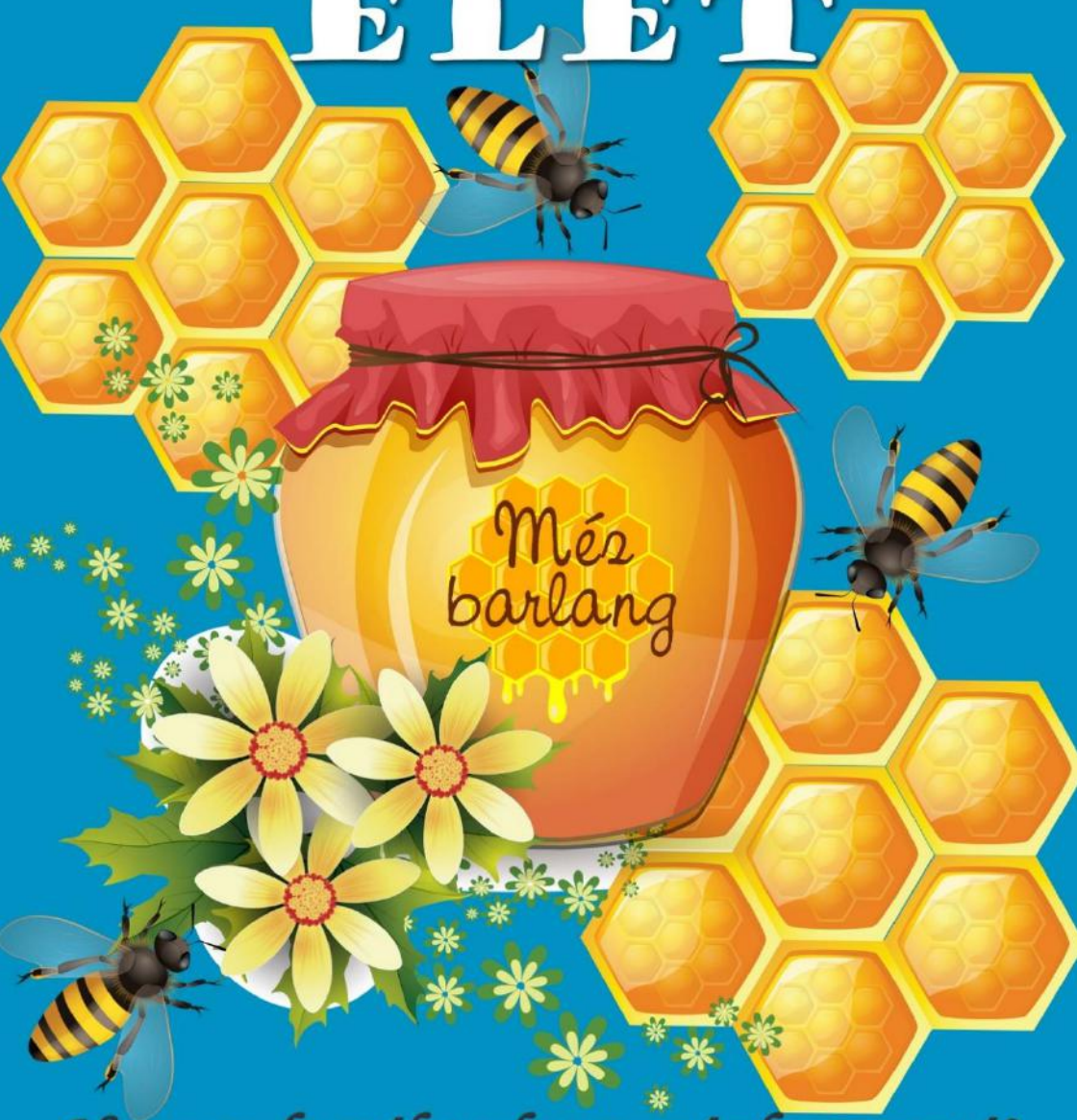


Trepinszki József

# MÉZES- ÉLET



*Hogyan legyél tudatos mézfogyasztó?*

**Trepinszki József**

# **Mézes-élet**

**Hogyan legyél tudatos mézfogyasztó?**



Mézédes Otthon Kft.

Író: Trepinszki József  
Felelős kiadó: Mézédés Otthon Kft. ügyvezetője  
Szerkesztette: Tóth Krisztina  
Borító és grafika: Varga Zsolt

Első kiadás  
Minden jog fenntartva.

A könyv a kiadó írásos jóváhagyása nélkül sem egészben, sem részleteiben  
nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és  
értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános  
előadást vagy tanfolyamot, a hangos könyvet, bármilyen internetes közlést  
és a fénymásolást.

Jogtulajdonos: © Trepinszki József. 2014  
Mézédés Otthon Kft., Dunakeszi  
Web: [www.mezbarlang.hu](http://www.mezbarlang.hu)  
E-mail: [ugyfelszolgalat@mezbarlang.hu](mailto:ugyfelszolgalat@mezbarlang.hu)

Nyomdai munka:  
Belvárosi Nyomda Zrt.  
[www.belvarosinyomdazrt.hu](http://www.belvarosinyomdazrt.hu)

# TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetőnek .....	1
Mi is a méz? .....	5
A cukros méz hamis méz? .....	8
A méz víztartalma .....	10
Okulásul egy kis történelem .....	11
A cukor kiszorítja a mézet .....	14
Egészség és cukor .....	15
Mi is a probléma a cukorral? .....	15
Iparosított termék! .....	15
Rejtett cukor az élelmiszerekben .....	17
Cukorfüggőség .....	18
Mit ne használjunk cukor helyett? .....	19
Akkor mit együnk cukor helyett? .....	19
Miért együnk mézet? .....	23
Meglepő! .....	23
Általános hatások .....	24
Ásványi anyagok a mézben .....	25
Vitaminok a mézben .....	26
Az esszenciális aminosavak jelentősége .....	27
Méz és a gyermekek .....	29

Csontozat .....	31
Fogazat .....	32
Szív és érrendszer.....	33
Daganatos betegségek.....	35
Allergia.....	36
Anyagcserezavarok.....	38
Pszichés betegségek.....	39
Cukorbetegség .....	40
Elhízás .....	41
Miért jó a méz idősebbeknek?.....	43
A méz és a máj .....	45
A méz és a cukorbetegség.....	45
Méz és a daganatos betegségek.....	46
Méz és allergia .....	47
Méz és izom .....	49
Méz és emésztőrendszer.....	50
Méz és stressz .....	53
Méz és érlemeszesedés.....	56
Méz és fájdalom.....	59
A méz és a légúti megbetegedések .....	61
Méz és a sebgyógyítás .....	64
Mézfajták jellemzői és hatásai.....	66
Akácméz .....	66

Aranyvessző ( <i>szolidágó</i> ) méz .....	68
Ámorakác (gyalogakác, viziakác) méz .....	69
Bálványfa méz .....	70
Erdei méz.....	71
Eukaliptusz méz.....	72
Ezüstfűz (ezüstfa, olajfűz, olajfa) méz .....	73
Édesharmat méz.....	74
Édeskömény méz.....	75
Fenyőméz.....	76
Galagonya méz .....	77
Gesztenyeméz.....	78
GyermeklánCFű ( <i>pitypang</i> ) méz.....	79
Hajdina ( <i>pohánka</i> ) méz.....	80
Hangaméz (erikaméz) .....	81
Hársmez.....	82
Japánakác.....	83
Kakukkfű méz.....	84
Koriander méz.....	85
Levendula méz .....	86
Lóhere méz.....	87
Mandulavirág méz.....	88
Manuka méz.....	89
Málnavirág méz.....	94

Medvehagyma méz.....	95
Meggy méz.....	96
Mézontófú ( <i>facélia</i> ) méz.....	97
Mustárméz.....	98
Napraforgóméz.....	99
Narancsméz.....	100
Olajretek méz.....	101
Repceméz.....	102
Rewarewa méz.....	104
Rozmaring méz.....	105
Selyemfű (selyemkóró, vaddohány) méz.....	106
Somkóró méz.....	107
Tisztosfű méz.....	108
Vegyes virágméz.....	109
Zsályaméz.....	111
Egyéb méhészeti termékek.....	112
Méhpempő.....	112
Mi is a méhpempő?.....	113
A méhpempő, mint Életelixír.....	114
A szervezetre gyakorolt hatása.....	114
A méhpempő fogyasztása táplálék-kiegészítőként.....	115
A méhpempő a szépség szolgálatában.....	116
Mire jó a méhpempő?.....	117

Fontos: óvintézkedések és ellenjavallatok .....	121
Fogyasztási tanács.....	121
Propolisz .....	122
A propolisz alkalmazási formái.....	124
A propolisz már ismert hatásai .....	126
További gyógymódok .....	128
Virágpor .....	130
Miért virágpor? .....	130
Gyógyhatásai.....	131
Hogyan fogyasszuk? .....	132
Méhkenyér.....	133
A szuperélelmiszer .....	133
A méhkenyér hatásai.....	134
Méhviasz .....	135
A lépes méz.....	137
Zárásul.....	139
Utóirat .....	140
Felhasznált művek.....	141



# Bevezetőnek

*„Nem kell megérteniünk a világot, elég, ha eligazodunk benne.”*

Nem vagyok méhész. Sem orvos. Sem természetgyógyász. Alapvetően építész vagyok, 1980 óta. Akkor mi közöm a mézhez? - kérdezhettek.

## A válaszok:

- Utálom a gyógyszereket, a mesterséges étrend-kiegészítőket.
- Kerülöm a cukor fogyasztását.
- Szeretem a természetes dolgokat, a természetet.
- Szeretem a mézet.
- Érzem magamon a fogyasztott mézek és méhészeti termékek jótékony hatásait.
- Évek óta tanulmányozok és tanulok mindent, ami a mézzel kapcsolatos (hobby).

## Aztán itt van két fontos tény:

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

*(Dr. John Anderson méhész professzor (Aberdeen Egyetem), javaslata:*

*"Tarts mébeket és egyél mézet, ha sokáig akarsz élni. A méhészek tovább élnek, mint bárki más").*

Én egyelőre csak fogyasztom a mézet, méhészt még nem vagyok. De ki tudja, mit hoznak majd a békés nyugdíjas évek. Csupán a tudatos mézfogyasztás elkötelezett híve vagyok, "Vezető Mézkedvelő" – ahogy nevezem magam. De ki is az a tudatos mézfogyasztó?

A saját meghatározásom szerint:

„Olyan mézkedvelő, aki ismeri a különféle mézek és egyéb méhészeti termékek alapvető hatásait és ezeket a termékeket egészsége megőrzése, szükség esetén betegsége gyógyítása céljából folyamatosan, napi rendszerességgel fogyasztja. Ismeretei és saját tapasztalatai alapján ismerősei körében terjeszti jótékony hatásait.”

Pontokba szedtem a tudatos mézfogyasztáshoz vezető utat, melynek „A mézfogyasztás Tízparancsolata” nevet adtam:

**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. Használj ételek és italok ízesítésére is mézet!**

Felhasználásának csak a képzeleted szab határt. A méz a leg-egészségesebb édesítő.

**6. Használj 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. Használj 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. Fertőtleníti 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.

A következőkben ezen tízparancsolathoz adok részletes útmutatásokat. Ez a könyv tehát kutatásaim, gyűjtéseim és tapasztalataim eredményeit teszi közzé a különböző mézek és egyéb méhészeti termékek különböző hatásairól.

Hogyan használd a könyvet?

- Olvasd el egyszer az egészet, közben jelöld be azokat a részeket, amiket te is tudsz hasznosítani.
- Sőt! Azt is jelöld be, ami szerinted családtagjaidnak, rokonaidnak és ismerőseidnek is hasznos lehet.
- Olvasd el még egyszer a bejelölteket és kezd el használni.
- Ne tartsd magadban az információkat! Segíts másoknak is a környezetemben!
- A könyv mellékleteként megtalálható „Mézek hatásai” táblázatot nap, mint nap alkalmazhatod saját igényed szerint.

Biztosíthatlak, ilyen anyagot erről a témáról, így egyben még sehol sem láthattál!

Okulj és alkalmazd a közzétett ismereteket!

Hidd el, megéri!

# Mi is a méz?

*„A természet csak az oroszlán farát mutatta meg nekünk. De semmi kétségem afelől, hogy ott van az oroszlán is, még ha nem is lehet egyszerre látni az egészét.”*

A méz összetevőiről csak a szükséges részletességgel írok. Nem tudományos értekezést, hanem mindenki számára érthető formában a leglényegesebb tudnivalókat kívánom itt közzétenni. Azért néha előfordulnak részletekbe menő magyarázatok is.

## Egyszerű definíció:

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 mézkészítés nektár és mézharmat alapanyaga nem feltétlen igaz, de az esetek döntő többségében - 99,9999%-ban – igen. Ugyanis a méhek minden édes „lét” szeretnek. Egyik negatív példa volt erre, amikor egy cukorgyár udvarán kidobott színes cukorkákból készítettek kék-zöld színű mézet, mindenféle szokásos édességgyári „E” adalékanyagokat is beépítve a mézbe. Pozítív példa, mikor a méhész 100%-os meggylét „etetett” fel a méhekkel és ebből lettebb finom és minden káros anyagtól mentes, tiszta meggy-méz készült.)*



A méznek természetes összetevői az emberi szervezet számára létfontosságúak. Lehetne hosszasan sorolni az alkotórészeket, meg hogy

mi mindenre van hatással, ezt később részben meg is teszem. A szőlő-*(glükóz)* és gyümölcscukor *(fruktóz)*, valamint a vízen kívül *(ezek a fő alkotóelemek)* 11 féle vitamint *(pl. C, B, H, P, D)*, kb. 30 féle ásványi anyagot, 20 féle aminosavat, valamint enzimeket tartalmaz. Ezek az összetevők a mézek fajtái és a természeti környezet hatásai szerint változnak, így mindegyik méz kisebb-nagyobb mértékben más, mint a többi. A köztudatban lévő édesen finom, sárga és folyékony tulajdonságokhoz képest sokkal változatosabb. Összetételben, ízében, hatásaiban egyaránt.

*(Erre szoktam párbuzamot vonni a borok és a mézek között. A bornál is alapvetően minden fajta bornak megvannak a maga markáns tulajdonság-jegyei. A sommelier-k meg tudják különböztetni a kékfrankost a merlottól, a szürkebarátot a juhfarktól. Ugyanígy a mézkedvelő hozzáértők is meg tudják különböztetni a mézeket egymástól, az akácot a hársméztől, a levendulát a fenyőméztől. Bár méz-sommelier-ről még nem hallottam, legfeljebb mézversenyek zsűrijéről. A Nógrád megyei akácméz is valamelyest különbözik ízében, összetételében a nyárségitől és a délfölditől. Ugyanígy, mint a villányi kékfrankos az alfölditől vagy az egritől, mert minden földrajzi régióban más a szőlőtőkéké és az akácosok talaja, meg más az időjárás is.)*

Az összetevők különlegessége, hogy erősítik egymás hatásait. Vagyis nem ugyanaz a hatás, mintha ennénk egy kis vitamin tablettát, aztán meg egy kis ásványi anyag kapszulát, aztán meg egyéb más „étrend-kiegészítőt”. A természet tudja, mit kell alkotnia! És meg is alkotta az egyik legkiválóbb értékét méz formájában.

A méhek honnan tudják, hogy csak akácvirágról gyűjtsenek nektárt? – kérdezik sokan. Nem tudják! De ha a méhészek oda telepítik a kaptaárjaikat, ahol nagyrészt az akác virágzik, akkor a méhek akácmézet készítenek. Így van ez minden egyéb fajtamézzel is.

Érdekes „méhtulajdonság”, hogy ha többféle növény virágzik, akkor a méhek elsődlegesen a legnagyobb nektártartalmú virágokról gyűjtenek, aztán ha az elfogyott vagy csökken, akkor mennek a többire, ezt nevezik virághűségnek.

A fajtaméz tehát döntően annak az egy növény virágjának a nektárjából készül, ami az adott területen abban az adott időszakban virágzik. Ennek következtében ugyanannak a virágnak a gyógyhatását tudjuk kihasználni a méz fogyasztásával, mintha mi gyűjtöttük volna a virágot és abból mondjuk, teát főzünk.

Különbőség viszont van, mert a méhek gyomrában megindult folyamatok eredményeként az adott virág gyógyhatását sokkal jobban hozzáférhetővé teszik az ember számára. Hozzáférhetőbbé válik annál, mintha teát készítenénk belőle, vagy esetleg alkoholos tinktúra formájában kivonnánk a virág hasznos alkotórészeit.

Ezekből következően érdemes mindenkinek utánanézni a különböző mézfajták különböző hatásainak. A gyógyteákat is akkor alkalmazzuk, amikor a hatásait tekintve szükségét gondoljuk. Tegyé! ugyanígy a mézekkel is! A különböző mézek fogyasztását mindenki igazítsa a saját szükségleteihez! Így lesz a leghatásosabb a betegségek megelőzésében, karbantartásában és akár gyógyításában is. Meglepő és csodálatos eredményeket tapasztalhatasz!

Mézekből nem kell egyszerre sokat fogyasztani, mint ahogy a gyógyteákat sem szabad literszámmra inni. A méz nagy energiatartalmú és könnyen felszívódó táplálék, étrend-kiegészítő és orvosság egyben. Orvosság és nem gyógyszer. Nekem ugyanis a „gyógyszer” szó mesterséges szerek jelenlétére utal. Talán nem véletlen a „fűben-fában orvosság” kifejezés sem és mint orvosságból nem is kell sokat ennünk, 2-4 teáskanálnyi mennyiség is elég naponta. Nem is tudunk belőle sokkal többet enni, mert gyorsan megtelünk tőle.

## A cukros méz hamis méz?

Erről azért írok külön, mert tévhittek keringenek a „cukrosodásról”. Legfőképpen a cukrozott mézre és a cukoroldatos mézetetésre vezetnek vissza az „alulinformált”, megtévesztett emberek.

### Első alaptétel:

Mind egyik méz előbb-utóbb kristályosodik, "cukrosodik"!

A mézek kb. 80%-a gyümölcscukor és szőlőcukor. Ennek a két cukornak az aránya határozza meg, hogy az adott méz milyen gyorsan cukrosodik (*maradjunk a cukrosodás kifejezésénél, bár én jobban szeretem a kristályosodás szót*). A mézek cukrosodása tehát egy természetes folyamat. Amelyik méznél túlsúlyban van a szőlőcukor (*pl. repceméz*), az előbb kristályosodik. Amelyikben több a gyümölcscukor (*pl. akácméz*), az lassabban cukrosodik. Ilyen egyszerű az egész! De előbb-utóbb minden igazi méz kristályos lesz. A kristályosodás gyorsasága függ a környező hőmérséklettől is. A méz huszonegy-néhány fokon cukrosodik a legkevésbé és 14 fokon a leggyorsabban.



### Második alaptétel:

A kristályos méz önmagában nem utal sem a méz rossz minőségére, sem mézhamisításra.

Az előbb említett repceméznek olyan magas a szőlőcukor tartalma, hogy akár napok alatt kikristályosodik. A repceméznél gyanús lehet, ha folyékony állapotban látjuk az üvegben! Az akácméznek viszont a gyümölcscukor tartalma olyan magas, hogy akár évekig sem cukrosodik, ezért itt az lehet a gyanús, ha akácméznek nevezik és nem folyékony! A



nyugati országokban a krémesített (*szánt-szándékkal kristályosított*) méz sokkal elterjedtebb és használatosabb, mint nálunk, ezt krémméznek hívják. Az apró szemű cukorkristályok a krémmézet zsírszerűen kenhetővé teszik. Könnyebb is felhasználni, mert nem folyik, nem csurog le a kanálról és könnyű kenni.

A cukros méz nem értéktelenebb, hatásaiban nem rosszabb, mint ugyanaz a méz folyékony állapotban! A méz beltartalma a cukrosodás folyamatában nem változik, a szervezetre gyakorolt jótékony hatása ugyanolyan marad, csak fizikailag változik meg, folyékonyból szilárddá válik. Ha valaki jobban szereti a folyékony mézet, maximum 40 °C vízbe vagy levegőbe (*sütőbe*) téve ismét folyékonyá válik. Még a repce méz is, de a gyors visszakristályosodása miatt nem érdemes megtenni.

Lényeges, hogy 40 °C fölött a méz bizonyos alkotórészei elkezdnek károsodni, csökken a gyógyhatása, ezért forró teába, tejbe lehetőleg ne tegyük, várjuk meg, míg kicsit kihűl. Persze azért nyugodtan süthetünk-főzhetünk mézzel, hatásainak egy része még így is megmarad és legfőképp nem csak üres, zsírrá átalakuló kalória, mint a cukor.

### Harmadik alaptétel:

A cukorsziruppal hamisított méz egyáltalán nem kristályosodik ki.

Pont fordított a helyzet a köztudatban lévő „hamis méz” fogalmával kapcsolatban. Amelyik méz kristályos, az biztosan nem cukorszirupból hamisított! Ugyanis ez a fajta telített cukoroldat nem tud kikristályosodni. Vedd meg tehát nyugodtan a cukros mézet is, ha megfelelő forrásból származik és nem feltétlen csöpögős-folyós mézet szeretnél, hisz nem a cukrosodás foka dönti el a méz minőségét, sőt a legtöbb esetben felhasználni is könnyebb!

## A méz víztartalma

A magas víztartalmú nektárból a méhek egy viszonylag kis víztartalmú (17-20%) mézet készítenek az érlelés során.

*(A nektár víztartalma 40-90% között változik, növényfajtól függően. Hogy mennyit kell dolgozniuk a méheknek 1 kg méz előállításához? Íme:*

- *Mintegy 3 millió virágot kell meglátogatniuk.*
- *Ebbez körülbelül hatszor kell körbepöfölniük a földet.*
- *Legfeljebb 40 ml nektárt tudnak gyűjteni egy kirepülés alatt, tehát 1 liter nektárt kb. 2500 kirepülés alatt gyűjtenek.*
- *Ha figyelembe vesszük a méz kg és liter közötti váltószámot, valamint azt, hogy a víztartalom csökken a méz „érlelése” folyamán, akkor 1 kg méz előállításához, legalább 6000 nektárgyűjtő körutat kell megtenniük a méheknek.)*

A méz egy higroszkópos (*vízmegkötő*) anyag, a tárolás során a környező levegőből vizet vesz fel, így a nyitott edényben tárolt méz felső rétegeiben a víztartalom megnő. Ebben, a 20%-os víztartalomnál higabb mézben, már életben maradhatnak bizonyos mikroorganizmusok (*baktériumok, élesztők*), ami a méz minőségromlásához, erjedéséhez vezet. Ezért a mézet célszerű száraz helyiségben, zárt edényben tárolni. A kristályosodás nem befolyásolja a víztartalmat, a folyékony- és a kristályos méz víztartalma nem különbözik.

# Okulásul egy kis történelem...

*„A világ egy veszélyes hely, nem azok miatt, akik gonoszakat követnek el, hanem azok miatt, akik ezt tétlenül nézik.”*

Az emberiség történetét akár a méz is keretbe foglalhatná. A méhek ajándéka szinte minden kultúrában jelen volt, és nemcsak élelmiszerként és gyógyanyagként, hanem a kultikus szertartások részeként is fontos szerepet játszott. Bár sokáig nem tudták pontosan megmagyarázni, honnan is származik a méz, a méheket ennek ellenére tisztelték és az édes nedűt az istenek eledelének tartották.

- Az első méhes ember ábrázolása mintegy 10-15 ezer éves lehet, a rajzot egy spanyolországi barlang falán találták.
- Már i.e. 2500 körül használták a mézet a sebek gyógyításában.
- A fennmaradt egyiptomi írások között olyan i.e. 1530-ból származó mézes receptek találhatók, amelyeket epebántalmak, testi erőtlenség és székrekedés esetén alkalmaztak.
- Tutanhamon fáraót i.e. 1323-ban temették el, az 1922-ben feltárt egyetlen épségben maradt fáraósírban, agyagedényben mézet találtak. A dokumentáció szerint a közel 3200 éve odatett méz íze olyan volt, mintha előző nap tették volna oda.
- III. Ramszesz egyiptomi fáraó az i.e. XII. században 15 tonna mézet ajánlott fel Hápinak, a Nílus istenének.

- A krónikák szerint i.sz. 1000 körül a mézsör mellett a mézes tej, a mézes sajt és a lépes méz is népszerű eledel volt Európában.
- A vikingek roboráló szerként mézet vittek magukkal a hajóútjaikra, mézből és vízből erjesztett mézsört fogyasztottak.
- Az ókori görögök árpalisztból, reszelt sajtból és mézből készítették kúkeon nevű erősítő ételüket. Ezenkívül még sokrétűen használták édességekhez, italokhoz, sőt sós ételekhez is.
- A gyermek Zeust kecsketejjel és mézzel táplálták.
- Egyiptomban mézkenyeret, mézsört és mézbort állítottak elő méz felhasználásával. Mézes kenőcsöket használtak a fájdalmak enyhítésére.
- A germánok vízből és mézből főzetet készítettek és erjesztéssel mézsört nyertek belőle. Évszázadokig ez volt legkedveltebb italuk, csak a középkorban került jobban előtérbe a bor.
- A görög Hippokratész (i.e. 460-377) mézet ajánl a lázas betegeknek és a gennyező sebeket mézes kenőccsel kezeli. Azt tartotta Arisztotelésszel és Démokritosszal együtt, hogy aki naponta mézet fogyaszt, hosszú életű lesz. Éltek is több mint száz évig!
- Az aranyló nedű a zsidóknál és keresztényeknél is nagy becsben állt. Mózes egy „tejjel és mézzel folyó” országba vezette népét. A bibliában a méz szó további 61-szer fordul elő.



- Mezopotámiában i.e. VI. évezredből a régészek olyan kaptárokat találtak, amelyeket emberek készítettek. Ez arra utal, hogy már ebben az időben is méhészkedtek.
- A középkorban a méz ára a sóéval vetekedett és évszázadokon keresztül fontos kereskedelmi cikknek számított. Sok helyen méz formájában szedték az adót. A mézbegyűjtők céhbe tömörültek, vámmentességet élveztek és külön bíróság előtt feleltek jogszerű működésükért.
- A rómaiak csata előtt mézzel erősítették testüket, de használták a mézet halak és gyümölcsök tartósítására is, a mézbe mártott birsalmát pedig „mézalmának” nevezték. Mézzel ízesítették a bort is, ráadásul már széles körben ismerték a méz gyógyhatásait is.
- Rómában mézeskalács volt az ünnepi játékok győzteseinek díja és a lakodalmas ház vendégei is ezt kapták emlékkbe. Újév napján az emberek fehér csuprokban mézet ajándékoztak egymásnak, február 21-én, a halottak napján pedig tej- és méz áldozatot mutattak be a síroknál.
- A maják, szertartásaikon lándzsahüvelyfa kérgéből és mézből készült főzetet fogyasztottak.
- A görögök, Artemisz és Szeléné tiszteletére lisztből és mézből sütöttek holdsarló alakú édes kifliket.
- A méz más népeknél is fontos áldozati tárgy volt, a kereszténységben pedig a II. és a VI. század között tejet és mézet kaptak a keresztelendőök.



## A cukor kiszorítja a mézet

Európában egészen a késő középkorig a méz volt az egyetlen ismert édesítőszer. A változás a keresztes hadjáratok korában kezdődött, amikor a portyázó harcosok először találkoztak az arab országok és India édes étkeivel és italaival. Ebben az időben hozták át Amerikából a cukornádat Európába.

A velencei kereskedők a XII. századtól kezdve a keleti fűszerek mellett a cukrot is portékáik sorába iktatták, ám tízszer annyiba került, mint a méz és így sokáig rendkívüli értéknek, orvosságnak tekintették. A keresett édesítőszer akkor terjedhetett csak el nagyobb mértékben, amikor az európaiaknak több gyarmati ültetvényükön is sikerült cukornádat termeszteniük. A cukor azonban továbbra is olyan drága volt, hogy fogyasztása elsősorban a nemesség és a gazdagabb polgárság kiváltságai közé tartozott.

A cukor tehát a XII. századtól szép lassan kiszorította a mézet és "átvette a hatalmat" az édesítőszer piacán. Sajnos...

# Egészség és cukor

*„Csak két dolog végtelen, az univerzum és az emberi ostobaság.  
Az előbbiben nem is vagyok biztos.”*

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 visszük be a szervezetünkbe.

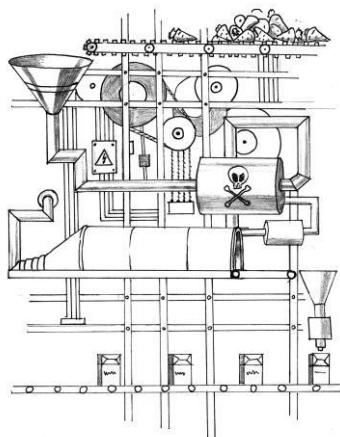
A feldolgozatlan, nyers zöldségekben, gyümölcsökben, valamint a gabonafélékben és a tejtermékekben is van valamennyi cukor, a szervezetünk számára szükséges mennyiséget kinyerhetjük a külön édesítés nélkül fogyasztott gyümölcsökből, gabonapelyhekből stb.

## Iparosított termék!

Manapság a nagy mennyiségben használt fehér cukor iparosított termékkel 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 közismert, de mi történik addig, amíg asztalunkra kerül a végtermék?

A répaszeleteket először kilúgozzák, az így kapott levet mészszel 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 vegyi anyag-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 5g iparilag előállított cukrot volna szabad fogyasztania, napi 100g bevitelével pedig mintegy 40%-kal csökken a szervezet védekezőképessége. Ez azt jelenti, hogy az átlagos cukorfogyasztást számolva ( $40-45\text{kg}/\text{fő}/\text{év}$ ) a  $100-150\text{g}/\text{nap}$  ( $10-15\text{dkg}=30-45\text{db kockacukor!}$ ) cukordózis nagymértékben ( $40\%-kal$ ) csökkenti az emberi szervezet ellenálló képességét.

*(A mézfogyasztás hazánkban  $0,5\text{kg}/\text{év}$ , tehát a cukorfogyasztás ennek  $80-90\%$ -szerepe. Napi  $1,36\text{g}$  méz! Ez egy teáskanál méz betente! Ennyi mézet eszik a*



*magyar átlagpolgár, a nyugati átlag tized részét, ami a cukorfogyasztáshoz képest még mindig nem sok.)*

Az állandó és túlzott cukorbevitel nemcsak a koncentrálóképeséget csökkenti, de függőséget is okozhat. A cukor tápanyagot nem tartalmaz, ugyanakkor a hirtelen vércukor- és inzulinszint emelésével nassolásra készítet, elhízást okoz, a lebontásához további vitaminokra van szükség. Károsítja az idegsejteket, megnagyobbítja a májat és kiüríti a test B-vitamin tartalékait. Megváltoztatja a normál bélflórát, fokozza a daganatképződés esélyét.

A bélrendszerben a cukor a gombás megbetegedések melegegágya, 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, csonttrikulást okoz és fogainknak sem tesz jót. Megköti és visszatarja a koleszterint, túlterhelést jelent a szervezetünknek, izgatja az emésztőrendszert és nem utolsó sorban nehezíti élő gépezetünk, az agyunk munkáját.

Mértéktelen fogyasztása ételallergiákat, candida-fertőzést, alacsony vagy magas vércukorszintet, ízületi gyulladásokat, rákot és sok más degeneratív kórt okoz.

## **Rejtett cukor az élelmiszerekben**

A problémát tetézik a feldolgozott élelmiszerek, a készételek, az üveges szósok, üdítők stb., amelyek szinte kivétel nélkül tartalmaznak hozzáadott fehér cukrot, rejtett cukrot vagy mesterséges édesítőszert. Ezen egyszerű cukorfajták emésztése rövid ideig tart, a szervezet számára már

nem hasznosítható felesleg rögtön a véráramba kerülve elkezdi az egyensúly megbontását.

## Cukorfüggőség

Sajnos igaz, hogy a cukor rendszeres fogyasztás után nagyon nehezen leküzdhető cukorfüggőséget alakít ki, mely további betegségekhez vezet.

*(Biztosan sokan voltak már úgy, hogy nebezem tudtátok abbahagyni a nassolást, a különböző „szomjoltó” üdítők fogyasztását. Ezért árulnak a mozik mindenféle jó nagy adag rágsálni- és innivalót a filmre éhes közönségnek, hiszen a kettő együttes fogyasztása fokozza az eszem-iszom kényszert. Nem csak a cukor, a só és a különböző ízfokozók, aromák, adalékok is. Meg különben is: nem a mozijegyből van a haszon, hanem amit előtte eladnak a közönségnek.)*

Fontos, hogy lépésről-lépésre változtassunk szokásainkon, így kevésbé terheljük meg a szervezetünket. Napról napra érezni fogjuk a cukordiéta hatását: tisztább-, fénylőbb- és rugalmasabb bőr, könnyedebb emésztés, emelkedő teljesítmény- és energiaszint, javuló közérzet, csökkenő súly, helyreállt ízérzékelés. Egy idő után visszatalálunk az ételek valódi ízéhez: kevésbé fogjuk kívánni a finomított-, cukrozott-, illetve mesterséges táplálékokat és sokkal inkább az egészséges, nyers, valódi étkeket.

## Mit ne használjunk cukor helyett?

Sajnos a barnacukor nagyjából átverés! A barnacukor valójában a cukor kevésbé finomított változata, sőt, kis hazánkban gyakran egyszerű fehércukrot kapunk utólag nádmelasszal színezve. A szacharóz répacukor vagy nádcukor, a fruktóz gyümölcscukor, a glükóz szőlőcukor, a dextrin nevű adalékanyag pedig egyfajta kukoricakeményítőből előállított cukor, hajszálnyival jobbak csak, mint az egyszerű fehér cukor. A nádcukor egy kevésbé finomított változat, így ez többféle ásványi anyagot és nagyobb mennyiségű B-vitamint tartalmaz.

A mesterséges édesítőszer piacán nagyon nagy a választék. Van olyan országok, ahol betiltottak különböző édesítőszeret, máshol engedélyezik azokat. Időről-időre változik az édesítőszer megítélése, újakat kísérleteznek ki. A mesterséges adalékanyagok (*aszpartám, aceszulfám-K, szacharin, neotame, szukralóz, ciklamátok*) sokkal több károsodást, például rákot okozhatnak, mint a cukor (*Dr. Robert O. Young*). Persze vannak más lobbi-vélemények is...

Vigyázzunk a light termékekkel is, hiszen ezek is többnyire édesítőszer tartalmaznak és a „light” megnevezés gyakran nem a csökkentett cukor-, hanem a csökkentett zsírtartalomra utal.

## Akkor mit együnk cukor helyett?

A legkiválóbb cukorhelyettesítő természetesen a méz, azonban a mai világunkban a méz szerepe – nyugodtan mondhatjuk - a fogyasztásban és a gyógyításban is elhanyagolhatóvá vált. A maga módján tömegcikké alakult, de sajnos nem az elfogyasztott mennyisége miatt. A fajtamézek

- néhány kivételtől eltekintve - szinte ismeretlenek, alig ismernek más fajtát, mint az akác- és a vegyes virágméz. Nagyon kevesen ismerik a különböző fajtamézeket, azoknak a jótékony hatásait. Létezik több mint 30 különböző magyar fajtaméz is, de a vásárló nagyközönséghez vajmi kevés jut el ezekből.



Természetesen, mint minden élelmiszerről, a mézről is sokféle tévhit kering. Az egyik, hogy a méz is csak egy folyékony cukor, akkor miért lenne jobb a finomított kristálycukornál? Ezt a megközelítést remélhetőleg már az eddig leírtak is megcáfolják, de a következő fejezetekben írtak végképp elvetik ezt az „elméletet”.

Természetesen nemcsak a méz az egyetlen egészséges édesítőszer, vannak még más természetes anyagok is. A jelen álláspontokat, vizsgálati eredményeket és tapasztalatokat összegezve, nézetem szerint a mézen kívül még a legtöbb jót a következőkről lehet mondani:

- Kókuszvirág cukor:

Feldolgozása a több ezer év alatt mit sem változott. Kíméletes módon szárítják, ezért a kókuszcukornak magas a kálium-, magnézium-, cink- és vas-tartalma. A B1-, B2-, B3-, B6- és C-vitaminok természetes forrása, emellett 16féle aminosavat tartalmaz. A kókusz (*pálma*) cukor 100%-ban szerves, feldolgozatlan, szűretlen, fehérítetlen természetes édesítőszer, ami nem tartalmaz tartósítószeret és szinte pH semleges. Használható kávék, teák, torták, sütemények és egyéb édességek ízesítéséhez, miközben javítja az emésztést. Sőt! Használható kelt

tésztákhoz is. Tehát mindenre, amire a hagyományos cukor. Színe barna, ezért „szép sárga” piskótát nem lehet vele készíteni, csak világos barna színűt. Az íze nagyon kellemesen karamellás.

- Nyírfacukor (*xilit, xilitol, xukor*):

A köznyelven nyírfacukorként nevezett xilol, a xilitol cukoralkohol magyar neve. Az 1800-as évek elején nyírfából vonták ki először, ezért nevezik nyírfacukornak. Ma már különböző keményfákból és kukoricából vonják ki a nyírfacukrot. Ez a cukoralkohol (*xylytol*) megtalálható természetes formában a zöldekben és gyümölcsökben is, sőt az ember mája is előállítja a szénhidrátok átalakításakor kis mennyiségben. Elsőként nyilvánították Európában egészséges édesítőszernek!

- Sztívia (*stevia*):

A stevia magyar neve jázminpakóca, Dél-Amerikában őshonos. A növény levele harmincszor édesebb a kristálycukornál, oldata és por formája pedig 250-300-szor édesebb tőle. A steviának lassú a felszívódása. Por-, tableta-, oldat-, kivonat- és őrlmény formájában kapható, ami sütés után is megőrzi édesítő hatását. A szárított stevia levelet pedig elsősorban teakészítésre használják. Magas C és A-vitamin, valamint cink-, vas-, magnézium-tartalma miatt is az egészséges édesítők közé sorolható. Hátrányként említik a keserű utóízt, - ami ízlés dolga – van, amihez kifejezetten passzolhat (*pl. kávé, limonádé*).

- Juharszirup:

Észak-Amerikában fedezték fel a juharfa édes nedvét, amit azóta is használnak édesítésre. A juharszirup egy értékes természetes édesítőszer. Aminosavakat-, vitaminokat- (*P, B2, B5, folsav, B6, Biotin, A*), valamint ásványi anyagokat tartalmaz.

- Eritrit:

Az eritrit 100%-ban természetes anyag, mely gyümölcsökben is előfordul. A cukorhoz hasonlóan édes ízű, nincs kellemetlen mellékíze. Energiatartalma 0 kcal.

# Miért együnk mézet?

*„Nem lehet megoldani a problémákat ugyanazzal a gondolkodásmóddal, amivel csináltuk őket.”*

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, ahogy már írtam, ideálisabb lenne cukor helyett naponta 2-4 teáskanálnyi mézet elfogyasztani.

Az előzőekben olvashattad, hogy a mézben található gyógyerőt már a régi időkben kitapasztalták az emberek és használták is gyógyhatásai miatt. Hatóanyagainak köszönhetően – kb. 180 különféle szubsztancia van benne - nemcsak közvetlenül elfogyasztva hasznos.

Ma már a hozzáértők tudják azt is, hogy mik azok az anyagok és összetevők, amelyek miatt nemcsak közvetlen fogyasztása ajánlott, hanem például a szépségápolás sem mondhat le a mézről, a kozmetikumoktól kezdve a mézes masszázsig bezáróan.

## Meglepő!

Felméréseink szerint az "igazi" mézfogyasztók egyenesen, egész évben fogyasztanak mézet. Sőt! Vannak, akik nyáron fogyasztanak többet, előkészítve



a szervezetet a "nehezebb" téli időszakra. Ezt a fajta egyenletes mézfogyasztást ajánlom én is.

A méz többet jelent, mint édesség. Manapság, amikor sok szó esik a természetes táplálkozásról, a méz és a mézzel készült ételek iránt is egyre nagyobb az érdeklődés, hiszen a méz pozitív természetes hatásainak tárháza szinte kimeríthetetlen.

## Általános hatások

Az egyes mézek és méhészeti termékek hatásairól bővebben a kiválasztott mézfajták oldalán olvashatsz, de néhány általános élettani hatást itt felsorolok. Ezek minden mézre igazak, de vannak olyanok, amelyek fokozottabban hatnak az itt felsoroltakra is.

- 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 (*horzsolts, zúzott*) sebek gyógyítására is. Fertőtleníti a sebet, gyorsítja a gyógyulást.

## Ásványi anyagok a mézben

Az embernek az elvesztett ásványi anyagokat (*napi 15-20g*) táplálékkal kell pótolni. A mézek többségében 11 különböző ásványi anyag és 17 féle nyomelem is kimutatható.

Azonban a mennyiség nem minden! Nem az a döntő, hogy mennyi ásványi anyagot eszünk, hanem az, hogy mennyi hasznosul! (*Akár a vitaminoknál*). A hasznosulás viszont attól függ, hogy milyen a táplálék összetétele. Vannak olyan anyagok, amelyek hátráltatják és vannak, amelyek segítik a felszívódást, a hasznosulást.

A kalcium felszívódását a lassan felszívódó szénhidrátok és szerves savak segítik (*a bélsejtek átteresztőképessége növekszik*), így a méz jó feltételeket teremt a nagyarányú kalciumfelszívódáshoz.

A vas fontos szerepet tölt be a B-vitaminok anyagcseréjében, valamint több enzim fontos alkotóeleme is. Nagy részét azonban a vörös vérfestékanyag előállítására használja fel szervezetünk. A vas jó felszívódásához C-vitamin, mangán és réz egyidejű jelenléte is szükséges és ezt a méz, a benne lévő „segédanyagok” segítségével lehetővé teszi.

A káliumhiány erős izzadáskor, hasmenés vagy láz esetén lép fel az emberi szervezetben. Az ásványi anyagok közül legnagyobb mennyiségben a kálium található meg a mézben, ezáltal fogyasztása a káliumhiányt is képes gyorsan kiegyenlíteni.

A magnézium hozzátétőlegesen 250 enzim működéséhez elengedhetetlen. Ezen kívül ideges pislogást, izomgörcsöket okozhat, fáradékonysághoz, teljesítménycsökkenéshez és szívkárosodáshoz vezethet. Ráadásul csak akkor képes felszívódni a bél falon, ha a felvett táplálék egyidejűleg B1-, B2 és B6 vitamint is tartalmaz, a mézben pedig mindhárom megtalálható. A magnézium és a B6 vitamin együttesen idegnyugtató, izomlazító és szívér kímélő hatást is kifejt, egymást kiegészítve és erősítve.

A cink, bár szervezetünknek csupán nagyon kis mennyiségre van szüksége belőle, nagy jelentőségű. Hiánya növeli a fertőzésre való hajlamot, hátráltatja a sebgyógyulást, valamint az illat- és ízérzékelést is károsíthatja. A méz cinket is tartalmaz, ezért egy pohár zöldség lé, egy teáskanálnyi mézzel és némi citromlével ízesítve ideális tízórai vagy uzsonna lehet.

Az édesharmat mézek annyi mangánt tartalmaznak, hogy egy felnőtt ember 20-50 grammnyi méz elfogyasztásával fedezni tudja napi 2-5mg-os szükségletét. B1- vitaminnal együtt pedig számos anyagcserében részt vevő enzim alkotórésze, többek között ezért is van a sebgyógyításban és a bőrápolásban a méznek fontos szerepe.

A legnagyobb ásványi anyag tartalommal rendelkező méz az édesharmat, a fenyő és a gesztenyeméz, valamint egy csodálatos méhek által gyűjtött termék, a virágpor.

## Vitaminok a mézben

A vitaminok létfontosságúak az emberi szervezetnek. A C-vitamint kivéve valamennyi vitamin már nagyon kis koncentrációban hatékony. A méz ellenzői egyik fő érve a kis vitamintartalom.

Egy biztos! A méz természetesen nem fedezi a napi vitaminszükségletet, de nincs is olyan élelmiszer, amire ezt mondhatnánk!

A fő kérdés az, hogyan egészítik ki egymást a vitaminok és a méz egyéb alkotóelemei, miként erősítik kölcsönösen egymás hatását és felszívódását? Ezekről olvashattál ízelítőt az előző fejezetben is. Egy dolog viszont biztos: a vitaminkészítmények már említett átlagosan 10%-os hasznosulásával (*felszívódásával*) ellentétben a mézben lévő vitaminok a benne lévő más segítő alkotórészeknek köszönhetően közel 100%-ban felszívódnak.

## **Az esszenciális aminosavak jelentősége**

Az emberi szervezetnek a fehérjék hasznosításához, „megemésztéséhez” húsféle aminosavra van szüksége. Egy részét a szervezet is elő tudja állítani, más részüket nem. Amit a szervezet nem tud előállítani, azok az esszenciális aminosavak. Ezeket mindenképpen táplálékkal kell bevinni. Felnőttek esetében a nélkülözhetetlen aminosavak száma nyolc, a gyermekek számára tíz. Valamennyi esszenciális aminosavnak egyszerre kell a szervezet rendelkezésére állnia. Ha a fehérjebevitel hosszabb időn keresztül kiegyensúlyozatlan, az immunrendszer legyengül, és nő a fertőzés veszélye. Súlyosabb esetben anyagcserezavarok lépnek fel, károsodik a máj és a vese.

Nagyon kevés élelmiszer van, amelyik minden, az emberi szervezetnek szükséges összes aminosavat tartalmazza. A természet ajándéka a méz, nemcsak a nyolc esszenciális aminosavat, hanem mind a húszat tartalmazza. A mézben található aminosavak kiegészíthetik a többi élelmiszerből hiányzó, vagy nem megfelelő mennyiségben rendelkezésre álló aminosavakat. Ha megfelelő mennyiségű szénhidrátot eszünk,

akkor a szervezet először ezt hasznosítja, a fehérjék pedig zavartalanul fejthetik ki sejtregeneráló, testépítő hatásukat. Ebből következik, hogy a szénhidrátban gazdag ételmisszer ösztönzi az inzulinképződést.

Tehát a méz amellet, hogy komplex aminosav tartalmával segíti a fehérjehasznosulást, nagy szénhidrát tartalmával fehérjekímélő hatást fejt ki.

# Méz és a gyermekek

*„Csak azt az életet érdemes végigélni, amelyet másokért élünk.”*

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, hírét 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 említek -, 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. *(A jól ismert szlogen: a mellékhatásokról kérdezzé meg...)*



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

*(Idő, pénz, gyerekek... Nem mindegy, hogy a szülők hogy osztják be a nap 24 óráját, milyen tevékenységeket végeznek. Valóságokat néznek vagy olvasnak, cselelnek vagy túrúznak, cukrot esznek vagy mézet. Egy kis matematika. Kb százszor annyi cukrot eszik az „átlagmagyar”, mint mézet. A méz ára kb. tízszerese a cukorénak. Ha egy átlagos polgár fele annyi cukrot eszik és ötször annyi mézet, ugyanannyit költ. Ha teljesen kiiktatja a cukrot és tízszer annyi mézet eszik, ugyanannyit költ. Akkor ne mondja senki, hogy nincs pénze mézre! Ha nincs idő és pénzed az egészségre, majd lesz a betegségre. Sokkal több. Mindkettőből. Ha akarod, ha nem. És akkor mi van a gyerekekkel? Mit tanulnak a szülőktől? Meg az óvodában és az iskolában. Gondolkozz el rajta!)*

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 babákból 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. Tebát a „jobb félni, mint megjedni” alapon írják rá sokszor magára a mézesüvegre is, amit illik betartani. De! Mézboltunkban 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. *(Bővebb ismeretek a méhpempőről a részletes leírásban.)*

## Csontozat

Az ép és egészséges csontozat kifejlődésére minden gyermeknek 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, édeshar- mat 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”. Gyermekek- nek napi 1-2 teáskanálnyi méz megteszi hatását!

## Fogazat

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 ma- rad. A mindennapos mézfogyasztás biztosítja, hogy a (4 rész) foszfor egyesülhessen a megfelelő mennyiségű (10 rész) mésszel (*kalciummal*). Így fejlődnek szépen a fogak és egészségesek is maradnak.

Azonban a fogazatra leselkedik még egy veszély! A Cukor! A legtöb- bünk tisztában van azzal, hogy a cukor fogyasztása káros az egészségre. Döntő többségében az emberek mégsem tesznek ellene semmit. A cuk- ros ételek fogyasztása összefüggésben áll a fogszuvasodás kialakulásával is.

*(A cukros ételek magas szénhidráttartalma miatt a lepedék ragacossá 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 mézek a hajdina (*po-bánka*) méz, a málnavirág méz, a rozmarin méz, a manuka méz 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. Egy idő után a fogakon maradt méz felhígul, ezért védőhatása csökken. 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, mint tudjuk, a gyermekori 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 születéskori problémáról van szó, ezek mindegyike megelőzhető.

Az érrendszeri betegségek olyan sokfélék, amit a jobb áttekinthetőség kedvéért táblázatba foglaltam, ezt a könyv mellékleteként megtalálsz.

Felsorolászerűen, hogy milyen szív-érrendszeri betegségek megelőzésére-gyógyítására lehet jó a méz:

- Érgyulladás, infarktus ellen és után, keringési zavarok, koleszterinszint csökkentés és karbantartás, szívműködés 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.

Javaslom, hogy nézd át a táblázatot, válassz ki egyet, kóstold meg gyermekeddel, ha ízlik neki, akkor rajta, had egye! Ha megunja, vagy esetleg nem ízlik, jöhet a következő választás és így tovább. Egy biztos! Ártani egyik sem fog neki és mellékhatásokért nem kell megkérdezned az orvosát. *(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 (*izlés dolga, nekem speciál 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 ½ - 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:

½ kg mézbe keverj bele 15 ml propolisz tinktúrát, lehetőleg 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 többet a manuka méz részletes leírásában olvashatsz.

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 többit valószínűleg bármilyen formában megeszti.

A virágport leginkább mézbe keverve fogyasztják szívesen a gyermekek.

### Virágporos méz elkészítése házilag:

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 allergiásokról is, merthogy egyre több gyermek is allergiás valamire:

- A virágpor allergiások közül kevesen allergiások a mézekre! Ezt legegyszerűbb kipróbálni, de azért ha valaki kimutatottan a hárs virágporára allergiás, ne kezdje a mézevést hársmézszel.
- 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 virágporszemcséknek.
- 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)*.

A méhpempő és propolisz fogyasztásáról az előző fejezetben írtam.

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

*(Vizsgálatok alapján kimutatták, hogy a vitaminkészítményeknek - tisztelet a kivételnek, de azoknak az áruk is más kategória - átlagban 10%-a szivódik fel és hasznosul szervezetünkben. Nézd meg egy vitaminkészítmény összetételét! Meg fogsz lepődni, miminden van benne! A másik oka a betegségek kialakulásának pedig a sok idegen mérgeanyag felgyülemése szervezetünkben...)*

Ezt tudva inkább a zöldség, a gyümölcs és az igazi természetes méz és a méhészeti termékek fogyasztása a megoldás!

## Anyagcsere zavarok

Ez is egy elég tág betegség-rendszer. Hazánkban az 5. leggyakoribb halálok. Minden méznek van valamilyen plusz hatása az emésztőrendszerünkre. Ezeket a mellékelt táblázatból kiolvashatod.

### 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 mézevét, 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, mint egy másik betegségtünet.

De térjünk vissza a kiindulópontunkhoz. 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 gyermekeknek.

### A legjobb mézek különböző pszichés problémákra:

- Álmatlanságra a legjobb a levendula, a hársméz és a méhpempő (*csecsemőknek is!*).
- Depresszió ellen a méhpempő.
- Hisztéria esetén a tisztessű méz.
- Levertség ellen a gesztenye és gyermeklancfű 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 (örökletes?), 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, itt 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 tehát a cukor, mert a cukor az egyik oka a fiatalság elhízásának, ami sokszor vezet a cukorbetegség kialakulásához. Az elhízásról, mint népbetegség a következő pontban részletesebben írok. A cukor egészségromboló hatásáról viszont már olvashattál korábban.

A lényeg, hogy cukor helyett fogyasszunk 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 virágpóráz 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 gyermektől, kettőnél fennáll valamelyik szív- és érrendszeri betegség esélye!



Még egy tévhit, amit még sok orvos is hangoztat, hogy a méz hizlall! Az tény, hogy majdnem annyi a kalória benne, mint a cukorban. Akkor hogy lehet, hogy egy kalóriában gazdag „valami” segít „elégetni a zsírt”? Több oka is van ennek:

- Mások a méz tulajdonságai, mint a kristálycukornak. A cukor felszívódásához számos más alapvető tápanyagok kelljenek. Ha ezekből kevés van a testben, akkor a cukor a májban glikogénként elraktározódik. Ha a máj nem tud több cukrot raktározni, a vér visszaszállítja a testbe, ahol zsírsavak és zsírlerakódások keletkeznek. A méz felszívódását a benne lévő tápanyagok, vitaminok és ásványi anyagok segítik, ezeket nem vonja el a szervezettől. Ezek mind együtt szabályozzák a szervezet megfelelő működését, ellenőrzés alatt tartva a zsír és koleszterin szintet.

A méz, mint „üzemanyag” ösztönzi a máj glükóz (*szőlőcukor*) termelését. Ez a glükóz emeli az agy cukorszintjét és munkára készíti a zsírégető hormonokat. Tehát a méz segíti a zsírégetést, megtámadja a zsírlerakódást a szervezetben, segíti a szervezetet, hogy megszabaduljon a felesleges zsírtól.

Összefoglalva: 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 másik ok: nem tudsz belőle sokat enni! Próbálg 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 abba hagyni a cukrozott „üditők” és „nasik” fogyasztását, mert a cukor további cukorfogyasztásra sarkallja a sejteket.
- A mézfogyasztás aktívabb életre készítet, jó az elhízás ellen.

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

*”Ez a tanulmány azt sugallja, hogy az elhízás komoly kockázati tényező a fiatal felnőttek fájdalmának kialakulásában, különösen a térd esetében. Még további kutatásokra lesz szükség, hogy az ok-okozati összefüggés bebizonyosodjon, de ha igaz, hogy az elhízás térdfájdalmat okoz, akkor ez azt jelenti, hogy az elhízás negatívan hat az ízületekre már viszonylag fiatal korban is, és hozzájárulhat a tünetek fennállásához, továbbá a későbbi csökkent ízületi működéshez” - magyarázta Jon Tobias, a kutatás vezetője.*

# Miért jó a méz idősebbeknek?

*„Mindenki tudja, hogy bizonyos dolgokat nem lehet megvalósítani, mígnem jön valaki, aki erről nem tud és megvalósítja.”*

Az ember egyre tovább él. Száz évvel ezelőtt a születéskor várható élettartam 35 év körül volt, ez mára közel a duplájára emelkedett. Ezzel egyidejűleg azonban növekszik a helytelenül táplálkozók aránya is. Ahogy korábban is írtam, egyre tovább élünk, de egyre betegbben.

Azt hiszik az emberek, hogy idősebb korban csökken a vitamin és ásványi-anyag szükséglet. Ez tévhit! Ebből a tévhitből következően az idősebb emberek (pl. a 75 év fölöttiek 2/3-a) nem veszik magukhoz a szükséges tápanyagokat, ami betegségekhez, illetve azok súlyosbodásához vezet. Az életkor növekedésével, a gyengébb szag- és ízérzékelés miatt általában kisebb az étvágy, ezért az emberek kevesebbet esznek és isznak.

*(Különféle megfigyelések és felmérések azt mutatják, hogy a sárga, a narancssárga és a piros növeli az étvágyat, a fehér és a zöld viszont csökkenti.)*

A méz számos étvágyfokozó alkotóelemet is tartalmaz. Serkenti a nyálképződést, az emésztést és megfelelően savas környezet alakít ki a bélben.

## Néhány szempont az időskori mézfogyasztás kedvező hatásaira:

- Gyengébb szervezetűeknek, idősebbeknek is nagyon könnyen emészthető, könnyen hasznosítható.

- Propolisszal, virággporral kiegészítve egy-egy átfutó betegség gyógyulási idejét töredékére (!) csökkenti.
- A fáradtságot érző, fáradékonyabb, vagy súlyos betegeknek és a dohányosoknak is frissességet, energiát ad fél órán belül.
- A fizikai megterhelés előtt elfogyasztott méz, növeli az állóképességet (*sportolók is „kihassználják” a tulajdonságát*).
- A fekvőbetegeknek, műtét után levőknek nemcsak erőt ad, hanem természetes úton elősegíti az emésztést is.
- A megfázásos, légúti megbetegedéseket máshoz nem hasonlítható módon kúrálja.
- Regenerálja a májat, erősíti a méregtelenítést, erősíti a szívet és vérkeringést (*alkoholbetegeknek, leszokóban levőknek is*).
- Természetes módon csillapítja a fájdalmat, a leghatékonyabban propolisszal keverve.
- A méz javítja a betegek étvágyát is, védi a húgyhólyagot, vesét, hasnyálmirigyet
- Javasolt gyomorfájás és mindenfajta gyomorpanasz ellen is

A méz az egyetlen olyan édesítőszer, amely többféle cukrot tartalmaz, ezek pedig eltérő sebességgel kerülnek a véráramba. A gyors felszívódású szőlőcukornak köszönhetően a méz azonnali energiaforrás, ezeket a szénhidrátokat azonban rövid idő alatt felhasználja a szervezet. A mézben található cukrok jelentős részét a gyümölcs-cukor képezi, amely viszont hosszabb távon biztosítja az energiát. Leghatásosabb szervezeterősítő méz az ámorakác, erdei, gesztenye, gyermekláncfű, napraforgó, repce, rozsmaring, selyemfű, zsálya és vegyes virágméz, illetve a méhpempő és a virággpor.

## A méz és a máj

Az emberi anyagcsere egyik legnagyobb és legfontosabb szerve a máj. Ez a szervünk tárolja, bontja le és alakítja a szervezet számára felhasználható anyaggá a felvett tápanyagokat. Ha fokozott igénybevétel esetén mézet fogyasztunk, a máj rendkívül gyorsan megújítja glikogéntartalékait. Ez a méz nagy gyümölcscukor arányára és kolintartal-mára vezethető vissza. Gyümölcscukorból feleannyi idő alatt képes glikogént előállítani szervezet, mint azonos mennyiségű szőlőcukorból. A glikogénképződést a máj szénhidrát- és zsíryanagcserejét szabályozó kolin is gyorsítja. Ez a vitaminokhoz hasonló anyag teszi lehetővé a zsír elszállítását a májból, meggátolva ezzel a máj elzsírosodását.

## A méz és a cukorbetegség

A cukorbetegség (*diabétesz*) a világ - így hazánk is - legkomolyabb egészségi problémái közé tartozik. A megbetegedések száma az életkorral növekszik és egyre fiatalabb korban jelentkezik.

Életünk során szervezetünk változik, az idősebb kori szövetsorvadás elsősorban az izmokat, de egyéb szerveket és a csontvázat is érinti. A ritkább izomtömegeknek kisebb a szénhidrát-tároló képessége, ezért idősebb korban fokozottabban fenn áll a II. típusú cukorbetegség kialakulásának veszélye. A folyamat kialakulásában közrejátszik a több évtizedes cukor gazdag étrend és a túlsúlyosság.

A cukorbetegnek szénhidrátbevitelét régebben erősen korlátozták. Manapság is vannak elméletek arra, hogy milyen táplálkozási forma egészséges, akár cukorbetegéről van szó, akár nem.

A diabéteszesek egyesületeinek zöme és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) is azt vallják, hogy a szénhidrát fontos energiaforrás, amelynek az egészséges emberek és a cukorbetegek táplálkozásában egyaránt a napi energia bevitel 50-55%-át kellene kitennie.

A közepes glikémiás indexű (*fajtától függően 55-69*) méz gyümölcs-cukor tartalma nagy, ráadásul a benne nyomelemként jelen lévő króm, inzulin-takarékos hatást fejt ki. A méz ezért besorolható a diabetikusok étrendjébe, de elsősorban a gyümölcs-cukorban gazdag fajták, például az akácméz, a selyemfű méz fogyasztása javasolt.

A mézet kis mennyiségben, nagy ballasztanyag-tartalmú élelmiszerekkel együtt tanácsos fogyasztani, mert így kisebb a vércukorszint emelkedés. Ilyen például a teljes kiőrlésű lisztből készült péksütemény vagy akár a hámozatlan alma. A darabolatlan gyümölcs is jobb, mint az aprított, vagy a főtt krumpli is hasznosabb, mint a sült.

Ha mézes kenyeret szeretnénk enni, kenjünk meg túróval vagy valamilyen zsiradékkal (*pl. vaj*). Az így megkent, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér lassabban emeli a vércukor szintjét, mint a zsiradék nélküli fehér kenyér.

A cukorbetegek által felhasznált mézet azonban be kell számítani a nap folyamán elfogyasztott teljes szénhidrát-mennyiségbe. Feltétlenül hasznos lehet egy táplálkozási szaktanácsadó felkeresése.

## **Méz és a daganatos betegségek**

Általában édességeket, cukortartalmú italokat - a többi élelmiszer most nem a méz témakörbe tartozik - nem szabad fogyasztani daganatos betegeknek. A méz viszont fogyasztható, mert kevésbé emeli a vércukorszintet és flavonoidjai bizonyítottan immunerősítő hatásúak.

Leginkább javasoltak a nagy pollentartalmú mézek, a hajdina (*pobánka*), napraforgó és manuka méz. Javasolható még a méz virággporral való dúsítása, vagy önmagában fogyasztása.

A virággpornak nagy a fehérje- és aminosav-tartalma, ezen kívül vitaminokat, ásványi anyagokat és flavonoidokat is tartalmaz, amire ilyenkor nagy szüksége van a szervezetnek. Lényeges dolog, hogy már 50 gramm virággpor is fedezi, egy felnőtt ember napi aminosav-szükségletét.

Rendkívül hasznos a propolisz (*méhszurok*) bármilyen formában történő fogyasztása. A propolisz megtalálható a méhek által készített lépben is, ezért a lépes méz fogyasztása is javasolható. A propolisz kávésavfenetilésztert tartalmaz, amely daganat gátló és immunerősítő tulajdonsággal bír.

A méz virággporral és propoliszsal való dúsítása ezért rendkívül előnyös, hiszen a méz étvágyserkentő hatású, könnyen lenyelhető és jól emészthető.

Csak a tiszta méhpempőben található meg a 10-HDA (*hydroxy-decenoic sav*), amely gátolja a daganatos sejtek kialakulását és növekedését. A méhpempő 60 napos kúrában napi 1 gramm fogyasztásával jelentősen daganatellenes hatás fejt ki. Ez a kúra évente 2-3-szor megismételhető. Ezen időszak alatt ajánlott a vegetáriánus étrend követése is, ez még jobban növeli a méhpempő hatékonyságát.

## Méz és allergia

Az allergia azt jelenti, hogy az emberi szervezet érzékenyen reagál bizonyos anyagokra, ami rendszerint a gyengébb immunrendszer következménye.

Túlterhelt immunrendszerünk védekezik az olyan anyagok ellen is, amelyek egy egészséges ember számára nem jelentenek veszélyt, így veszélyes anyagnak, kórokozónak tekintik a virágport, állati szőrt és még sok minden mást is.

A szervezet ezen „túlhajtott” viselkedése viszont nem egészségessé, hanem beteggé tesz, így allergiás reakcióként bőrkiütések, lázas csalánkiütés, allergiás nátha, asztma, hasmenés, fejfájás vagy keringési zavarok jelentkezhetnek.

Az élelmiszerérzékenység is egyre gyakoribb, így pl. mézallergiás eset is előfordul. A mézet rosszul viselő emberek (*Würzburgi Egyetemen 1996-ban végzett kutatás eredménye szerint*) 78%-a a méhektől származó alkotóelemekre, 44% pedig a pollenre allergiás. Azt is megállapították, hogy akik a méhszúrásra allergiásak, gyakran a mézre is túlérzékenyen reagálnak.

A pollenallergiások egyszerre többféle virágporra érzékenyek. Döntő többségében a kis sűrűségű, a levegőben sokáig szállingózó pollenféléket lélegezzük be. És itt jön egy érdekes dolog! A méhek nem ezeket a kevesebb beltartalmi értékkel bíró lebegő virágport gyűjtik, hanem a sűrűbb, nagyobb és számukra értékesebb polleneket, így az allergizáló, belélegezhető pollen rendszerint nem azonos a mézben találhatóval. Vagyis előfordulhat az is, hogy egy valamilyen növény virágporára allergiás „beteg”, nem allergiás az ugyanarról a növényről gyűjtött mézre. Sőt! Még akár az arról a növényről származó virágport tartalmazó méhek által gyűjtött natúr virágporra sem.

*(Mint a fentiekből is kiderül, sokan és sokféleképpen vizsgálták már a virágpor allergia és a virágpor, ill. a méz viszonyulását, de ezekből nem lehet egyértelmű következtetéseket levonni. Van, akinél csökkennek, ill. megszűnnek az allergiás tünetek, van akinél nincs hatásuk. Hallottam például egy érdekes esetet. A tavasz*



*közlekedtével egy virágpor allergiás elkezdte szedni a virágport, mégpedig a következők szerint:*

- *Először csak egy-két virágpor szemcsét vett be.*
- *Aztán növelte a mennyiséget naponta további 1-2 szemcsével*
- *Így eljutott napi egy kiskanálig*
- *Ezt két éve csinálja, és azóta elmúltak a tünetek*

*Neki bevált, lehet másnak is használ. Mindenesetre nagy kockázata nincs a dolognak, ha kipróbálja bárki, aki allergiás valamilyen virágporra.)*

Amennyiben az allergiát nem a méz egyes alkotóelemei idézték elő, a méz továbbra is fogyasztható. A méz - különösen a sötét méz - flavonoidban gazdag, ezek pedig meggátolják az allergiás reakciót kiváltó hisztamin és hasonló anyagok kibocsátását. Tehát a legkevésbé allergizáló mézek az édesharmat, a fenyő, az olajretek és a selyemfű (*selyemkóró, vaddobány*) méz.

## **Méz és izom**

Erőkifejtés során szervezetünk rövid idő alatt 1-4 liter folyadékot is veszít. Ha túl sok vizet veszítünk, csökken az izomsejtek oxigén- és tápanyagellátása. Ez szédüléshez, vérkeringési zavarokhoz, izomgörcsökhöz vezethet, ezért bírja az ember jóval rövidebb ideig víz nélkül, mint étel nélkül.

Vízvesztéssel, izzadással a víz mellett létfontosságú ásványi anyagok is távoznak szervezetünkől, mint a nátrium, a kálium, a kalcium, a magnézium és a klorid, ezeket pedig a folyadékkal együtt szintén pótolni szükséges.

Az izmok normális működőképessége úgy tartható fenn leginkább, ha az aktív terhelés előtt, után és közben szénhidrát gazdag italokat fogyasztunk. E célra javasolhatók a mézzel ízesített gyümölcslevek vagy gyógynövény- és gyümölcssteák. A méz szénhidráttal és a verejtekezés során elveszített ásványi anyagokkal is gazdagítja az italt.

A leginkább izomlazító méz az akác és a málnavirág méz. Nagy ásványi anyag tartalmú méz az erdei, édesharmat, fenyő és gesztenye méz.

## **Méz és emésztőrendszer**

Előzőekben már szó volt a gyengülő étvágyról és a kevesebb étel- és italfogyasztásról. Egy bizonyos kor felett csökken az emésztés „intenzitása” is, tehát az idősebbek már nem tudnak minden ételt és italt egyformán jól megemészteni.

A mézet általában még akkor is jól viseli a szervezet, ha gyomor- és bélbetegségek következtében jelentős mértékben romlott az emésztés. Tekinthetjük egyfajta „tápanyagoldatnak” is, aminek az alkotórészei elemeire bontva felhasználásra (felszívódásra) készen állnak. Tehát a mézben található aminosavakat, glükózt, fruktózt, vitaminokat, ásványi anyagokat és enzimeket nem kell a bélfalon való átjutáshoz tovább bontani. Így mézfogyasztást követően a legyengült, beteg szervezet is hamar erőre kap. Gyorsan felhasználható energiát és létfontosságú tápanyagokat jelentenek a mézzel ízesített levesek, turmixok és egyéb ételek is.

Ha a bélflóra károsodik, emésztési zavarok, has puffadás, székrekedés vagy hasmenés léphet fel. Tény, hogy a bélbaktériumok savas környezetben érzik jól magukat. A mézben található savak kedvező környezetet teremtenek a bélben, a hasznos baktériumoknak. Még jobb, ha

a mézet joghurthoz fogyasztjuk és még gyümölcscsel és gabonapehellyel dúsítjuk, a bélbaktériumok rögtön táplálékhoz is jutnak.

*(Lúgosítás. A szakemberek körében is viták vannak ezzel kapcsolatban. De több dolog tény:*

- *Lúgos környezetben nincs emésztés!*
- *A vér Pb értékét (savasságát) egy szűk intervallumon belül az emberi szervezet automatizmusai szabályozzák, nem létezik lúgos vér.*
- *Változatos táplálkozás esetén nem fordulhat elő sehol sem úgynevezett „túlsavasodás”, kivéve komoly tüdő, máj- vagy veseproblémák esetén, valamint húzamos éhezés hatására. Abban az esetben viszont a szervi problémákat kell gyógyítani.*
- *A hirdetett lúgosító étrend egészséges embereknél csak marketingfogás, amivel az ehhez kapcsolódó étrend-kiegészítők eladását kívánják fokozni, mert a lúgosító ételeknek mondott alapanyagokat minden, az étkezésre kicsit is odafigyelő ember fogyasztja, több-kevesebb savasító hatású étellel együtt. Ezt az egészséges emberi szervezet – az extrém egyoldalú táplálkozást kivéve – egyensúlyban tudja tartani.)*

A székrekedésben szenvedők közül sokan használnak hashajtót, ezek viszont a folyadékkal együtt a káliumot is kihajtják a belekből. Kálium hiányában azonban a belek még renyhébbé válnak, ezért egyre több hashajtó szedése szükséges. Hirdetik is rendszeren a tv-ben! Szokjál rá, aztán majd jó lesz neked! De legfőképp a gyártóknak...

A méz a kálium mellett számos egyéb, emésztést serkentő anyagot is tartalmaz. Kísérletekkel bizonyították, hogy a virágpór ösztönzően hat a vékonybél nyálkahártyájának vérellátására, fokozza az emésztést és aktiválja a bél, védekező rendszerét.

Tippek székrekedés ellen:

- 1-2 evőkanálnyi mézet oldj fel egy pohár langyos vízben, és reggel éhgyomorral idd meg.
- Egy üveget rakj tele aszalt gyümölcsökkel (*szilva, sárgabarack, áfonya, meggy, stb.*), öntsd tele mézzel és néhány nap pihentetés után reggelente egyél belőle 1-2 kanállal.
- Turmixolj össze aszalt gyümölcsöt masszává és tetszőlegesen ízesítsd mézzel. Szintén reggelente éhgyomorral fogyasztd.

Ha azonban eddig hashajtóval éltél, ne hagyd abba hirtelen, fokozatosan csökkentsd a gyógyszeradagot és ennek megfelelően növeld valamelyik tipp szerint a mézes „hashajtó” fogyasztását.

A gyomorfekély kialakulásának oka lehet a túlzott gyomorsav termelés, a gyógyszerfogyasztás, a stressz („*gyomoridegesség*”) vagy egy bizonyos baktérium.

*(Ezt a baktériumot - Helicobacter pylori – az emberek fele a szájában hordozza, innen a gyomorba jutva általában a gyomorsav megsemmisíti, mint a legtöbb baktériumot. Viszont befészkelheti magát a gyomorfalba, akkor onnan már nehezebb „eltávolítani” és gyomor vagy nyombélfekélyt okoz.)*

Kezdjük a baktériumfertőzéssel. A megfelelő szájhygiéna fenntartásán túl, a gyomor védelmét a méz is segíti. Tudományos kísérletekkel bizonyították, hogy a méz gátolja ennek a baktériumnak a szaporodását. A gyomorfekély kialakulásának megakadályozásához napi 2-3 evőkanálnyi, étkezés előtt fogyasztott méz javasolható.

Kialakult gyomorfekélynél az étrendet mindenféleképpen meg kell változtatni, a nehezen emészthető ételek kerülendőek. A méz könnyen emészthető, így pl. egy mézes túró-banán-zabpehely keverék igazán jó szolgálatot tehet. Ezen kívül javasolt a propoliszos méz rendszeres fogyasztása, leginkább a propoliszos repceméz a hatásos.

A propoliszos repceméz ajánlott savtúltengés esetén is, sőt, mindenfajta gyomorpanaszra ajánlom! Esténként lefekvés előtt 1 teáskanállal bevéve az éjszakai reflux tünetek is csökkenthetők, illetve megszüntethetők. A gyomorproblémák megelőzésére is elsősorú módszer a propoliszos repceméz.

A pszichikai terheléstől kialakult gyomorbetegség ugyanígy kezelhető, megelőzésére pedig a „Méz és stressz” fejezetben írok.

### Ajánlott mézek:

- Gyomor karbantartásra a bálványfa, az eukaliptusz, az édeshar-mat, a kakukkfű, a levendula, a medvehagyma, a rozmaryng, a somkóro és a tisztesfű méz, valamint a virágpor.
- Gyomorsav túltengés és gyomorégés ellen a repce, az akác, a japánakác és az édeskömény méz.
- Gyomorfekély ellen a manuka és a tisztesfű méz.
- Emésztési zavarok ellen az aranyvessző, az akác, a bálványfa, a gyermekláncfű, a hárs, a kakukkfű, a koriander, a manuka, a mustár és a zsályaméz, valamint a virágpor.

## **Méz és stressz**

A stressz is népbetegségnek mondható. Kísérő tünetei lehet az al-vászavar, a sav-, gyomor- és bélpanasz, a fejfájás, a magas vérnyomás, a fertőzésre való fokozott hajlam és a gyengébb összpontosítási képesség. A mai ember a stresszen a negatív stresszt érti, pedig alapvetően pozití-vumként kellene megélnünk.

*(A XXI. században élünk, de ugyanúgy reagál szervezetünk a stresszre, mint az ősemberé hajdanán. Ha veszélyesüink valakivel, ugyanúgy reagálunk „belsőleg”, mint egykori ősünk, aki ősfarkast látott. Ugyanúgy reagálunk a terhelésre és a félelemre, mint a kőkorszaki embere. Főnökönkkel vagy szomszédunkkal vitázva ugyanazok a reakciók játszódnak le szervezetünkben, mint egykori ősünkénél, ha ősfarkast látott. Azonban van egy nagy különbség! Míg ősünk nyakába kapta a lábát és eliszteolt, kései utódai többnyire mozdulatlanságra vagyunk ítélve, így ez a felhasználatlan energia a szervezet anyagcseretermékeinek a lerakódásához vezet.)*

Helyette maradnak a lerakódások okozta első bekezdésben említett betegségtünetek.

*(Egy bosszú távú kutatás kimutatta, hogy a halálozási arány azoknál a férfiaknál, akik 25 éves koruk után különösen sokat bosszankodtak, hatszor nagyobb, mint a kevesebb stresszt megélt kortársaiknál. A hajdani bölcs védekező mechanizmusa mára az önpusztítás eszközüvé vált.)*

Konkréten a negatív hatású, feldolgozatlan stressz okozta testi-lelki terheléstől keletkeznek a szervezetünkben az úgynevezett szabad gyökök. Ezek a szabad gyökök nagy kalamajkát csinálnak testünk minden részén. Károsítanak minden sejtet, gátolják a sejtek normális működését, utat nyitnak a kórokozónak és a fertőzéseknek. Ez aztán vezethet még többféle krónikus betegséghez is, mint az ízületi gyulladás, a reuma, az érlemeszesedés és a különféle allergiák. Legsúlyosabb változata, amikor a sejtmagot támadják meg és a sejt, rákos sejté korcsosul. Ezeket a hatásokat növeli a dohányzás, az alkohol és a gyógyszerek is.

A szabad gyökök ellenségei, így az emberek megmentői az antioxidánsok, amik hatástalanítják a szabadgyököket, ezért gyökfogónak is hívják. A táplálékkal felvett antioxidánsok közé tartozik többek között az A-, C- és E-vitamin, a  $\beta$ -karotin, a nyomelemek közül pedig a réz, a

cink, a króm és a szelén, továbbá a növényi festékanyagok és az enzimek.

Növényi eredetű élelmiszer lévén a méz is tartalmaz sejtvédő anyagokat. Ilyenek a króm, a réz, a cink, a flavonoidok és a kataláz nevű enzim. A sötét színűek több antioxidánst tartalmaznak, mint a világosak.

Sokszor a stressz velejárója lehet az alvászavar is. Meglepő adatok szerint minden második-harmadik ember rosszul alszik. Van, aki nem bír elaludni, van, aki nem alussza végig az éjszakát és vannak, akik eleget alszanak, mégsem ébrednek pihenten. Többnyire lelki tényezők okozzák, mint pl. a szorongás, az aggodás, a nyugtalanság, az izgalom vagy a harag.



Minden méznek van nyugtató, lazító, alvást elősegítő hatása, de vannak kimondottan alvászavar esetén használatos mézek is. Legjobb a levendula és a hársméz, valamint a méhpempő. De aki folyamatosan eszik bármilyen mézet, az biztosan nem szenved álmatlanságban.

Míg a mézes meleg tej megfázásos betegségeknél nem javasolt, ugyanez az ital jó szolgálatot tehet, ha nem tudunk elaludni, vagy ha minduntalan felébredünk az éjszaka folyamán. A mézzel ízesített, zabból, levendulavirágból, komlóból, citromfűből vagy macskagyökérből készült altatóteák is enyhíthetik alvással kapcsolatos gondjainkat.

- Idegnyugtató méz az aranyvessző, az édesharmat, az édeskömény, a fenyő, a hárs, a levendula és a medvehagyma méz.

- Idegerősítő méz a hárs, a mustár, a napraforgó és a rozmaryng méz, valamint a virágpör.
- Álmatlanság esetén a levendula és a hársmez, valamint a méhpempő fogyasztása javasolt.
- Antioxidánsban gazdag, egyben daganatellenes méz a hajdina, a manuka, a meggy, a napraforgó, valamint a méhpempő és a propolisz.

## Méz és érlelmeszedés

Az érfalak az idő múlásával megvastagodnak, veszítenek rugalmasságukból, de az épségüket veszélyeztető bizonyos hatások elkerülhetők.

Az érlelmeszedés kialakulásának veszélyét a következő tényezők növelik:

- **Magas vérnyomás:** a tartósan magas vérnyomás jelentősen terheli az érrendszert, és annak idő előtti elhasználódásához vezet.
- **Magas koleszterinszint:** ha az érpályákon folyamatosan túl sok zsír és koleszterin kering, lerakódások keletkezhetnek az érfalon.
- **Dohányzás:** a dohányfüst anyagai károsítják az érfalakat és szabad gyökök is gyakran képződnek.
- **Cukorbetegség:** a felhasználatlan cukorvegyületek lerakódhatnak az érfalakon. Nem jól beállított diabétesz kezelés esetén



másodlagos tünetként gyakran jelentkezik magas koleszterinszint is.

- **Köszvény:** a fülös húgysav a vérben kikristályosodik és az érfalakra telepszik.
- **Elhízás:** túlsúlyos embereknél nem ritka az anyagcsere zavara és a magas vérnyomás.
- **Stressz:** a tartós fizikai- és lelki terhelés a sejt- és szövetkárosító anyagok (szabad gyökök) fokozott képződéséhez vezethet.

Általános tudományos vélekedés szerint közvetlen összefüggés van az érrelmeszesedés és a táplálkozás között. Az érrendszer jó állapotának feltétele, hogy a koleszterinszint ne legyen tartósan magas (*a megfelelő érték 5 mmol/L*). A koleszterinszint átmeneti megnövekedése azonban nem feltétlenül jelez betegséget.

Egy, a szív- és érrendszeri megbetegedéseket kutató széleskörű vizsgálat bebizonyította, hogy a vér kis antioxidáns tartalma nagyobb kockázatot jelent, mint a magas koleszterinszint. Ereink védelmében tehát fontos szerepet játszik az olyan táplálék, amely antioxidatív hatású növényi anyagokat tartalmaz. Ezek közé tartozik a méz is.

Kiderült tehát, hogy a méz szerepet kaphat a szív- és érrendszeri megbetegedések megelőzésében. A mézben található antioxidánsok meggátolják a zsírsavak és a koleszterin oxidációját, ezért a koleszterin nem rakódhat le az érfalra. Mivel a sötét mézek a világosaknál több flavonoidot tartalmaznak, az édesharmat mézek hatása erőteljesebb, mint a virágmézeké.

Sok olyan gyümölcs, zöldség, fűszer és olajos mag van, amelyeknek magas az antioxidáns tartalma, ha ezeket az alapanyagokat mézzel tár-sítjuk, hatásukban kiegészítik és erő-sítik egymást.



A gyümölcsök közül ilyen pl. az alma, a dinnye, a citrom, a szilva, az áfonya, a füge, a goji bogyó és a homoktövis, hogy csak néhányat em-lítsek. Sokan mondják, hogy inkább magában eszik a gyümölcsöket, nem „cukrozzák”. Cukrozni valóban vétek, de a méz az más! Nyilván nem kell minden gyümölcsöt méyezni, de egy ízlés szerint összeállított gyümölcssaláta mézzel leöntve, esetleg még megszórva mondjuk dióval, igazi csemege és antioxidáns bomba. Az említett dió mellett még a nap-raforgóban, a lenmagban és a szezámagban is sok az antioxidáns.

A zöldségek közül pl. a káposztában, a brokkoliban, a répában, a hagymában, a fokhagymában és a paradicsomban van sok antioxidáns. Ezeket a zöldségeket salátaként elkészítve, tetszőlegesen, mindenkinek a saját ízlése szerint fűszerezve, cukor helyett mézzel édesítve, esetleg citrom levével vagy mézecettel megbolondítva igazi finomságokat ké-szíthetsz.

A fűszerek közül a gyömbér, a kurkuma, a curry és a kakaó, amit a leginkább érdemes mézzel keverve fogyasztani, mint legjobb fűszeres antioxidáns forrást. Otthon is könnyű elkészíteni, de néhol akár készen is lehet kapni.

Az almában, dióban és zabban ugyancsak nagy mennyiségű egész-ségvédő antioxidáns található. A méz és a dió nem csupán remek íz harmóniát alkot, hanem hatásukban is kiegészítik egymást. Kísérletek bizonyítják, hogy napi 80g dió jelentős mértékben képes a koleszterin-szintet csökkenteni. A dió is tartalmaz zsírt, ez nagyrészt egyszerűen

telítetlen zsírsavakból áll, amelyek gátolják a vérelemek összetapadását. A mézben és dióban egyaránt előforduló arginin nevű aminosav védi az erek rugalmasságát és meggátolja a véralkotók kialakulását.

### Néhány egyszerű, de nagyszerű, vérkeringésnek jóttevő eledel:

- Egy szelet, finomra aprított dióval meghintett mézes kenyér, amely idegrendszerünkre is balsamként hat. A méz és a dió jól kombinálható a különféle salátákkal, fagyaltokkal és egyéb desszertekkel.
- A méz-alma kombinációból, amelyek ízben is jól illenek egymáshoz, készíthetsz mézes almapépet (*kicsiknek*), mézzel ízesített almás túrót, joghurt vagy gyümölcsrizst. Még tovább fokozható, ha a mézes-almás keverékekhez diót és zabpelyhet adunk.

Érelmeszesedés ellen leginkább hatásos méz az édesharmat, a galagonya, a hárs, a japánakác, a medvehagyma és a napraforgó méz, valamint a méhpempő.

## **Méz és fájdalom**

A felnőtt emberek nagy részének mindig fáj valamije. A feje, a háta, a dereka, valamilyen ízülete, a lába, a gyomra, a torka, a foga, stb. és ilyenkor előkerülnek a fiókból, a reklámokból jól ismert gyógyszerek. Ez az általános mód.



Aztán jól meggyógyulsz tőle, egészen amíg hat a „zsibbasztás”. Ugyanis ezek a gyógyszerek nem a fájdalom okát szüntetik meg, hanem a fájdalomérzetet, blokkolják azokat az idegpályákat, amelyek jelzik a fájdalmat az agynak. Nem beszélve a fájdalomcsillapítók egyéb lehetséges mellékhatásairól, amire megint beveszünk valami jó kis gyógyszert. És ez így megy tovább.

Nézzük pl. a fejfájást. A magyar lakosság 25-30%-a szenved rendszeresen migréntől vagy erős fejfájástól, akik jó része szintén a gyógyszertárakban kapható készítményekkel próbálják orvosolni bajukat. Sokan ébrednek fejfájással, aminek a legfőbb oka az éjszaka leesett vércukorszint lehet. Ha napközben nincs időd vagy étvágyad enni, ráadásul folyadékot sem iszol eleget, mondhatni garantált a fejfájás. Aztán az egyoldalú és tápanyagszegény étrend lehet a másik ok. Magnéziumhiánynál nem csak az izmok, hanem az erek is összehúzódhatnak, ami oxigénhiányos fájdalmakat okoz. A rendszeres mézfogyasztás csökkentti a fejfájás kialakulásának esélyét, sőt meg is szünteti azt. Fejfájás ellen legjobb a mégy és a narancsméz! A hatás fokozható, ha a mézet gyümölcscsel, gabonafélékkel és dióval fogyasztod.

#### Fejfájás esetén ajánlott kombinációk:

- citromlé, hidegen sajtolt olaj, méz, dió, alma
- gyömbéres méz
- teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, méz, dió
- teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, banán, méz
- avokádó, méz
- gyümölcs, dió, méz
- gyümölcs, magvak, méz

- gyümölcs, zabpehely, méz
- gyümölcs, köles, méz

A reumás mozgásszervi panaszok a másik leggyakoribb fájdalommal járó megbetegedések. A reuma kialakulása többféle okból lehetséges, a kiváltó okok között azonban egyre gyakrabban kerül szóba a stressz, ezen kívül egyre nyilvánvalóbbak a táplálék és a reumatikus panaszok közötti összefüggések is. Ilyenek lehetnek a sok cukor, hús (*félvágottak*), finomított lisztből készült termékek, az alkohol és a kávé.

Jót tehet a reumásoknak az időnkénti böjt és az azt követő módosított étrend. Ebbe az étrendbe teljes mértékben beleillik a méz rendszeres fogyasztása. A csalán a reuma egyik legismertebb növényi ellenszere. Kúraszerű használatához a csalánteát mézzel ízesítve 4-5 hétig ihatjuk, majd hathetes szünet után a kúra megismételhető. A nyírfalevél tea is hatásos lehet, kúraszerű használata hasonló a csalánteáéhoz.

Reuma ellen a leghatásosabb méz az aranyvessző, az ezüsthűz, a gyermekláncfű, a koriander, a medvehagyma és az olajretek méz, valamint a méhpempő és a propolisz.

## **A méz és a légúti megbetegedések**

A felnőtt lakosság évente két-három ízben lesz nátha, köhögés, rekedtség és torokfájás áldozata. A gyermekeknél ez a szám tíz. Ezek az influenzás jellegű hűléses felső légúti megbetegedések megelőzhetők, ill. a betegség lefolyása nagymértékben csökkenthető gyógyszerek nélkül is.

Az ilyen jellegű fertőzések kórokozói vírusok vagy baktériumok lehetnek. A mézben több olyan összetevő is van, amelyek baktérium- és

vírusölő tulajdonságokkal rendelkeznek, ezen kívül gyulladásgátló és görcsoldó hatása is van a méznek. Ezeket a hatásokat fokozzák a mézzel ízesített gyógyteák. Sokan csak akkor isznak gyógyteát, ha már baj van. Ez rossz felfogás, egészségesen (*tünetmentesen*) is használhatjuk őket állapotunk megőrzése vagy teljesítményünk javítása érdekében.

Gyulladáscsökkentő és a hörgőkre görcs és nyálkaoldóként ható teák a kakukkfű, a hárs, a rozmaring, a citromfű, a borsmenta és a kamilla. Ezeket a teákat forrázás után 10-15 percig hagyjuk állni, majd a langyos teát ízesíthetjük akár a teának megfelelő mézzel (*kakukkfű, hárs, rozmaring méz*), vagy aranyvessző, meggy, napraforgó, selyemfű, somkóró vagy zsályamézzel is.

Messze a legjobb gyulladáscsökkentő méz a manuka méz! Bármilyen belső gyulladást akár napok alatt elmulaszt. Az akut, hosszú ideje nem gyógyulókat is.

*(A felhasználói visszajelzések néha hibetetlennek tűnnek a manuka mézzel kapcsolatban. Gyermekeiket orvostól-orvosra hordó szülők jelezték vissza, hogy akut, semmilyen gyógyszerre nem reagáló betegségben szenvedő gyermekeiket gyógyította meg a manuka méz. Hasonló történeteket hallok felnőttektől is. Sokszor még a betegség mértéke sem tudtak az orvosok választ adni. Egyszerűen csodaszámba menő és megható történetekről hallottam. Talán összegyűjtöm egyszer ezeket a történeteket. Meglepő módon az orvosok többsége nem is hallott még erről a mézről, de azért olyan is vásárolt már nálunk manuka mézet, akinek a saját orvosa javasolta. A hír terjed az orvosok között is, csak nem nagyon „szeretik” javasolni azt, ami nem gyógyszer. A manuka mézről részletesebben később írok.)*

Aztán gyulladásra a másik nagyon jó szer a propolisz. Belsőleg, külsőleg egyaránt. Ha jelentkezik valamilyen megfázási-, influenza jellegű tünet, egyből propolisz csepp! Legjobb este, felnőtteknek akár 100 cseppet (*gyermekeknek legfeljebb 50 cseppet*) is be lehet venni, reggelre többnyire

jelentős javulás, vagy akár teljes gyógyulás is lehetséges. Propolisz tinktúrából van alkoholmentes is. Aki nem szereti az alkoholos ízt, vagy főként, aki nem szeretné gyermekének az alkoholosat adni, keresse a jobb helyeken. *(pl. Mézbarlang.hu)*

Torokfájáskor, ha a kezdeti állapotot „elkapja” valaki és már akkor gargalizál propolisz tinktúrával vízzel, garantáltan nem súlyosbodik a gyulladás. Nálam is többször volt ilyen, de még mielőtt előjött volna, már el is múlt! Jó még a natúr propoliszból egy mogyorónyit elrágni, de ezt kevesen szeretik kesernyés íze miatt. Én többször kipróbáltam ilyen módon is, nagyon hatásos. A legmeglepőbb esetem fogfájásnál volt, amikor bekaptam egy darabot, jól megrágtam *(főként azon a helyen, ahol a fájdalmat érezttem)*, és percek alatt elmúlt a fájdalom.

*(Másnap még egyszer előjött a fogfájás, megismételtem a natúr propoliszos akciómat, a hatása ugyanaz volt. Aztán meg már elő sem jött többet. Annyira elfeledkeztem róla, hogy azóta sem voltam fogorvosnál. Azért ezt a példát ne kövesd, ha gond van, nézzed meg a fogaidat, legalább megtudod, mitől fáj. Most, hogy ezt írom, átgondoltam a helyzetet. Ez már egy éve volt, úgymint célszerű egy fogellenőrzés, úgyhogy a közeljövőben meglátogatom a fogorvosom.)*

A natúr propolisznak csak kicsi része oldódik fel a szájban, sokáig lehet rágni, mint egy rágógumit. A végén van aki kiköpi, én közben kis adagokban, vagy a végén egyszerre lenyelem. Ugyanúgy, mint a lépes méz evésénél a maradék viaszt. Egy biztos, egyik sem árt, ha lenyeled, sőt!

Izzasztóteaként legjobb a bodza vagy hársfatea hársmézzel ízesítve. Hatásos, ha félig eresztett kádban fokozatosan emelkedő hőmérsékletű fürdőt veszünk, és közben iszogatjuk valamelyik teát a kettő közül, aztán bebújunk a jó meleg ágyba. Ez az izzasztókúra délután 4 és 6 óra között a leghatásosabb.

A köhögésre leginkább bevált méz a hajdina-, a hárs-, a kakukkfű-, a medvehagyma-, az olajretek- és a zsályaméz, valamelyik méznek meg-



felelő saját gyógyteájába keverve. Köhögésre népi gyógymód a mézes retek lét. Elkészítésének többféle módja van. Egy kivájt retket (*legjobb a fekete retek*) tölts meg mézzel és hagyd állni néhány órát.

Ezalatt a retek leve összevegyül a méz hatóanyagaival. A másik módszer, hogy megtisztított, feldarabolt retket leöntesz mézzel, és állás után leöntöd róla a mézes lét. Délben és este fogyasztandó. Népi házi szer a káposztalé is, amelyből egy pohárnyit, egy teáskanálnyi mézzel és egy átnyomott fokhagymagerezddel összekeverve fogyasztva, nagyban könnyíti a légzést. A népi gyógyászatban használatos a mézes almaecet is, köhögés, torokfájás vagy nátha esetén javasolt, de felhasználható az immunrendszer erősítésére is.

Felső légúti megbetegedések ellen a leghatásosabb az akác, a bálványfa, az eukaliptusz, a hárs, a manuka, a medvehagyma, a napraforgó, az olajretek, a tisztesfű és a zsályaméz, valamint a propolisz.

## Méz és a sebgyógyítás

A mézet az emberiség azóta használja sebgyógyításra, amióta ismeri, vagyis ősidők óta. Hogy Magyarországon miért nincs így, azt nem tudom, de pl. Romániában, Bulgáriában, Lengyelországban – hogy csak a legközelebbiket említsem - mindmáig alkalmazzák a mézet az égési sérülések, gennyező sebek, tályogok és nyílt sebek kezelésében.

Miért jó a méz nyílt sebre is? Mert gátolja a baktériumok szaporodását, „kiszívja” a vizet, a piszkot és a baktériumokat, valamint a



méz savtartalma megöli a mikroorganizmusok nagy részét. Klinikailag és szövettanilag is bizonyított a gyulladás gátló hatása és a mézzel kezelt seb gyógyulási ideje is jelentősen lerövidül. Sokan még mindig nem merik otthon használni a mézet nyílt sebekre, pedig a már felsorolt előnyein túl a legfőbb „praktikus” előnye, hogy a mézzel bekent és bekötött sebbe a kötszer egyáltalán nem tapad bele, könnyen levehető, még napok múltával is, ez főként gyerekeknél nagy előny. A kutatások jelenlegi állása szerint az új-zélandi manuka méz antibakteriális hatása a legerősebb. A jelentősége abban van, hogy az antibiotikum tűrő baktériumok sem tudnak ellenállni a manuka méznek, nem válnak tőle rezisztensé, mint a gyógyszerek esetében. Erről bővebben még a manuka méz részletes leírásánál is olvashatsz.

*(Ausztrália 1999-ben a világon elsőként vett fel mézet a hivatalos gyógyszerek jegyzékébe „Medihoney” márkanéven. Már hazánkban is kapható (a [www.mezbarlang.hu](http://www.mezbarlang.hu) oldalon is). Konkrétan a manuka (egy teafa fajta) mézről van szó, amely még ötvesszeres hígításban is hatékonyan lép fel a baktériumokkal szemben.)*

Sokan tartanak a méz alkalmazásától, nem tudom miért. A mézet a nyílt sebre, teljes felületét bevonva rá kell kenni és lazán bekötni. Több napig (akár egy hétig) is rajta maradhat, csak akkor kell cserélni a kötést és újrakenni, amikor sok váladékot von ki a sebből, átázik a kötés.

A manuka mézen kívül a sebgyógyításra legalkalmasabb méz még az erdei, a levendula, a selyemfű és a vegyes virágméz, de bármilyen éppen otthon lévő méz megteszi. Hidd el, jobb, mint a gyógyszertárakban kapható sebkezelő krémek és porok! Vagy ha nem hiszed, próbáld ki! Vesztenivalód nincs!

## Mézfajták jellemzői és hatásai

*„Nem vagyok különösebben tehetséges, csak szenvedélyesen kíváncsi.”*

Ahogy már írtam, minden méznek megvannak a közös jótékony hatásai. Az alant felsorolt mézek hatásainál azokat írtam le, amelyekre a méz általános hatásain túl, jobban hatnak a mézelő növény fajtajellegéből adódóan.

Magyarul, ha egyszerűen csak cukor helyett fogyasztod a mézet, bármit is ehetsz, mondhatni, ami ízlik. Folyamatos fogyasztásával így is érezni fogod a méz jótékony hatásait.

De! Ha célirányosan, tudatosan valamilyen életfunkcióra (*betegség megelőzésére, karbantartására, gyógyítására*) kívánsz hatni, válassz mézet annak hatásai szerint! Ezeket a plusz hatásokat tudhatod meg a lent felsorolt mézekről!

### Akácméz

Az akácot Tessedik Sámuel hozta be és terjesztette el hazánkban a homok megkötése céljából. Egyes vidékeinken második hazájára talált, itt van egész Európában a legkiterjedtebb akácfaállomány. Hazájában (*Észak-Amerika*) ritkás ligetekben fordul elő, nálunk viszont összefüggő

erdőségeket alkot. Legnagyobb akácok a Nyírségben, a Bakonyban és a Mezőföldön vannak.

Az akácméz harmonikus, kellemesen lágy ízű, akácvirág illatú, édes és kevésbé savas méz. Színe kristálytiszta, a csaknem színtelentől az enyhén sárgás, egyes évjáratokban zöldes árnyalatig terjedhet. Mellékíz nélküli aromája teszi egyedivé. A legtöbb méznél édesebb, nagyon jól lehet vele ételt, illetve italt édesíteni. Nem domináns íz karaktere miatt az italok és sütemények szívesen használt édesítőszere. Fogyasztása minden formában lehetséges. Önmagában, kenyérrel-vajjal, teában, sütés-főzéshez, müzli alkotórészként stb. Ezenkívül készítenek belőle mézes pálinkát, mézes bort és mézbort is.

Magas gyümölcscukor tartalma miatt sokáig, akár 1-2 évig is folyékony marad és nagyon kevés virágport tartalmaz. Jó édesítő képessége mellett a világ három legkevésbé kristályosodó fajtamézek közül az egyik az akácméz, ezért is olyan keresett a világpiacon.

A Magyarországon termelt akácméz Hungaricumnak számít, minősége világszerte elismert, ezáltal a legjobban keresett export termék.

#### Hatásai:

- robinin és akacin tartalma miatt jó fertőtlenítő
- méregtelenítő hatású
- köhögés ellen ajánlott
- gyomorsav túltengés miatti emésztési zavarok ellen ajánlott
- gyümölcscukornak köszönhetően májregeneráló hatású
- sportolásnál tapasztalható az izomlazító képessége
- csonterősítő
- felső légúti megbetegedések gyógyulását elősegítő
- immunrendszer erősítő

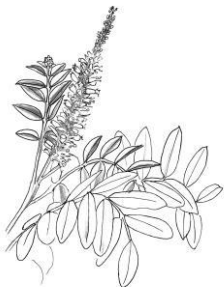
## **Aranyvessző (*szolidágó*) méz**

Ízletes és lágy, gyakran mentás utóízű, mivel egy időben nyílik a mentával. Aranyszínű, mint az aranyvessző nyári virágpompája a patakok partján és az erdő szélén. Solidagóból származik, nálunk viszont a Balaton környékén terem legnagyobb mennyiségben. Későnyári, kristályosodásra hajlamos mézfajtánk. Az aranyvessző a vesebetegek gyógynövényeként is ismert.

### Hatásai:

- magas illóolaj tartalma segíti az emésztést és görcsoldó hatású
- gyulladáscsökkentő
- idegnyugtató
- ízületi bántalmakra
- reuma ellen hatásos
- immunrendszer erősítő
- méregtelenítő hatású
- vesetisztító
- vérnyomás csökkentő
- májregeneráló

## Ámorakác (gyalogakác, viziakác) méz



Az ámorakác méz színe aranybarna, íze kellemes és harmonikus. Natúr fogyasztásra, valamint ételek és italok ízesítésére is kiváló.

Folyópartokon (főként a Tisza vidékén), csatornák és mocsaras területek mentén élő ámorakác főként virágport ad, de kedvező időjárás esetén mézet is. Az akácvirágzás után gyűjthető.

### Hatásai:

- az érrendszer ellenálló képességét növeli
- erősíti a szívet
- szabályozza a szívműködést
- erősíti a szervezet általános védekező rendszerét
- immunrendszer erősítő
- szervezeterősítő (nagy a vitamintartalma)

## Bálványfa méz

A bálványfa méz névadó fája Kínából díszfaként került hazánkba. Ecetfaként is emlegetik, de csak hasonlít a bálványfára. Mindenhol megél, akár "gyomfának" is nevezhetnénk. Júniusban nyíló dús virágzata éremlyítően nehéz illatú. Jó méhlegelő.

Méze csodálatosan zamatos, nyelvcsettintésre készíti az ínycseket. Azonkívül ritkaság, mivel az akáccal egy időben virágzik. Enyhén muskotályos ízű, kitűnő csemege.

### Hatásai:

- vesetisztító hatású
- emésztési zavarok ellen
- felső légúti megbetegedésekre
- gyomorkarbantartó
- vérnyomás csökkentő
- májregeneráló
- epebántalmakra

## Erdei méz

Az erdei méz tulajdonképpen egy vegyes méz, amit a méhek az erdőben, éppen abban az időben található növényekről (*virágok, fák*) gyűjtenek. Többnyire virágméz és mézharmat keveréke. Ha csak virágokról gyűjtik a méhek, erdei virágméznek is nevezik. Ne keverd össze a a mézharmattal! Sokszor még a méhészek is ezt teszik!

Színe a világostól a sötétig sokféle lehet, például amelyikben sok a fenyő vagy a mézharmat, az sötétebb. Íze is sokféle, de elmondható, hogy mindegyik aromásan kellemes. Értékes méz.

### Hatásai:

- fertőtlenítő
- szervezeterősítő
- sebgyógyító (*külsőleg használva*)
- magas ásványi anyag tartalmú
- érrendszer karbantartó
- gyomorkarbantartó
- immunrendszer erősítő
- emésztést elősegítő
- bőrápoló hatású
- koleszterinszint karbantartó
- szervezeterősítő
- vérszegénység ellen

## Eukaliptusz méz

Világos színű, különleges illatú, finom aromájú, kicsit karamellás ízre emlékeztető mézfajta. Sötét árnyalata gazdag tápanyagtartalmára utal. Európában a mediterrán területeken termelik. Az eukaliptusz-méz ideális reggelihez, például joghurtba keverve. Íz világa jól illik érett rikottához vagy erőteljes ízű sajtokhoz. Igazi csemegeméz! Aki az eukaliptusz mézet megkóstolta, mindig is keresni fogja. A spanyol természetgyógyászok gyermekeknél féreghajtásra használják.

### Hatásai:

- légzőszervi problémákra
- felső légúti megbetegedésekre
- gyomor és bélfertőtlenítő
- gyomorkarbantartó
- bélférgességre
- féreghajtásra



## **Ezüstfűz (ezüstfa, olajfűz, olajfa) méz**

Az ezüsthűz a Velencei tó jellegzetes növénye. Ázsiából dísnövényként hozták be Európába, azóta néhány helyen igen elterjedt. Május végén, június elején apró sárga virágai bódító illatát és nektárját a méhek is szeretik. Igen ritka mézfajta. Az ezüsthűz méz íze és illata jellegzetes, színe szürkés-zöld, opálos, aromája illatos. Közepesen, nagyjából egy éven belül kristályosodik. Vegyes mézben íz javító.

### Hatásai:

- lázcsillapító
- reumára
- magas vérnyomás csökkentő

## Édesharmat méz

Édesharmat méznek kimondottan a nem virágzó fák nektárjából készülő, a méhek által növények levelein, ágain található mézharmat összegyűjtésével előállított mézet nevezik. Virágpor tartalma elenyésző. Többnyire fenyő, hárs, tölgy és fűzfaerdőkből gyűjtik a méhek. Ne kevered össze az erdei mézzel! Abban virágokról származó mézfajták is vannak, jelentős mennyiségben. Fűszeres és különleges aromája egyedülálló a mézfajták között. Színe sötét, néha szinte fekete, közvetítő rovarok jelenlétét igénylő fajtaméz. Többnyire sokáig folyékony marad, de egyes típusok gyorsan kristályosodnak.

Önmagában (*kenyérrel-vajjal, müzliben*) fogyasztandó, esetleg italok ízesítésére is használható. Tejben fogyasztva különlegesen finom.

### Hatásai:

- magas ásványi anyag tartalmú, ezért jó étrend kiegészítő
- vastartalma miatt vérszegényeknek hasznos
- érlemeszesedés ellen hatásos, érrendszer karbantartó
- koleszterinszint karbantartó és csökkentő hatású
- gyomorkarbantartó
- idegnyugtató
- immunrendszer erősítő
- látásjavító
- légút tisztító
- csonterősítő
- virágpor tartalma elenyésző, ezért virágpor allergiásoknak ajánlott

## Édeskömény méz

Az édeskömény méz értékes ásványi anyagokat tartalmaz (*Ca, K, Mg, Pb, Fe, Mn, Zn*), a vitaminok közül magas A- és B-vitamin tartalma miatt tűnik ki. Igen ritka mézfajta! Színe sötét, vöröses, íze egyszerűen leírhatatlanul különleges! Nemcsak a hölgyek (*merthogy a női hormonokera van igen kedvező hatással*), hanem mindenki fogyaszthatja, de erőteljes íze miatt csak úgy "magában"!

Egy kis ezotéria: akinek ízlik, az fogyassza, mert szüksége van rá!

### Hatásai:

- gyorsítja az anyagcserét
- enyhíti a puffadást és a gyomorégést
- nyugtatóan hat az idegekre
- enyhíti a pszichikai túlterhelés okozta tüneteket
- vízajtó
- fájdalomcsillapító
- látásjavító
- a tejtermelést serkenti (*kismamának ajánlott*)
- enyhíti a menstruáció és a klimax okozta tüneteket
- aktiválja a női hormonokat
- köhögés csillapító
- görcsoldó hatású

# Fenyőméz

A fenyőméz tulajdonképpen édesharmat méz, azért hívják így, mert döntően fenyőfák mézharmatát gyűjtve készül. Sötét árnyalatú, kellemes, jellegzetes illatú és ízű méz. Az összes méz közül a fenyőméznek van a legnagyobb ásványianyag-tartalma. Ne ijedjünk meg a sötét színétől, az íze kiváló!

## Hatásai:

- foszfort, mangánt, aldehideket, alkaidokat, gyantaanyagokat, limonent és felandrent is tartalmaz, ezért ajánlott ásványi anyagok hiányában szenvedőknek
- ajánlott nehéz fizikai munkát végző embereknek
- alkalmas húgyúti és légúti gyulladások kezelésére
- vérszegénység esetén is erősen ajánlott
- enyhe nyugtató hatású
- fertőtlenítő
- vizelethajtó
- vízajtó
- csonterősítő
- érrendszer karbantartó
- légút tisztító
- nyugtató hatású
- virágpor allergiásoknak adható

## Galagonya méz

Lomberdőkben, erdőszéleken, cserjésekben, füves lejtőkön lehet fellelni a galagonyát. Virágzása és így a nektárgyűjtés ideje május-június. A népi gyógyászatban az egyik leggyakrabban alkalmazott „szívgyógyszer” a galagonya. A galagonya méznek is ez az egyik legfontosabb hatása. A méz jellegzetesen egyedi aromájú, sárgás finomszemcsés krém-mézre kristályosodik. A galagonya bokor mandula illatú virágjának nektárjából készült méz igazi csemege!

### Hatásai:

- megelőzi, illetve csökkenti a szív- és érrendszeri betegségeket
- szív működés szabályozó
- keringési zavar és infarktus után is kimondottan ajánlott
- csökkenti a szívizomgörcsöt
- szíverősítő
- nyugtatja a pulzust
- magas vérnyomás megelőzésére (*vérnyomás csökkentő*)
- érlelmeszesedés ellen (*rugalmassá teszi az érfalat*)
- koleszterinszint csökkentő

## Gesztenyeméz

A szelídgesztenyések nyár eleji (*június-július*) virágaiból származik. Magas ásványi anyag tartalmával tűnik ki. Színe a borostyán sárgától a sötétbarna színig terjed, jellegzetesen sárgásbarna. Gesztenyevirág illatú, jellegzetes enyhén kesernyés utóízű méz. Különleges ízét az ínyencek nagyra értékelik. Önmagában fogyasztható.



### Hatásai:

- rendszeres fogyasztása akadályozza a trombózis kialakulását
- visszértágulat mérséklésére alkalmas, külsőleg alkalmazható
- érrendszer karbantartó, érgyulladásokra külsőleg alkalmazható
- jó hatású vérszegénység ellen
- kimerültség ellen, levertség ellen
- álmatlanság ellen
- legyengült szervezetet erősítő
- étvágytalanság ellen
- magas ásványi anyag tartalma miatt általános erősítő
- szíverősítő
- vérszegénység ellen
- szervezeterősítő
- genitális (*nemi szervek*) gyulladásokra
- potencianövelő
- oldja a szorongást

## Gyermekláncfű (*pitypang*) méz

A gyermekláncfűvet (*pongyola pitypangot*) a legtöbben gyomnövényként vagy gyermekek játékszereként ismerik, pedig valamennyi része emberileg fogyasztható, nem mérgező. Sőt! Európa egyes részein gyógyászati célból termesztik. A levelét, a virágát, a virágszárát és a gyökerét egyaránt használjuk gyógyteaként, akár frissen, akár szárítva. A tea ízesítésére használt gyermekláncfű méz tovább fokozza annak gyógyhatását. Méze lassan kristályosodik, kissé kesernyés gyögynövény ízű. Igazi gyógy- és csemegeméz!

### Hatásai:

- máj bántalmak ellen
- emésztési problémák esetén, javítja a gyomornedv kiválasztást, megtisztítja a gyomrot mindenféle pangó anyagtól
- vértisztító hatású, vérsűrűség ellen is kiváló
- vízajtó, vesetisztító, vesebajok esetén
- kedvező a hatása a májra és az epeműködésre
- levertség, álmatlanság ellen
- reuma ellen
- étvágygerjesztő
- zsíryanycsere problémákra
- fokozza az epetermelődést, epekőképződést gátló
- enyhe hashajtó, szél- és vízajtó hatású
- jó hatása a tavaszi méregtelenítésben, szervezeterősítő
- reuma és köszvény esetén
- ásványi anyagokban gazdag

## Hajdina (*pohánka*) méz

A pohánka méz (*hajdina méz*) gazdag ásványi anyagokban, így foszforban, káliumban, kalciumban, vasban, magnéziumban. A vitaminok közül különösen magas benne a P-vitamin (*vízben oldódó antioxidáns*), amely a rák megelőzésében játszik főszerepet. Azonkívül még B-vitaminok találhatók meg benne. Barna színű, sajátos ízű és illatú. Könnyen megszokható, megkedvelhető. Ennek ellenére ismerőseim körében sokak kedvence.

### Hatásai:

- keringési és érrendszeri panaszok ellen
- vérnyomáscsökkentő
- elősegíti a bőrképződést
- szíverősítő
- szívműködést szabályozó
- érrendszer karbantartó
- sejtfalak regenerálását elősegítő
- csökkenti a hajszálvérzések kialakulását
- csökkenti a gyermekek növekedési fájdalmát
- védelmet nyújt a rákkeltő anyagok ellen, jó eredményekkel alkalmazták egyes daganatos megbetegedések (*vastag- és végbéldaganat*) kezelésében is
- antibiotikum hatású
- antibakteriális
- bőrproblémák kezelésére
- légút tisztító, köhögéscsillapító



## Hangaméz (erikaméz)

A hanga (*erika*) ősszel virágzó cserjés-bozótos növény, leginkább a mediterrán tengerpartokon termelnek ilyen mézet, de bizonyos fajai Észak-Európában is jól élnek (*Dánia, Norvégia, Svédország*). A hangaméz színe mély borostyánbarna, már illata is nyálcsorgatóan fanyarkás jellegű, virágporos. Íze jellegzetesen erős, van benne valami karamelles, mandulás, diós, meleg fakérges fanyarság. Nem is nagyon édes, nagyon hosszú naturális utóízzel. Különleges és értékes méz, szerteágazó hatásokkal. Ínyencség, főként férfiaknak!

### Hatásai:

- nagy az ásványi anyag-, vitamin- és enzim tartalma
- fertőtlenítő
- vizelethajtó
- köszvény ellen
- koleszterinszint csökkentő
- nyugtató hatású
- gyulladáscsökkentő
- emésztési zavarok ellen
- húgyúti problémákra
- prosztatata betegségekre
- levertség ellen
- vértisztító hatású
- alvást elősegítő

## Hársméz



A hársfa, utcáink, tereink és parkjaink egyik leggyakoribb fája. Május-június hónapban nyíló virágainak illatát messziről érezni, a méhek kedvelt virága. Hazánk egyik leggyakoribb mézfajtája a hársméz. A méz színe a gyűjtés idejétől függően világossárgától a közép barnáig terjed. Pikáns íz jellemzi, amely nem csak édesíti, hanem fűszerezi is az ételt és italt. Illóolajokban gazdag. Állaga gyakran kristályos. Más mézekbe kerülve gazdagítja azok zamatát.

### Hatásai:

- nyugtató hatású, idegerősítő
- hörghurutra, köhögésre kiváló
- alkalmas lázas betegségek enyhítésére, gyulladáscsökkentő
- meghűléses betegségek megelőzésére és kezelésére
- felső légúti megbetegedésekre
- baktériumölő, fertőtlenítő hatású
- görcsoldó
- kolin tartalma az érrelmeszesedés ellen hat
- álmatlanság ellen
- emésztési zavarokra
- immunrendszer erősítő
- szív működés szabályozó
- vértisztító

## Japánakác

A japánakác nevével ellentétben, Koreában és Kínában őshonos, de Európa számos részén is megtalálható. Parkokban és kertekben is látható. Virágzása az akác után kezdődik, és egész augusztusig eltarthat. Nektárja vonzó a méhek számára, még a földre lehullott virágokra is rájárnak. Virága 10-30% rutint tartalmaz, amiből magas vérnyomás elleni gyógyszert állítanak elő. Virágja forrázva és méze is hasonló hatású.

A japánakác méz halványsárga, zamata a virágjára emlékeztet. Igen ritka csemege, érdemes megkóstolni!

### Hatásai:

- vérnyomáscsökkentő
- érelmeszesedés gátló
- túlzott gyomorsavtermelés ellen
- vérzés gátló hatású
- gyorsítja a véralvadást
- erősíti a szív működést és szabályozza a szív dobogást
- a vérereket erősíti

## Kakukkfű méz

A valódi kakukkfűméz azért különleges, mert az ízében a kakukkfű virágjának illata köszön vissza megsokszorozva. Színe sötétbarna, nehéz és fűszeres illatú méz. A kakukkfűméz ízében is jellegzetesen kakukkfűves igazi különlegesség! Mindent tud, amit a kakukkfű.

### Hatásai:

- enyhíti a köhögést
- köptető hatású
- torokfájás ellen
- megfázásos-meghűléses tünetekre hatásos
- emésztési zavarokra
- puffadást megszüntető
- gyomor- és bélfertőtlenítő hatású
- gyomorkarbantartó
- légút tisztító
- fertőtlenítő
- tüdőbetegségekre
- gyulladáscsökkentő
- ásványi anyag tartalma magas

## Koriander méz

A koriander fűszernövénynek apró, fehér-lilás, de erős virágai, mint maga az egész növény, erőteljesen aromás. Az óegyiptomiak már háromezer éve foglalkoztak a koriander termesztésével, és a boldogság fűszerének tartották, mert szerelmi serkentőnek is bevált. Méze is különlegesen fűszeres. Íze fügére emlékeztető ínycséség. Színe világos barnás, hamar kristályosodik.

### Hatásai:

- ízületi bántalmakra
- serkentőleg hat az emésztésre
- gátolja a káros baktériumok elterjedését a szervezetben
- felfúvódást szüntető
- szélhajtó
- emésztési zavarokra
- vértisztító
- nemi vágy fokozó, potencia növelő
- nemi hormon aktiváló
- prosztatata betegségekre
- klímax tünetei ellen
- menstruációs problémákra
- görcsoldó hatású
- reuma ellen
- immunerősítő
- szíverősítő

## Levendula méz

A levendula Dél-Európában őshonos. Az első magyar levendulaültetvényt 1920-ban Tihanyban, Franciaországból hozott szaporítóanyaggal hozták létre. A levendula méz elsősorban Franciaországban ismert mézfajta. Magyarországon ritkább, de azért itt is előfordul ez a különleges ízű méz. Tihanyban és a pannonhalmi apátságban termesztik nagyobb mennyiségben. A mézben a levendula jól ismert illata mellett a vanília és a fahéj íze is kiérezhető. Magas az illóolaj tartalma. A levendula méz fogyasztása elsősorban önmagában is nagy élmény, de a vajas-mézkes kenyéren, a müzlibe vagy túrókrémbe kevert levendula méz is nagyszerű. Egyszerű, ám igen finom desszert a levendula mézzel lecsorgatott friss gyümölcs.

### Hatásai:

- vesebajokra hatásos
- vesetisztító
- bélféreg ellen
- álmatlanság esetén
- idegnyugtató hatású
- nyitott sebekre kenve gyorsítja a gyógyulást
- gyomorkarbantartó
- epeműködés fokozó

## Lóhere méz

Magyarországon ritkán, az USA-ban, Kanadában és Új-Zélandon fordul elő nagyobb mennyiségben. Az amerikaiak kedvence. Ezekben az országokban használják kenyérbe és egyéb süteményekbe is adalék-ként, így tovább megtartják nedvességüket, nem száradnak ki olyan könnyen. A kozmetikai iparban krémekbe, tejekbe (*lotion*) használják előszeretettel.

Halványsárga, csaknem fehér színű, zsírszerű méz. Illata a frissen kaszált mezőre emlékeztet, íze selymesen lágy, felfedezhető benne a fahéj és a szilva aromája. A szőlőcukor van benne túlsúlyban, ezért az érzékeny gyomrúak kedvenc méze. Magas a kalcium, a kálium, a cink és a C-vitamin tartalma, de van benne vas és réz is.

### Hatásai:

- antibakteriális hatású
- gyorsítja a sebgyógyulást
- gyulladáscsökkentő
- csökkenti a vérnyomást
- nyugtató hatású
- gyomorkarbantartó
- segíti a máj működését

## Mandulavirág méz

Ritka fajtaméz, Magyarországon is előfordul néha. Kellemesen szétáradó mandula íze igazán nagyszerű élvezeteket nyújt minden mézkedvelőnek.

Egy-két hónap alatt krémszerűen kikristályosodik. Ezek a lágy és kicsi kristályok hamar feloldódnak a szájban, önmagában igazi csemege-méz, de kellemesen ízesíti a langyos tejet és gyümölcssteát is, valamint izlés szerinti nyers ételekhez is ki lehet próbálni.

Lehet beletenni egész mandulaszemeket (*a héját rajtahagyva, mert sok benne az antioxidáns*), néhány napos „pihentetés” után kitűnő csemege. Így egy magas vitamin- és ásványi anyag tartalmú keveréket kapunk, melyek felerősítik egymás kedvező élettani hatásait és fokozzák az alkotórészek felszívódásának hatékonyságát.

### Hatásai:

- emésztőrendszer karbantartó
- szabályozza a koleszterinszintet
- a cukorbetegség ellen hat
- kedvezően hat a szívre és az érrendszerre
- segíti a máj működését
- elősegíti a méregtelenítést
- javítja az agyi tevékenységet



## Manuka méz

Az új-zélandi őslakos maorik nyelvén a manuka a teafa neve. Majd minden részét természetes gyógyszerként használják. A kakariki papagájok a manuka leveleivel és kérgével tisztítják meg tollazatukat a parazitáktól. Leveléből kellemes tea készíthető.

Cook kapitány matrózait is ezzel gyógyították. Fehér vagy rózsaszínű virágjainak nektárjából készítik a Waikato méhek a sötét színű, jellegzetes aromájú, különleges gyógyhatású manuka mézet.

Az elmúlt két évtizedben klinikai vizsgálatok százait végezték el egyetemeken és kórházakban világszerte, ezek alátámasztották, hogy a manuka méz más mézfajtához képest nagyobb antibakteriális aktivitást mutat és több hidrogén peroxidot is tartalmaz. A manuka méz az egyetlen 100%-ig természetes táplálék a világon, amely hatékony és megbízható antibakteriális hatást fejt ki aktív összetevőjének, az étkezési metilglioxálnak köszönhetően. A vegyület természetes alkotóeleme a manuka növény nektárjának. Különleges figyelemre azzal tett szert, hogy elpusztítja az MRSA-val és a Staphylococcus aureus-szal összefüggésbe hozott „húsevő” superbaktériumokat. Antiszeptikus hatása miatt, fertőzések és sebek tisztítására használják, ráadásul nagyon magas a cukor és alacsony a fehérjetartalma, emellett savas kémhatású.

Ezen tulajdonságok együttese teszi képessé arra, hogy elpusztítsa azokat a károkozókat, amelyekkel találkozik. Kutatások bizonyították be, hogy a manuka méz minden más mézfajtánál, sőt, a hagyományos gyógyszereknél is hatékonyabban gyógyítja meg és sterilizálja a sebeket és fekélyeket. Ugyancsak elősegíti az új bőrreteg kifejlődését és olyan erőteljes antibakteriális hatása van, amelyeknek még az antibiotikumokra rezisztens baktériumok sem tudnak ellenállni. A manuka méz antioxidánsai megsemmisítik a szervezetben lévő szabad gyököket. A

méz a levegőbe kerülve higroszkopikus környezetet hoz létre, ezzel fertőtleníti a sebeket, elősegíti az új bőrszövetek kifejlődését és megakadályozza, hogy a kötszer a sebre ragadjon.

A manuka méz az újabb felfedezéseknek köszönhetően lassan átveszi a vezető szerepet a sebkezelésben. Gyógyító tulajdonságai miatt a manuka mézet széles körűen használják kötszerek előállítására éppúgy, mint az ekcéma, az ótvar, az arthritis és a pattanások kezelésére. A legtöbb sebkezelésre használt termék toxikus és mérgező a szervezet számára. Nem ez a helyzet azonban a manuka mézzel. Természetes anyag lévén bátran használhatjuk anélkül, hogy bármilyen káros mellékhatástól kellene tartanunk.

A manuka méz hatóanyagai tulajdonképpen a baktériumok génállományára hatnak, emiatt nem képesek a baktériumok a manuka fa méze ellen hatásosan védekezni és nem is válhatnak rezisztenssé, ellenállóvá vele szemben. Az aktív manuka méz az első olyan méz, amelyet gyógyszernek minősítettek és az orvostudomány hivatalosan is elismer a sebgyógyításban.

A manuka méznek kétféle fő jelölése ismert. Az egyik a tudósok által UMF-nek (*Unique Manuka Faktor*) nevezett antibakteriális összetevő. Ezt Dr. Peter Molan, a Waikato Egyetem adjunktusa fedezte fel Új-Zélandon, a méz non-peroxid összetevőit, az ipari standard fenol oldatok antibakteriális hatásához viszonyítva.

Az UMF egy nemzetközileg bejegyzett védjegy, amelyet kizárólag engedéllyel rendelkező termelők használhatnak, akik alávetik magukat minden ellenőrzésnek és bizonyossá válik a manuka méz természetes, hamisítatlan volta, bizonyítva az egyedülálló non-peroxid alkotórész okozta antibakteriális aktivitást. Az UMF jelölést széles körben használják a manuka méz termelők.

A másik a manuka méz hatáserősségét meghatározó módszer az MGO™ teszt. A lent található két táblázat segít a termékek nevében feltüntetett védjegyek értelmezésében.

<b>Termék</b>			<b>Metilglioxál tartalom (mg/kg)</b>
Manuka	MGO™	100+	100
Manuka	MGO™	250+	250
Manuka	MGO™	400+	400
Manuka	MGO™	550+	550

Az MGO™ tanúsítvány pontos és megbízható összehasonlítást kínál a manuka méz és egyéb mézfajták, illetve egyéb élelmiszerek antibakteriális hatása tekintetében.

<b>Termék</b>	<b>Metilglioxál tartalom (mg/kg)</b>
Manuka méz	20-800+
Egyéb mézfajták	0-10
Egyéb élelmiszerek	0-50

Ebből kiderül, hogy a manuka méz az egyetlen, az eddig felfedezett élelmiszerek között, amely jelentős 20 mg/kg és 800 mg/kg, sőt ennél is magasabb koncentrációjú étkezési metilglioxált tartalmaz. Ajánljuk, hogy minden manuka mézzel kapcsolatban keresse az MGO védjegyet! (forrás: <http://www.manukaboney.hu>) Az MGO™ jelölést kizárólag a Manuka Health New-Zealand Ltd. használja.

A kétfajta jelölés között a következő az összefüggés:

MGO 550+	≈	UMF 25+
MGO 400+	≈	UMF 20+
MGO 250+	≈	UMF 16+
MGO 100+	≈	UMF 10+

Ez a különleges mézfajta tehát olyan összetevőket tartalmaz, amely hatékony az antibiotikumokkal szemben rezisztens baktériumok ellen is. Természetes anyag lévén bátran használhatjuk anélkül, hogy bármilyen káros mellékhatástól kellene tartanunk.

A múltban az ezüstöt részesítették előnyben a krémekben és a köt-szereknél a sebkezelés területén. Ezeket a termékeket az orvosok is szívesen használták. Az ezüst ugyanakkor nem bizonyult elég hatékony-nak. A vele folytatott klinikai tesztek nem hoztak meggyőző eredményt, ennek ellenére néhány orvos még mindig ragaszkodik hozzá. A manuka méz azonban az újabb felfedezéseknek köszönhetően lassan átveszi a vezető szerepet a sebkezelésben.

Csupán városi legenda, hogy a nyílt sebet szabadon kell hagyni, hogy "lélegezni" tudjon. Ekkor ugyanis egy kemény, száraz heg keletkezik a seb körül, amely alatt nehezen képződik új bőrreteg. Az új, lágy és gyenge bőr növekedését gátolja a felette lévő kemény szövet, amely hegesedéshez vezet.

A manuka méz használata könnyen és természetesen elősegíti a heg eltávolítását, megelőzve ezzel a hegesedést és a bőr deformációját. A manuka méz további előnye fájdalomcsillapító hatása, amely jelentősen csökkenti a sebek által okozott irritációt.

*("A manuka mézből készült termékeinket független laboratórium vizsgálta meg, hogy igazolja állításunkat, miszerint hatékony az MRSA-baktérium elpusztításában." - mondja Frank Buonanotte, a Honeymark International vezérigazgatója. "A manuka méz képes kivonni a baktériumot a vízből, lehetetlenné téve annak túlélését, ez a tulajdonsága pedig megkülönbözteti az antibiotikumok működésétől." Az eredeti, angol nyelvű cikk: <http://www.pr-inside.com/manuka-honey-destroys-mrsa-and-heals-r562023.htm>)*

### Hatásai összefoglalva:

- antibiotikum hatású
- emésztési zavar, gyomorfekély, gyomor- és bélhurut
- sérülések, gyulladások
- sebekre
- égésre
- bőrproblémákra (*pikkelysömör, ekcéma, kiütések, stb.*)
- bőrfekélyek kezelésére
- gombás betegségek kezelése
- immunrendszer erősítése
- általános közérzet javítása
- gyulladások csökkentése
- bakteriális fertőzések megelőzése
- diabéteszes fekély kezelése mézes pakolással
- a szervezet téli védelme
- fogszuvasodás megelőzése
- daganatos betegségek ellen hat

## Málnavirág méz

Ritka méznek számít, főként az erdélyi hegyekben készítik. A málnavirág méz gazdag kálium, kalcium, vas, magnézium és foszfor ásványi anyagokban, illetve C-, B1-, B2- és A-vitaminban. Illatos, gyümölcsösen zamatos, kissé pirosas gyorsan kristályosodó méz.

### Hatásai:

- ásványi anyagokban gazdag
- torok- és nyálkahártya gyulladásokra
- nyirokcsomó ellen hatásos
- görcsoldásra
- menstruációs görcsökre
- lázcsillapító
- izomlazításra
- fájdalomcsillapító hatású
- antimikrobális hatása gátolja a kórokozók szaporodását
- segít karbantartani a vércukorszintet
- csökkenti a magas vérnyomást
- nehéz fizikai munkát végzőknek és sportolóknak

## Medvehagyma méz

A bükkösökben már áprilisban virágzik a medvehagyma, de mivel itt más növény nem virágzik és nektárja édes harmattal sem keveredhet *(kora tavasszal még nem szaporodhattak el a fák szívó száj szervű kártevői)*, a medvehagyma-méz a legtisztább fajtamézek közé tartozik. A medvehagyma méz ritkaságnak minősül, sokan már Hungarikumnak is mondják, mivel hazánkban vannak Európában a legnagyobb összefüggő medvehagymás területek. Különlegesség a Mecsek, a Gerecse és a Bakony vidékének pikáns ritkasága. A medvehagyma méz fűszeresen édes, nagyon kellemes aromájú, pikáns íz harmóniájú, zöldes árnyalatú csemege mézfajta.

### Hatásai:

- felső légzőszervi megbetegedésekre
- bőrproblémák kezelésére
- érrendszer karbantartó
- érrelmeszesedés ellen
- gyomorkarbantartó
- görcsoldó
- idegnyugtató
- koleszterinszint csökkentő
- méregtelenítő hatású
- reuma ellen
- vérnyomás csökkentő
- vértisztító
- köhögéscsillapító

## Meggy méz

A meggy méz gazdag vitaminokban (*A-, B1-, B2- illetve C-vitamin*) és ásványi anyagokban (*kalcium, kálium, magnézium, vas, cink*). Kimagasló mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, melyek antioxidáns hatásúak, továbbá a B-vitaminok serkentik a keményítő és a fehérje feldolgozását, felszívódását. Sárgás-barnás színű, nagyon kellemes, gyümölcsös ízű méz. Minden korosztály kedvence lehet, a gyermekek is imádják.

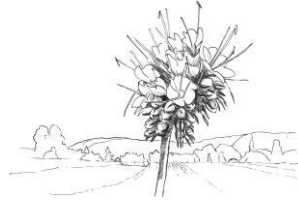
### Hatásai:

- vértisztító hatású, serkenti a máj működését
- szívizom erősítő és szívritmus szabályozó
- a B-17 gátolja a sejtek rákos elváltozását elindító anyagok működését
- köhögéscsillapító
- gyulladásgátló
- puffadás ellen hatásos
- segíti a vizelet-kiválasztást, vizelethajtó
- vesebántalmakra, vesetisztító
- fogyasztható hatású
- az antioxidánsok segítik megőrizni a vénák falának rugalmasságát ezáltal a visszérbetegségek elkerülhetőek
- enyhíti az ízületi megbetegedés okozta fájdalmakat, köszvényt
- fejfájás ellen
- köszvény ellen
- daganatos betegségek ellen



## Mézontófű (*facélia*)méz

A beszédes nevű mézontófű az akác után a legjobban mézelő növény. Kellemes, enyhén citromos illatú, selymes zamatú. Színe a világos víztisztától a barnásig terjed, kissé opálos. Magas gyümölcscukor tartalma miatt lassan kristályosodik. Micimackó kedvenc méze, vadon nő, viszonylag ritkaság és nagyon finom. A mese megemlékezésével a nem mézevő gyermekek is rászoktathatók a mézezésre, főként a köztudottan magas cukorfogyasztás kiváltásaként.



### Hatásai:

- bőrápoló hatású
- égési sérülésekre kiváló
- jó fertőtlenítő
- koleszterinszint karbantartó
- érrendszer karbantartó
- szív működést szabályozó

## Mustárméz

Jellegzetesen illatos, világossárga színű, kristályosodásra hajlamos, kellemesen édes méz, ritka méz. A nevével ellentétben az egyik legédesebb méz. Amelyik gyerek megkóstolja, biztosan szeretni fogja.

### Hatásai:

- magas vérnyomás ellen
- epe- és májbántalmak kezelésére
- emésztési problémákra
- vérképző
- vérnyomás csökkentő
- látásjavító
- idegerősítő
- izomerősítő
- bőröregedést gátló
- haj- és köröm növekedést serkentő és erősítő

## Napraforgóméz

A napraforgóméz sajátos íze, kellemesen aromás, illatos és ízletes, a napraforgó termésének ízéhez hasonlítható. Az egyik leggyakoribb méz Magyarországon, ennek ellenére fajtamézként kevesen fogyasztják. Pedig nemcsak ízében finom, hanem hatásait tekintve is kitűnő *(pl. prosztataproblémákra, hogy csak a leginkább reklámozott, férfiakat megcélzó gyógyszereknek csinálják ellenreklámat).*

Közepesen gyorsan kristályosodik. A napraforgóméz alul elhelyezkedő nagy, kemény kristályait apróra zúzva, a folyékony fázissal elegyítve krémmézként is forgalomba hozzák. Színe a flavonoidok mennyiségétől függően az aranyárgától a narancssárgáig terjed. A napraforgóméz savas kémhatású, pH értéke 4,5-3,6 között változhat. Főleg délmagyarországi síkságok napraforgótábláin gyűjtik a méhek. A napraforgó méz, sütésre, vajás kenyérrre kenve vagy teába téve is kitűnő.

### Hatásai:

- szervezeterősítő, idegerősítő
- fertőtlenítő hatású, felső légúti megbetegedésekre
- gyulladáscsökkentő, vizelethajtó
- görcsoldó, lázcsillapító hatású
- savas méz lévén gyomorsav túltengésben szenvedőknek nem ajánlott
- érlemeszesedés ellen
- koleszterinszint csökkentő
- prosztatata betegségekre ajánlott
- daganatos betegséges ellen hat

## Narancsméz

A narancs (*virág*) méz a mediterrán országok jellegzetes és közkedvelt mézfajtája. Világosbarna színű, nem túl karakteres mézfajta, amelyben visszaköszönnek a citrusfélék virágának illatai. A narancsmézet fejfájás ellen is érdemes bevetni, illetve hatékonyan oldja a szorongást. Egzotikus méznek számít.

Narancsméz a konyhában: gyümölcsslátaként grapefruit- és narancsfilét csorgassunk le narancs (*virág*) mézzel, majd egy napig hűtőben hagyjuk állni, hogy az ízek összeérjenek. Nem csak finom, de igazi vitaminbomba is. Sütésre-főzésre sehol sem használják.

### Hatásai:

- fejfájás ellen
- hatékonyan oldja a szorongást, nyugtató hatású
- álmatlanság ellen
- görcsoldó

## Olajretek méz

Az olajretket *(nevéből kikövetkeztethetően is)* olajos magváért termesztik. A nagy táblák kitűnő méhlegelők lehetnek. Ritka méz. Színe sárgás-barnás. Kellemesen pikáns utóízt tartogat. Őszi-téli időszakban kiváló megfázásos betegségek megelőzésére és kezelésére. Virágportartalma elenyésző.

### Hatásai:

- kiváló antibiotikum hatású
- csillapítja a köhögést
- alkalmas meghűléses betegségekre
- felső légúti megbetegedésekre
- pozitív hatással van az ízületi bántalmakra
- vesebántalmakra
- májregeneráló
- epebántalmakra
- virágpor érzékenyeknek is
- reuma ellen, ízületi gyulladásokra
- méregtelenítő
- köhögésre, számarköhögésre
- rekedtségre

## Repceméz

Az egyik legmagasabb szőlőcukor tartalmú méz a repceméz. Magas szőlőcukor tartalma miatt viszont gyorsan, finomszemcsésen kristályosodik, így napok alatt zsírszerűvé-krémszerűvé válik, kiváló krémméz alapanyag. A repceméz (*krémméz*) színe a krémszínűtől a halvány sárgáig terjedő. Nagyon édes, de emellett a nyíló repcetáblára emlékeztető enyhe illata van.

Magyarország egész területén folyik repcetermelés, tehát sok repceméznek való méhlegelő van.



Legeredményesebben a Dunántúl déli és nyugati megyéiben foglalkoznak vele. Szemet gyönyörködtető tavasszal a virágba borult szép sárga repce virágtenger, az első tömeges nektárt adó kultúrnövény.

A repceméz nagyon értékes és hatásos méz, mivel közvetlenül szűrés után kerül kiszerezésre és szinte minden alkotóeleme károsodás nélkül kerül a szervezetünkbe.

A repceméz (*krémméz*) enyhe zamata miatt előszeretettel használják teába, kávéba, mert a repceméz meghagyja az italok ízét, aromáját. A repce virágpóra és méze szinte a legtáplálóbb a méhek számára is, ugrásszerűen erősödnek a tápértékben dús beltartalma miatt. Hazai fogyasztók a repceméz elsősorban olcsóságát értékelik, de éppen ez az oka, hogy a méhészek nem mindig tartják meg tisztán, hanem összecsapják a vegyes virágmézzel.

Propoliszos krémmézként fokozottan elsőrangú gyomorproblémákra és savtúltengés ellen (*reflux*).

### Hatásai:

- legfőbb hatása nagyon alacsony savtartalma miatt az, hogy a gyomorsav túltengésben, gyomorégésben szenvedőknek is ajánlható
- szervezeterősítő
- fertőtlenítő
- gyulladáscsökkentő hatású
- magas vastartalma miatt vérszegénység ellen ajánlott

## Rewarewa méz

Ezt a mézet csak Új-Zélandról lehet beszerezni, mert a rewarewa fa csak itt található, annak is csak az Északi-szigetén. Ez egy új-zélandi loncfa féle, ami 30m magasra is megnő, különleges virágai a rövid virágzási idő alatt mágnesként vonzzák a méheket.

Azért vettem bele ezt a mézet is, mert a manuka méz mellett *(amit egyre jobban ismernek az emberek)* ez az a másik fajta új-zélandi méz, amit a világon a leginkább ismernek.

Sötét, vöröses borostyán színe és intenzív, kellemesen lágy karamelles íze miatt összetéveszhető a manuka mézzel.

Az új-zélandi őslakosok, a Maorik is használják, mint gyógy mézet. A rewarewa méz gazdag antioxidáns tartalmának köszönhetően gyógyítja a beteg sejteket, támogatja az egészséges életet és a jó közérzetet.

### Hatásai:

- torokfájásra
- gyulladáscsökkentő hatású
- fájdalomcsillapító
- magas az antioxidáns tartalma
- általános immunerősítő
- szervezeterősítő
- gyorsítja a sebek és égési sérülések gyógyulását



## Rozmaring méz

A rozmaring Európában délen őshonos. Hazánkban a rozmaring története Árpád-házi Szent Erzsébetig nyúlik vissza, mert egész Európában a rozmaringból készült illatszert a „magyar királyné vize”-nek tartották. A növény a szerelmesek, a hűség és tisztaság jelképe lett, ennek köszönhető, hogy egyes tájakon jelenleg is az esküvői bokréták és asztalok elengedhetetlen díszé.

A növény égszínkéék virágai igen kedveltek a méhek körében, mivel virágaiban sok a nektár. Méze sárgás-barnás, íze különleges, kissé a rozmaringra emlékeztet. Közepesen kristályosodó méz.

### Hatásai:

- idegerősítő
- gyomorerősítő
- görcsoldó
- epehajtó
- általános erősítő
- potencianövelő
- fiatalító hatású
- antibakteriális hatású
- emésztési zavarokra
- májbántalmak ellen

## Selyemfű (selyemkóró, vaddohány) méz

A selyemfüvet az akáccal megközelítőleg egy időben hozták Magyarországra Észak Amerikából. Európában már 1816-ban hazánkban vannak a legnagyobb egybefüggő területei, ezért a selyemfű méz (*más néven vaddohány, selyemkóró*) igazi Hungarikum.

Sivár homokon ahol más növény nem terem meg, szépen díszlik és mézel. Bár drasztikus gyomnövénynek lett kikiáltva, és kultúrnövények termesztésében lehet, hogy káros, de a sivár homokot megköti és a selyemfű méz kitűnő tulajdonságokkal rendelkezik. Klinikai kísérletek szerint gyulladáscsökkentés tekintetében a selyemfű méz a második leghatásosabb mézfajta. A Kiskunságon, a Duna menti galériaerdőkben és a Tolnai-dombvidéken található nagyobb foltokban, amely jó méhlegelőt biztosít és nagyobb mennyiségű igazi selyemfű mézet ad. Az akác után nyílik, száraz melegben 28-30°C-on nektároz legjobban. Más növényekkel egy időben nem virágzik.

Jó tárolási körülmények között későn, csak kétéves korában kristályosodik ki. A selyemfű (*vaddohány, selyemkóró*) méz különlegesen illatos és jellegzetesen fűszeres ízű méz. Színe világos, hasonló az akácéhoz, talán egy árnyalattal sötétebb. Nyers ételek különleges ízesítője. Pollen (*virágpor*) tartalma alacsony, mert a méhek nem gyűjtik virágporát.

### Hatásai:

- virágpor allergiások is fogyaszthatják
- vérnyomás szabályozó hatású
- szervezeterősítő
- égés kezelésére, sebgyógyításra kiváló

## Somkóró méz

A somkórót zöldtrágyaként és takarmányként vetik, de az USA-ban a parlagon hagyott területeken is nagy mennyiségben terem. Méze világos színű, zamatos, kissé vaníliás ízű, jellegzetes illatú. Magyarországon ritka méz. Lassan kristályosodik, igazi desszertméz. Érdeemes megkóstolni.

### Hatásai:

- trombózismegelőző hatású
- gyomor karbantartó
- gyulladáscsökkentő
- visszértágulat ellen
- májregeneráló
- felső légúti megbetegedésekre
- fekélyek kezelésére
- visszérgyulladásokra

## Tisztesfű méz

Igen ritka mézfajta. Ízletes, sárgás színű, viszonylag gyorsan kristályosodó méz, de állaga krémes marad.

### Hatásai:

- felső légúti és légzőszervi megbetegedésekre
- gyomorfekély ellen
- meghűléses betegségekre
- görcsoldó tulajdonságú
- asztma ellen
- epilepszia tüneteire is alkalmazzák
- vese- és hólyagbántalmakra
- kólika ellen
- hisztéria kezelésében
- gyomor karbantartó

## Vegyes virágméz

Amikor a méhek sokvirágú tarka réteken, díszkertekben, botanikus kertekben gyűjtenek, vagy ha a méhész ritkábban perget, a különböző eredetű nektár vegyes mézzé érik. A vegyes virágméz összetétele évszakonként és tájanként mindig más és más. Vegyes mivoltából következik, hogy sokféle cukrot, szerves savat, illóolajat, ásványi elemet tartalmaz, ami fokozza kedvező élettani hatásait.

A Kárpát-medencében 700 növényfaj iránt érdeklődnek a méhek. Ezek a legnagyobb botanikus kertben sem találhatók meg mind. Egyes méhészetek egy évben 40-50 különböző növény termékeivel találkoznak. A vegyes virágmézek ennek megfelelően illóolajokban, ásványi anyagokban mindig gazdagabbak, mint a fajtamézek. A vegyes virágméz minden vidéken és minden évben más, egyedi.



A mézet értékes mezei virágokról, gyógynövényekről, erdőszélek gyümölcs-, fűz-, vadmeggy-, galagonya-, vadrózsa-, akác virágáról gyűjtik a szorgalmas méhek, emiatt beltartalmilag kiváló méznek számít. Szakemberek szerint a virágméz a legértékesebb mézek közé tartozik, mivel a természetgyógyászatban is használt különféle növényekről származó nektár révén a méz hatásterülete is kiszélesedik.

A vegyes virágméz színe halványbarnás színtől egészen a sötétbarnáig terjed, és ez függ a benne lévő mézek összetételétől. A sokféle növényről származó méz változatos és a mézek közül az egyik legfinomabb aromával párosul. Érzékeny gyomrúak is fogyaszthatják.

Hajlamos a kristályosodásra. Natúr fogyasztásra és sütemények ízesítésére is kiválóan alkalmas.

Hatásai:

- szervezeterősítő, összetett hatású
- fertőtlenítő hatású
- sebgyógyításra kiváló
- bőrápoló hatású

## Zsályaméz

A zsálya Dél-Európában vadon termő, jellegzetes illatú, kesernyésen aromás ízű gyógynövény. Gyógyhatásai hamar ismertté váltak, melyre latin neve is utal. Salvia magyarul annyit tesz: „gyógyítani”. Méze is gyógyhatású, íze, aromája máshoz nem hasonlíthatóan a növényre jellemző, kissé kesernyés utóízzel. Érdemes megkóstolni. Zsályateába téve a hatása fokozható.

### Hatásai:

- gyulladáscsökkentő
- mandula- és torokfájásra, köhögés csillapító, rekedtségre
- antibiotikus hatású, szervezeterősítő
- izzadáscsökkentő, verejtékképződést szabályozó hatású
- légzőszervi megbetegedésekre
- meghűléses megbetegedések kezelésére, megelőzésére
- emésztési rendellenességre
- has puffadásra, jó görcsoldó
- májregeneráló, máj működésével összefüggő betegségekre
- csökkenti a vércukor szintet (*éhgymorra fogyasztva*)
- étvágyjavító
- kiváló vértisztító
- csökkenti a szélütés kockázatát
- jól alkalmazható bénulásos megbetegedések esetén
- égés kezelésére (*külsőleg*)
- bőrproblémák kezelésére (*pikkelysömör, pattanás, korpásodás*)

# Egyéb méhészeti termékek

*„Tanulj a tegnaptól, élj a mána és reménykedj a holnapban.  
A legfontosabb azonban az, hogy ne hagyd abba a kérdezést.”*

Méhészeti termékeknek nevezzük még az egyéb, méhek által előállított vagy gyűjtött termékeket. Legjelentősebb a méhpempő, a propolisz, a virágor, a méhkenyér és a méhviasz. Ezekről írok itt részletesebben.

## Méhpempő

Tény, hogy a méhpempő fogyasztása a méhkirálynő fejlődését, élet-tartamát és létét egyedülálló módon kivételessé teszi. Ebből a kiindulási alapról az 1960-as években fellendült az érdeklődés a méhpempő iránt. Azt feltételezték a méhpempőről, hogy csodaszer, a fiatalság és a hosszú élet elixírje. Manapság sem csökkent az érdeklődés, mert megismerték, hogy melyek a méhpempő igazi erényei és felfedezték a gyógyászatban betöltött valódi szerepét is.

Nem kétséges, hogy a méhpempő kivételes táplálék kiegészítő, mely különleges tulajdonságokkal rendelkezik. A méhherék és a dolgozók nyáron 4-6 hétig, míg télen maximum 5-6 hónapig élnek, ezzel szemben a méhkirálynő átlagos élettartama 3-4, sőt akár 5 év is lehet.

A méhkirálynő különleges képességekkel rendelkezik. Egy nap alatt képes akár két és félszer annyi petét lerakni, mint amennyi a saját súlya. Az összes méh közül csak neki van női szaporítószerve, 16 nap alatt kel



ki, míg a dolgozók 21, a herék pedig 24 nap alatt. A dolgozó lárvája élete első öt napja alatt, amelyből három napig csak kizárólag méhpempőt fogyaszt, ezerszeresére növeli a súlyát, a királynő lárvája, amely végig méhpempőt fogyaszt, több mint kétezerszeresére nő.

## **Mi is a méhpempő?**

A méhpempő a dolgozó méhek hormonváladéka, színe fehéres, zselés állagú, amely gyöngyházfénnyel csillog. Íze erősen savanyú, szúrós, enyhén cukros. Állaga az idő elteltével egyre sűrűbbé válik és a színe is változhat, ha levegővel érintkezik.

A méhpempő az egyetlen olyan természetes anyag, amely több mint 150, biológiailag aktív összetevőt, fehérjét, zsíradékot, cukrot, vitamint, ásványi anyagot, nyomelemet, enzimeket és még számos egyéb bioaktív anyagot tartalmaz. A méhpempő a méhek „teje”. Ezzel a csodálatos anyaggal etetik királynőt. Az orvosi kutatások a legújabb csodaszerként tartják számon. Számos vitamint (B1-, B2-, B3-, B5-, B6-, C-, D-, E-, H-) tartalmaz. Nyomelemei közül említést érdemel a Mn (*mangán*), a Ni (*nikkel*), a Co (*kobalt*) és a S (*kén*). A méhpempő teljes értékű fehérjetartalma igen magas, számos hormont és hormonszerű anyagot tartalmaz. A méhpempő összetétele nagyon sokrétű. Sokszor és sokan elemezték, de az anyag néhány százaléka még ma is ismeretlen. Fő tömege rendkívül jó minőségű fehérje. Legfontosabb összetevői a vitaminok, a B-vitaminok teljes sorozata megtalálható benne, ezen kívül növekedést serkentő anyagok, ásványi sók, nyomelemek alkotják. Az egyes alkotó elemek pedig egymás hatását erősítik.

A termék bonyolult összetétele miatt szintetikus előállítása mostanáig még nem sikerült, mivel számos azonosítatlan vegyületet is

tartalmaz, viszont a legértékesebb összetevőjét már előállították mester-ségesen is. Talán nem véletlenül mozdult rá a vegyész, gyógyszerész szakma!

## **A méhpempő, mint Életelixír**

A méhpempővel, azaz ezzel a fehérjekoncentrátummal táplálják a kikelt álcákat 3 napig, illetve a méhanya kizárólagos eledele. Ez alapján lesz a méhanya sokszorosan nagyobb a dolgozó méheknél. Ezen kívül a méhpempő hatására él a méhanya sokszorosan is hosszabb ideig, mint a dolgozó méhek.

Miközben a méhanya naponta a saját testsúlyánál nagyobb mennyiségű pempőt eszik, képes lerakni naponta 1000-1500 petét, melyeknek összömege hasonló nagyságú, mint az anya saját testömege. Ezeket a jelentős különbséget a méhpempő okozza, illetve teszi lehetővé.

Az emberek esetében a méhpempő általános roboráló, teljesítmény-fokozó hatású, ezért már ősidők óta csodaszerként fogyasztják, jótékony hatását pedig a tudomány is igazolta.

## **A szervezetre gyakorolt hatása**

Sokéves humángyógyászati tapasztalatok alapján teljes felelősséggel kijelenthető, hogy az emberi szervezetre nem ártalmas, még rendkívül nagy mennyiségben sem. Egészséget károsító mellékhatása nincs! A méhpempő nem gyógyszer, hanem orvosság! *(Nekem a gyógyszer mű, az orvosság természetes eredetet sugall).*

A méhpempő általános erősítő, roboráló hatású. Szédésekor a szervezet intenzív méregtelenítése következik be, ez javítja az anyagcserét a szervezetet alkotó sejtek szintjéig. Azt lehet mondani, hogy "ott segít,

ahol baj van", hiszen a betegségeket végső soron egy-egy sejtcsoport hibás működése okozza. Leromlott, betegség alatti-utáni állapotból való felerősítésnél kitűnő. A szív- és keringési panaszokra, gyomor- és bélbántalmakra, idegrendszeri problémákra legtöbbször igen jó hatású. Több szívbeteg orvos állította, hogy ez a "szívesek kenyere". A méregtelenítésről kevesen tudják, hogy kellemetlen érzésekkel jár együtt. Tompa fejfájás, kellemetlen közérzet, levertség, aluszékonyság, fájdalom a legváratlanabb időben és szokatlan testrészekben. Ezek mind a tisztulási folyamat kellemetlen velejárói. A szervezet önmaga is tisztul időnként, egy-egy szerv vagy testrész méregtelenítése önmagától is beindul. Az ilyen spontán méregtelenítésnél mondják az emberek, hogy "érzékeny vagyok a frontátvonulásra-időjárásra", "az időváltozástól fáj a fejem". A természetes tisztulás időtartama nagyon hosszú, hetekig-hónapokig is eltarthat.

A méhpempő a tapasztalatok szerint 4-10 napos szedés után néhány napos intenzív tisztulási folyamatot indít el. Ezen idő alatt az egyén közérzete romlik, fejfájás és egyéb fájdalom (*"vándorfájás"*) is előállhat. Ekkor lehetőleg nem szabad abbahagyni a szedést, mert a kellemetlen érzés legtöbb esetben csak néhány napig tart, és azután gyors javulás következik be. Napi 2g feletti méhpempő adag szedése néhány napos hasmenést okozhat, ami a tisztulási folyamat természetes velejárója, nem kóros és elmúlik.

## **A méhpempő fogyasztása táplálék-kiegészítőként**

A méhpempőt általában natúron, azaz tisztán fogyasztják. Ha valakinek nagyon nem ízlik (*őlként gyermekeknél fordul elő*), mézzel összekeverve is fogyasztható. Akár natúr, akár a kevés mézben elkevert

méhempőt reggeli előtt, éhgyomorra kell bevenni. Lehetőleg nyelv alá téve, minél hosszabb ideig a szájban tartva szopogassuk!

Szívbetegségekre a méhempő általában igen jó hatású. Alacsony- vagy magas vérnyomású betegek csak állandó kezdeti orvosi felügyelet (*vérnyomás-ellenőrzés*) mellett szedhetnek méhempőt, mert a gyógyszer-igényük lecsökken, ami súlyos bajt okozhat! A kúra kezdete után legkésőbb egy héttel a gyógyszer-adagolást újra be kell állítani. Vérnyomás-probléma esetén orvosi felügyelet nélkül a méhempő szedése tilos!

A méhempőt mézben elkeverve tartósítjuk, mert a méz savtartalma tartósítja. A hűtőszekrényben +1-3°C fokon tartandó, fagyasztani nem szabad. A méz és a virágpor fogyasztása a méhempő hatását kedvezően kiegészíti. A méhempő sok szerves savat tartalmaz, ezért csak saválló eszközzel szabad érinteni. Fémmel érintkezésbe hozni tilos! Legjobb a fa vagy műanyag lapátka vagy kanálka használata. Felhasználják a meddőség, az asztma, a pajzsmirigy működési zavarok és a gyomorfekély kezelésében is.

## **A méhempő a szépség szolgálatában**

A méhempő belső használata esetén rendkívüli eredményeket lehet elérni a bőrápolás terén. A méhempő normalizálja a faggyúmirigyek működését, így csökkennek a pattanások és a bőrgyulladások. Serkenti a bőrsejtek metabolizmusát, amely elősegíti a bőr nyomtalan és gyors hegeseződését. Növeli az ösztrogéntermelést, amely a bőrt finommá, selymessé és rugalmassá teszi.

Külső használat esetén a bőrre kenve kitűnő fiatalító hatása van. Kenjünk a bőrre egy vékony réteget, hagyjuk fent 15 percig (*ez idő alatt a bőr kipirosodik és megráncosodik, de nem kell megjedni*), amely után langyos vízzel mossuk le és hagyjuk a bőrt megszáradni. Pár órán belül a bőr

láthatóan finomabb és fényesebb lesz. A kezelést meg lehet ismételni 1-2 naponta, így a ráncok, foltok, elszíneződések fokozatosan eltűnnek.

## **Mire jó a méhpempő?**

### **Alzheimer-kór**

A méhpempő használata képes megállítani a degeneratív folyamatokat a központi idegrendszerben, sőt, segít az elhalt sejtek újratermelésében. 10 napos kúra napi 5-10 grammal, majd 20 napos szünet. Ezután a kúrát meg kell ismételni évente hatszor.

### **Cukorbetegség**

A méhpempő csökkenti a szervezetben az inzulinrezisztenciát, vagyis a lép felszabadul a fokozott inzulintermelés kényszere alól. Így más kezelés nem szükséges a vércukorszint csökkentésére. 1-2 hónapos kúra után, amely alatt napi 1-3 gramm méhpempőt fogyasztunk, a vércukorszint jelentősen csökken és a hatás több hétig is megmarad.

### **Csontritkulás**

A méhpempő támogatja a petefészek működését az ösztrogén hormon termelésének serkentésével *(ennek hiánya okozza a csontritkulást)*. 45 év fölött ajánlott évente kétszer 2 hónapos kúrát tartani napi 1 grammos adagolással.

### **Depresszió**

A gyógyszeriparban leggyakrabban az orbáncfűt használják az antidepresszáns gyógyszerek alapanyagaként. Úgy tűnik, a méhpempő még az orbáncfűnél is hatásosabb és nincs mellékhatása. Megszünteti az álmatlanságot, az étvágytalanságot, a depresszív tüneteket és emeli a jó

közérzetet. Adagolása 30 napos kúrában, napi 2-4 gramm méhpempő. A kúra után 1-2 hetes szünetet kell tartani; ezután a kúra újra elkezdhető.

### **Drogfüggőség és alkoholizmus**

A méhpempő nagyon hatékony az elvonási tünetek megszüntetésében. Egy nagy adag (*25 gramm, mely százszorosa az eddig normálisnak tartott adagnak*) a legtöbb esetben megszünteti az elvonási tüneteket (*reszketés, szorongás, inkoherens gondolkodás*). Az adagolást 25 grammal kezdjük, majd naponta 2-5 grammra csökkentjük. A kúra 3 hónapig tart.

### **Érelmeszesedés**

A méhpempő adagolása napi 1-2 gramm éhgyomorra, a napi főétkezések előtt. A kúra minimum 30, maximum 60 napig tartandó, szükség esetén évente háromszor lehet ismételni.

### **Férfi meddőség, impotencia**

A méhpempő használata növeli a tesztoszteronszintet a vérben, amelynek fontos terapeutikus hatása van az endokrin alapú meddőség vagy impotencia kezelésében, továbbá javítja a spermiumok mozgékonyágát is. Adagolás: 90 napos kúra, napi 2 grammos adaggal.

### **Hepatitisz**

A hepatitisz összes típusa esetén ajánlható a 90 napos kúra (*napi 3 gramm reggel, étkezés előtt*). Egy kúra után 30-45 napos szünetet kell tartani, amely után újra lehet kezdeni.

### **Időskori elbutulás**

Az öregedés hatásainak csökkentésére ajánlott évente háromszor, 60 napos kúrában, napi 2 grammos adagolással.

### **Influenza és fertőzések**

A méhpempőnek kitűnő anti-virális és immunerősítő hatása van, nagyon hatásos az influenza megelőzésére járvány idején. Immunerősítésre ajánlott a 7 napos rövid kúra 2-4 grammos napi adagolással.



### **Krónikus fáradtság**

Adagolás: 3 hónapos kúrák napi 1-3 grammos adagolással. Az adagolást fokozatosan kell növelni 1 grammról 3 grammra.

### **Női bajokra, vetélés, meddőség ellen**

A méhpempő növeli az ovulációt kiváltó luteinizáló hormonok szintjét a vérben, amelyek megfelelő mennyisége szükséges a szabálytalan menstruációs ciklus és a petefészek működés elégtelenségének kezelésében. Adagolás: 28 napos kúra napi 1-2 gramm adagolásával, majd 28 nap szünet. A kezelés évente hatszor ajánlott. Egy hónappal a terhesség előtt és a terhesség első két hónapjában napi 1 gramm méhpempőt kell fogyasztani éhgyomorra 30 perccel evés előtt.

### **Rákos megbetegedések**

Csak a tiszta méhpempőben található meg a 10-HDA (*hidroxidecenoic sav*), mely gátolja a daganatos sejtek kialakulását és növekedését. Javasolt adagolás a napi 1 gramm, 60 napos kúra formájában, melyet évente 2-3-szor lehet ismételni. A kúra idején ajánlott vegetáriánus étrendet

tartani sok nyers gyümölcssel és zöldséggel, amely elősegíti a tiszta méhpempő hatóképességét.

### **Reuma (*arthritis, ízületi gyulladás, porckopás*)**

A méhpempő serkenti a gyulladásgátló kortizon hormon termelődését a mellékvesében, amely lassítja az ízületi degeneratív folyamatokat és elősegíti a porc szövetek regenerálódását. 30-45 napos kúra ajánlott, napi 1-3 grammos adagolással.

### **Rövidlátás**

Dr. Jurate Jankauskiene litván szemészorvos több kísérlettel is bizonyította, hogy a méhpempő fogyasztása javítja a látást és segít visszaszorítani a szemproblémákat. 2-3 hónapos kúra ajánlott napi 1 grammos adaggal.

### **Szívinfarktus megelőzésére**

A méhpempő fogyasztása csökkenti a koleszterinszintet és megakadályozza a vérrögök kialakulását az erekben. Adagolás: napi 2 gramm éhgyomorra, 60 napos kúrákkal.

### **Szklerózis multiplex**

A világon a legjobb eredményeket ezen a téren egy román orvos ért el, aki egy eddig szokatlan adagolási módszert alkalmazott, azaz napi 8-10 grammot 7 napig, négy hetes szünettel, amely után a kúra megismételhető.

### **Törések**



A méhpempő elősegíti a forrasztó csontszövet termelődését, ezáltal a csontok regenerálódását, így a törés gyógyulás ideje lerövidül. Törések esetén 45 napos kúra ajánlott napi 2 grammos adagolással, étkezés előtt.

### **Változó kor**

2004-ben a szófiai Nőgyógyászati Klinikán elvégeztek egy kísérletet 55 klimaxos nő részvételével. 90 napig tartó kúra során napi 0,5-1 gramm méhpempőt kaptak a hölgyek. Poszt-klimaxos szindrómáik, mint például a szívritmus- és keringési zavarok, csonttrikulás, túlzott szőrnövekedés az esetek többségében teljesen megszűntek.

### **Vérszegénység**

A méhpempő megfelelő adagolásával jelentősen nő a vörös vértetek száma és minősége, csökken a pusztulási arányszámuk. Adagolás: 4 hetes kúrák, napi 2-5 grammal. Az adagot növelni kell a betegség súlyosságától függően.

### **Fontos: óvintézkedések és ellenjavallatok**

A legfontosabb óvintézkedés és ellenjavallat a méhtermékekre való allergia. Akik hajlamosak erre, az első 2-3 napban 0,1 grammal kezdjék a kúrát, és feltétlenül hagyják abba, ha szájüregi viszketést, emésztési zavarokat, légzési nehézségeket, orrfolyást vagy kiütéseket észlelnek.

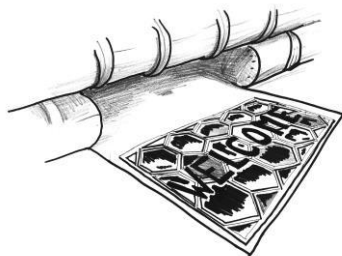
### **Fogyasztási tanács**

A méhpempőt minimum 15 perccel étkezés előtt kell bevenni és nyelv alatt feloldani (*kb. 5 percig*), majd lenyelni. Ez a leghatásosabb módja a fogyasztásnak.

## Propolisz

A propolisz görög szó, aminek jelentése „a város védelmi rendszere”. A propolisz (*más néven méhszurok*), a méhek által gyűjtött ragacsos anyag, melyet rügyekről, bimbókról és fakéregről gyűjtenek, és bizonyos mirigyváladékukkal kevernek össze. A propolisz több mint 300 különféle anyagból tevődik össze, főleg viaszból, gyantából, illóolajokból és virágporból áll. Jelentős mennyiségben tartalmaz flavont is, melynek gyógyító és egészség-megőrző hatását manapság kezdik csak igazán propagálni. Aztán tartalmaz még vasat, rezet, magnéziumot, kalciumot, szilíciumot, mangánt, cinket, alumíniumot, kobaltot, valamint aromatis savakat.

A propoliszt a méhek a kaptár fertőtlenítésére, a repedések és nyílások betömésére (*és egyben szigetelésére*) használják, ezen kívül az elpusztított idegen behatolót bevonják propoliszsal, ez meggátolja a rothadási folyamatokat, és mumifikálja az áldozatot. Legfontosabb viszont, hogy a kijárónyílás előtt "lábtörőt" készítenek, amin minden kaptárba bejövő és kimenő méhnek át kell haladnia, így megvédi a méheket a baktériumok, vírusok, mikrobák és gombák fertőzéseivel szemben, mivel a propolisznak jelentős a baktériumölő és baktériumokat távol tartó hatása. A



propolisz gyógyerejét évezredek óta ismerik, amely a benne levő aminosavaknak, vitaminoknak, ásványoknak és főleg bioflavonoidoknak köszönhető. A méhcsalád láthatatlan védelmét képezi tehát a propolisz, amely egy erős, nagy mennyiségű propoliszt termelő családban gond nélkül elpusztítja a vírusokat és baktériumokat. Magas antioxidáns tartalmú, antibiotikumként működő és hámosító hatású flavonoidokat és ferulasavat tartalmaz, továbbá találhatóak benne a táplálék felszívódását segítő enzimek, aminosavak, B1-, B2-, B6-, C- és E-vitamin, valamint ásványi anyagok.

Külsőleg használható nehezen gyógyuló sebek, bőr- és nyálkahártya gyulladások kezelésére, gombás és bakteriális bőrfertőzésekre, vágásokra és horzsolásokra, valamint gyulladásokra és ízületi fájdalmakra. Mindez erős hámgógyító, fájdalomcsillapító és baktériumölő hatása miatt lehetséges. Pusztító hatással van többféle baktériumra. Bizonyos mérgeket semlegesít, regenerációs hatása van. A kokainnál háromszor, a novokainnál ötször jobb fájdalomcsillapító.

Belsőleg is igen sokrétű az alkalmazása. Sikereket értek el felső légúti betegségekben, nyombélfekély, gyomorhurut, vastagbélgyulladás, a húgyutak fertőzései, fültőmirigy és prosztatagyulladásai ellen is. Rendszeres fogyasztásával magas szinten tartható a szervezet ellenálló képessége. Vérnyomás szabályozó és értágító hatása van. Torokfájáskor és meghűléskor napi többszöri tinktúrás, meleg vizes gargalizálással a tünetek enyhülnek. Hatásos menstruációs fájdalmak enyhítésére is. A természetgyógyászat is igen sokrétűen használja. Kutatások kimutatták, hogy jó néhány olyan baktérium elpusztítására képes a propolisz, amelyek a szintetikus antibiotikumokkal szemben már rezisztensé (*ellenállóvá*) váltak, de a propoliszhoz nem tudnak alkalmazkodni. A virágporra érzékenyek körében a propolisz használata allergiás reakciókat válthat ki.

A propolisz használható natúr formában (*ez még nem elterjedt*), de leginkább tinktúra (*alkoholos vagy alkoholmentes*), kenőcs és tableta formájában használatos. A beszerzési forrást viszont mindig ellenőrizzük. Legtöbbször tinktúra formájában használatos. Gyerekek 14 éves kor alatt rendszeresen inkább az alkoholmentes változatát fogyasszák. Kúraszerűen fogyasztható 1 éves kortól, mégpedig mézbe keverve annyi csepp tinktúrát, ahány kg a gyermek súlya vagy előre bekevert propoliszos méz formájában. Fogyasztásuk hatása a betegségek megelőzésében nyilvánul meg, ráadásul a propoliszos méz hatása a két termék együttes hatása miatt fokozottabban érvényesül. Torokfájdalmakra és torokgyulladásra erősen ajánlott, minden gyógyszernél hatékonyabban gyógyítja ezeket a tüneteket már napi 2-3 teáskanállal fogyasztva. Fontos, hogy a propoliszos készítményeket (*tinktúra, tableta, propoliszos méz*) étkezés előtt negyed órával érdemes fogyasztani.

## **A propolisz alkalmazási formái**

A propoliszból többféle készítmény létezik, ezeket megvásárolhatjuk vagy el is készíthetjük nyers propoliszból.

### **Propolisz tinktúra**

A legelterjedtebb használati mód, hogy oldatot készítenek a propoliszból, alkoholban vagy különleges eljárással alkohol nélkül.

Alkoholos változata házilag is elkészíthető. Először egy üvegebe annyi "tisztá patikai" (*legjobb a 96%-os*) alkoholt öntünk a felaprózott propoliszra, hogy azt ellepje, majd lezárjuk az üveget. Ezután naponta felrázva, hagyjuk oldódni kb. egy hétig. Ha a propolisz elsötétítette az alkoholt sötét barnásra, akkor megfelelően feloldódott. Ezután érdemes teaszűrőn átszűrni, vagy az aljára leüleptíteni és leönteni.

Propoliszal a pálinkát is szokták egészségesebbé tenni, persze ehhez nem szükséges a patikai alkohol. Az oldatot használni lehet általános testerősítésre és betegség kezelésére. Nem forró teába téve és egy kanál mézre csepegtetve is fogyasztható. Rendszeresen, naponta 2 alkalommal 10-20 cseppet fogyasztva immunerősítőként használható. Betegség esetén *(ha nem fogyaszt rendszeresen propoliszt)* napi 2-3 alkalommal, 20-100 cseppet fogyasztva hatást érünk el. Használni lehet külsőleg is horzsolásra, sérülésre kenve *(krémként, mézben vagy tinktúraként)*, hámosító hatása miatt gyorsítja a gyógyulást és egyben fertőtleníti. Szájsebekre fültisztítóval kenve napi néhány alkalommal hasonló hatást érhetünk el. Hatásos herpesz ellen is. Ha a szúrós érzetű tünet jelentkezésekor egyből rákenünk egy kicsit a herpeszre, elő sem jön a hólyag és gyorsan elmúlik. Ha már nagyobb hólyag keletkezett, akkor is sokkal gyorsabban és kisebb sebbel leszünk túl rajta. A darázs- és egyéb rovarcsípés kellemtelen hatásait igen rövid idő alatt megszünteti.

*(Velem történt. Kinn az udvaron. Nyúltam egy cseréphez és a cserép hátulján összegyűlt darázsok közül az egyik darázs egy pillanat alatt belém harapott. Jó nagyot, olyan 2mm-es "kiharapás" egyből látható volt. El is kezdett égni egyből a marás helye, meg elkezdett dagadni is. Még elvégeztem a dolgom, beletelt vagy 10 percbe. Az ujjam meg szép duci lett. Aztán eszembe jutott a propolisz. Elővettem a fiókból a propolisz tinktúrát (ismétlem: 10 perc múlva) és bekentem a duci ujjamat. A sajtó érzés percek alatt megszűnt. Egy óra múlva a duzzanat majdnem teljesen elmúlt. Ha nyomkodtam, dörzsöltem, alig éreztem valamit.)*

Legyen mindig otthon egy üveg propolisz tinktúra a házi patikádban! Sőt! Mindig vidd magaddal túrázásra, kirándulásra és nyaralásra is!

## **Propoliszos méz**

A propolisz és a méz minden egészségügyi előnyét ötvözi a propoliszos méz. Ajánlható torokfájásra *(ezt akár egy nap alatt elmulasztja)* és gyulladásokra. A drága gyógyszereknél sokszorosan hatékonyabban gyógyítja ezeket a tüneteket napi 2-3 kiskanállal fogyasztva.

A propolisz-tinktúra egyébként nem túl kellemes, alkoholos ízét is kiküszöböli mézzel elkeverve, sőt így már különlegességként is hat. A természet antibiotikuma, a propolisz pedig még hatékonyabban fejt ki jótékony hatását, mivel a mézzel vegyítve lassabban, alaposabban terül szét torkunkban és hosszabb ideig is érintkezik a gyulladt felülettel.

A méz egy kivételes tulajdonsággal rendelkezik. Minden idegen anyagot kidob magából. A propoliszsal ez csak részben sikerül *(egy része feljön a méz tetéjére)*, de azért érdemes fogyasztás előtt néhány másodpercet kevergetni.

### **Propolisz krém, balzsam**

Az alkoholban feloldott propoliszt ilyenkor mindenképp átszűrjük, majd az üvegét kinyitva, vagy kicsit esetleg melegítve elpárologtatjuk az alkoholt, hogy végül egy méz-szerű, sűrű anyagot kapjunk. Ezt kell elkeverni tejkrémbé vagy babakrémbé.

A krém fő felhasználási területe az égés, a fagyás, az aranyér, a prosztata-gyulladás, a köröm- és bőrgombásodás és a reumatikus bántalmak.

### **Propolisz tablettá**

A propoliszos tablettát gyomor- és bél-bajokra javasolják. A gyógyszerekkel ellentétben ez nem károsítja a bélflórát! Itt fontos meggyőződni a tablettá minőségéről, gyártójáról.

## **A propolisz már ismert hatásai**

- erősíti az immunrendszert
- természetes antibiotikumként gyulladáscsökkentő hatású
- légcsőhurut és allergikus jellegű asztma kezelésére
- vírus-, baktérium- és gombaölő, használható influenza, herpesz és egyes bőrbetegségek ellen
- növeli az erek rugalmasságát
- segít megázásos megbetegedések esetében
- vérnyomáscsökkentő hatású
- fekélyek, vérkeringési és szívbetegségek kiegészítő kezelésére
- sebgyógyításra, reumatikus bántalmakra, ízületi, derék- és gerincfájdalmakra
- torokfájás esetén napi 2-3 alkalommal a már nem forró teába mézet, 10-30 csepp propolisz tinktúrát, egy kiskanál virágport téve egy vitaminbombát és fertőtlenítőbombát kaphatunk egyszerre. Így a normál esetben 4-5 napig tartó vírusos megbetegedés 1-2 nap alatt elmúlhat.
- ínygyulladás esetén oldatba mártott fültisztítóval naponta többször kenjük a sebet, az akár 2 hétig fájdalmas sebek néhány nap alatt múlnak el
- külső, mély sebekre is lehet propoliszt kenni, a különbség látványos. Pattanások ellen is használjuk (*tinktúrát csak éjszakára, mert fél napra sárga pöttyöt hagy*).
- herpeszre, közvetlenül a tinktúrát rákenve
- fogfájásra, a fájó területet beecsetelve
- naponta lehet fogyasztani reggelente 20 csepp tinktúrát és a reggeli dohányzás okozta köhögések teljesen elmúlhatnak
- vízajtó hatását is ki lehet használni fogyókúrához

## További gyógymódok

*(Szemelvények dr. Szalay László: Méhdoktor című könyvéből)*

A következőket külföldi orvosok hatásosan alkalmazták *(részletek a könyvből)*:

- propoliszos tampont helyezve a fül külső hallójáratába, a fül gennyes folyását 10-15 nap alatt meggyógyítja
- a szájüreg és gége betegségeit 3-5%-os propolisz oldatos aeroszolos inhalációval kezelték *(napi 10x)*
- propolisz kenőcsös kötéssel égési sebeket, bőrártületést gyógyítanak
- propoliszos végbélkúpot használtak dülmirigygyulladás teljes gyógyítására
- hüvelygolyókkal 80%-nál nagyobb százalékban gyógyítottak vele méhnyak-gyulladást
- gerincfájdalom, reumatikus bántalmak ellen 10%-os propoliszos krémmel kenegetjük esténként a beteg részt. A krémet bedörzsöljük, puha ronggyal bekötjük. A fájdalmat azonnal elmulasztja.
- a kézen levő fertőzések ellen *(pl. szálka)* is hatásos
- lábgombásodást 25-40%-os krémmel néhány napig kenegessük
- övsömörre hosszabb ideig 15%-os krémet használjunk
- tüdőgyulladásra étkezés előtt egy órával napi 3x15-35 csepp tinktúrát ajánlanak
- használták koponyalékeléskor, valószínűleg nagyban segítette a túlélést



- véraláfutás kezelésére
- használják amputációknál, trombózisnál, vírusos agyvelőgyulladásnál, fehérvérűségnél, nőgyógyászati bántalmaknál
- drazséban menopauzánál, korai öregedésnél, légző- és emésztőszervi gyulladásoknál, pszichikai zavaroknál
- gyomorfekélyt (*étkezések előtt 15 perccel 5 csepp tinktúrával*) panaszmentessé tesz az esetek 90%-ban 2 héten belül
- pörsenéses betegségben szenvedőknél 95%-ot teljesen meggyógyított egy kísérlet során, ahol krémmel vagy tinktúrával kenték a bőrt
- használják foghúzás után fájdalomcsökkentésre és gyógyításra
- amikor már semmi sem hat, a nyálkahártya leukoplákiáját (*belyi- leg és általában alkalmazva, napi 50 csepp hideg tejszínben*) a propolisz meggyógyíthatja
- nőgyógyászatban hatékonyan használják fehérfolyásos sarjadzás, hüvelygyulladás, méhnyak kimaródása, műtét utáni sebfejtőtlenítés
- egy kísérletben idegbeteg és agy-érelmeszesedésben szenvedő betegeknek adtak drazsét. Egy hónap után nélkülözhetővé váltak az értágítók és nyugtatók. Két hónap után jelentős javulás mutatkozott a figyelem és emlékezőképesség terén.
- izomfájdalmaknál, lumbágónál, erős fejfájásnál, izomfeszülésnél, ízületi merevedésnél a betegek nagy része jelentős javulást érez propoliszsal
- a mindig műtetre javasolt in hüvelygyulladást pihentetve és napi 2-3x propoliszos kenőcsöt rákenve 2-3 hét alatt az esetek 80%-ban teljes gyógyulás várható

- állítólag gátolja a rosszindulatú daganatok tömeges jelentkezését. Nagy reményt ne fűzzünk hozzá, mert erre bizonyíték egyáltalán nincs, de immunerősítőként mindenképp érdemes használni daganatos betegségnél.
- herpeszre is ajánlott, sebeket pedig heg nélkül képes gyógyítani

## Virágpor

A méhek által közvetlen a virágokról gyűjtött virágpor egy koncentrált táplálék, természetes anyag. A virágpor színe aszerint, hogy milyen növényről származik, az aransárgától a feketéig változik. Íze édes, illatos, jellegzetes „fűszagú”.

A virágpor a szó legszorosabb értelmében vett fehérje táplálék. Szinte valamennyi, a szervezet számára alapvető fehérjét tartalmazza, közöttük a nélkülözhetetlen aminosavakat is. A virágpor a 22 aminosav közül 20-at tartalmaz. Számítások és összehasonlítások alapján ma már bizonyított, hogy két csapott kiskanál (30 gramm) virágpormal a felnőtt emberi szervezet napi aminosav szükséglete fedezhető.

Jelentős mértékben tartalmazza főleg a „B” csoportba tartozó vitaminokat is (G-, B6-, B1-, C-, A-, P-vitamint) és folsavat. Közel százféle enzimet és sok nélkülözhetetlen ásványi anyagot tartalmaz (vas, réz, kén, nátrium, kálium, kalcium, magnézium, mangán, cink, króm, nikkel, szelén, kobalt, lítium).

### Miért virágpor?

A virágpor nem gyógyszer, de aki fogyasztja, egy csodálatos gyógyulás lehetőségét ismerheti meg.

Az orvosokat a világon mindenütt, egyre jobban aggasztják a gyógyszerek negatív mellékhatásai, ezért mind nagyobb mértékben térnek vissza a természethez és a tudományos eszközök igénybevételével újra értékelik a régi gyógyszereket. Ma egyre gyakrabban ajánlják a virágport, mert természetes alkotóelemeit az emberi szervezet közvetlenül hasznosítja.

A virágpor közel fele emészthető fehérje. Teljes növényi étrenden élők számára szinte kötelező, hiszen pótolja - a vegetáriánusoknál sokszor tapasztalható helytelen étkezésből kimaradó - fehérjéket.

## Gyógyhatásai

A virágport fehérje táplálkozási zavaroknál, májbántalmaknál, emésztési zavaroknál, mint étvágygerjesztő és serkentő, valamint vérszegénységnél ajánlják. Idült fehérje leromlásoknál, mint májgyulladás, lelki és testi kimerültség eseteinél, lábadozó betegeknél.

A virágpor nem csodaszer (*akár annak is nevezhetnénk*), de kedvezően hat az emésztőszervekre, a bélműködésre, hozzájárulhat az idegbajok, pszichikai depressziók, dűlmirigy-bántalmak, cukorbetegség leküzdéséhez, és elvesztett férfiasság visszaszerzéséhez. Hatékony gyengeség, alultápláltság, immungyengeség esetén, szabályozza az emésztést (*hatásos étvágytalanság, hasmenés és székrekedés esetén is*), segít májpanaszok esetén, serkenti az anyagcsere folyamatokat és a belső elválasztású mirigyek működését, elősegíti a vérképzést, csökkenti a koleszterinszintet, erősíti a szívizmot és segít a méregtelenítésben.

A virágpor 3-14% zsírt is tartalmaz, melynek mintegy 20%-a telítetlen, és egyes vitaminokkal keverve megakadályozza az érlelmeszesedést. A virágpor és a méz együttes fogyasztásával - ahogy a méh is táplálkozik - a zsírok a mézben lévő szénhidrátokkal és cukrokkal együtt égnek el.

A virágpor gyomor és bélbántalmaknál, különösen vastagbélgyulladásnál, hasmenésnél és székrekedésnél igen jótékony hatású. Súlyos, idült székrekedést, aranyeret, melyeknél sok esetben a szokványos gyógyszerek hatástalanoknak bizonyultak, virágporral gyógyították meg.

A légzőszervek bántalmainál (*hörghurut, légcsőburut, asztma*) is pozitív hatást vált ki. Franciaországban az influenzajárvány idején védőgyógyszerként, megelőzésre használják!

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

*(Guemes Diaz F. az Apiacta 1975. évi 1. számában a prosztata panaszokban szenvedő betegeknek ajánlja a virágporkezelést. Az általuk kezelt betegek 90%-os sikert értek el, s erősen ajánlják, hogy ezt a gyógymódot vegyék fel az orvosi gyakorlatba.)*

## 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. A napi adag 10-20 gramm, 2-3x1 kiskanál, lehetőleg étkezés előtt.

*(Én pl. a következőképpen fogyasztom reggelente: 2 teáskanál virágport és egy fél kávéskanálnyi mézet beleteszek ½ dl vízbe, elkeverem. Negyedórányi oldódást követően jól felkeverem és megiszom. Az íze kávé édeskés lesz, könnyebben fogyasztható, mint a natúr virágpor.)*

A virágpor az emberi szervezetet a természet nyújtotta legjobb anyagokhoz juttatja. Gondoljunk csak egy dologra! A virágporral etetett

méhálcák hat nap alatt testsúlyuk 1500-szorosára növekszenek. A virágport száraz helyen, jól záródó edényben, vagy zacskóban kell tárolni. A virágport az emberi szervezet könnyen hasznosítja, egyedül vagy mézzel keverve is fogyaszthatjuk, de inkább az utóbbi javasolt. De mindenki próbálja ki saját maga, milyen módon ízlik a leginkább, aztán úgy fogyassza.

## **Méhkenyér**

A méhkenyér tulajdonképpen a virágpor módosított változata. A méhek az öreg, akár több éves lépek sejtjeibe hordják a virágport, ott jól összetömörítik, tesznek hozzá egy kis propoliszt, viaszt, mézet és saját rágómirigyeknek a váladékait emésztőenzimek formájában.

Mindezt több hónapig érlelik. Ez alatt jelentős átalakulási folyamaton megy végbe ez az „egyveleg”. Legjelentősebb változás, hogy egyszerű cukrok lesznek az összetett cukorból, ezen egyszerű cukrok egy része átalakul tejsavvá, ezáltal emelkedik a K-vitamin tartalma és a virágpor szemcsék nehezen hasznosuló kemény burka is „feloldódik”. Így lesz a végeredmény a méhkenyérnek nevezett méhtermék, ami az emberi szervezet számára könnyebben hasznosul, könnyebben szívódik fel, mint a virágpor.

Ezeket az érlelt virágpor szemcséket csomagolják és meg lehet vásárolni, így az emberek számára is hozzáférhető ez a méhek által már évmilliók óta fogyasztott „szuperélelmiszer”.

## **A szuperélelmiszer**

Érdekesség: Felmérések szerint a 100 éven felüli oroszok nagy része méhészt és rendszeresen fogyasztja a méhkenyeret. Már az inka, a maja és az azték civilizációk is használták fiatalító szernek. Ez a tápláléka a méhlárváknak és a méhpempőt előállító fiatal dolgozóknak.

A méhkenyér több mint 150 bioaktív összetevőből áll. Összetevői közül 55% szénhidrát, 35% fehérje, 3% ásványi anyag és vitamin, 2% zsírsav és 45% különböző más összetevő. Az ásványi anyagok közül nagy mennyiségben vasat, kobaltot, foszfort, káliumot és kalciumot tartalmaz, jelentős a természetes szelén tartalma, de van benne szilícium, klór, nátrium, magnézium, réz, cink, króm és nikkel is. A vitaminok közül jelentősek a B-vitaminok (*B1-, B2-, B3-, B6-, B12-*), de van benne A-, C-, PP-, E-, D-, K- és H-vitamin is. A könnyen felszívódó aminosavak (*fenil-alanin, leucin, valin, izoleucin, arginin, hisztidin, lizin, metionin, treonin és triptofán*) alkotják a méhkenyér szárazanyag ~15%-át.

A méhkenyér összetevőinek biológiai hozzáférhetősége és használata legalább háromszorosa a virágporéhoz képest. A virágpor erős cellulóz burkát az emésztőrendszer nehezen tudja feldolgozni, a méhkenyérben ez a védőburok az erjedés folyamán „feloldódik”, így a méhkenyér sokkal jobban hasznosul. Egyéni dolog, hogy valaki melyiket részesíti előnyben, a virágport vagy a méhkenyeret. Egy biztos, a méhkenyér gazdagabb tápanyagokban, nagyobb lendületet és energiát ad. Azonban a méhkenyeret nehezebb beszerezni és lényegesen drágább is, mint a virágpor.

A méhkenyeret többféleképpen lehet fogyasztani. Önmagában alaposan összerágva, müzslivel vagy gyümölcsökkel együtt, virágporral vagy mézzel keverve, reggel, délelőtt vagy délután. Általános fogyasztása 10g naponta.

## **A méhkenyér hatásai**

- növeli az energiát, a kitartást, a fizikai és a szellemi teljesítményt
- Magas antioxidáns tartalma általános immunerősítő hatású
- könnyíti az asztmás tüneteket
- csökkenti, illetve megszünteti az allergiás reakciókat
- segít a fogyókúrázóknak, javítja az emésztést és a méregtelenítési folyamatokat, gyorsítja a szénhidrát anyagcserét
- a gyomor és a belek barátja, javítja az emésztőrendszert, helyreállítja a bélflórát, javítja az antibiotikumok és a sugárterápia okozta panaszokat, erőteljesen gyorsítja a méregtelenítési folyamatokat, tisztítja a vastagbelet
- prosztatata megnagyobbodás kezelésére és a bajok megelőzésére minden 45 év feletti férfinak ajánlott évente 2-3-szor tartani egy 6 hetes kúrát
- ízületi gyulladás, reuma kezelésében is eredményeket értek el
- nemi hormonokat tartalmaz (*tesztoszteron, progesztéron, esztradiol*), ami fokozza a nemi aktivitást és erőt
- gyerekeknél akár napi néhány szemcse elrágcsálása segít a tápanyaghiányok pótlásában, betegségmegelőző és teljesítményfokozó (*fizikai, szellemi*) hatása van
- hajhullás esetén is ajánlott, erősíti a hajat
- segít a veseelégtelenségben szenvedőknek
- depresszió és stressz ellenes, javítja a memóriát
- erősíti és rugalmasan tartja az érfalat, csökkenti a koleszterinszintet, szabályozza a vérnyomást
- hatásosnak bizonyult fogínyvérzések kezelése folyamán

## Méhviasz

A méhviasz a méh mirigyváladéka, ebből építik a lépsejteket, amiben tárolják a mézet, de a méhviasz tartalmaz mást is. A benne lévő virágportól és propolisztól függően a színe is változik. A fehér színtől kezdődően sárgás, barnás, vöröses és zöldes színű is lehet.

A méhviasz tartalmaz zsíros alkoholokat, színező anyagokat, baktériumellenes anyagokat, A-vitamint és tulajdonképpen mindentől egy keveset, ami a virágporban és a propoliszban található. Mindezek adják a viasznak a lágyító, hegeképző és gyulladás gátló hatását. A kozmetikai ipar is felfedezte a méhviaszt. Bőr és „emberbarát” tulajdonsága miatt hordozóanyagként egyre több kozmetikumban használják, kizorítva ezzel a káros kőolajszármazékokat.

Kitűnő felületvédő, tartósító hatása miatt használják még különböző ápolószerekben is, a padlótól a bútorokon át a különböző bőrkészítményekig.

(A méhviasz tartalmaz zsíros alkoholokat, színező anyagokat, baktériumellenes anyagokat, A-vitamint és tulajdonképpen mindentől egy keveset, ami a virágporban és a propoliszban található. Mindezek adják a viasznak a lágyító, hegeképző és gyulladás gátló hatását. A kozmetikai ipar is felfedezte a méhviaszt. Bőr és „emberbarát” tulajdonsága miatt hordozóanyagként egyre több kozmetikumban használják, kizorítva ezzel a káros kőolajszármazékokat.

Kitűnő felületvédő, tartósító hatása miatt használják még különböző ápolószerekben is, a padlótól a bútorokon át a különböző bőrkészítményekig.

*(Miért hatszögű a méhsejt? Miért nem kör? Mert az alakjukhoz ez igazodna a leginkább. De a méhekénél nem ez a fő szempont! Akkor mi?*

*Az egyik a méz tárolása. Ha egymás mellé illesztünk köröket, akkor közöttük vannak kibaszhatatlan helyek. De akkor lehetne háromszög vagy négyzet is,*



*azokat egymás mellé helyezve is maradék nélkül kitélti a helyet. Az összerakított fő cél viszont az, hogy minél kisebb helyen és minél kisebb felesleges energia befektetéssel minél több mézet tudjanak tárolni. És itt egyetlen megoldás van: A HATSZÖG. Ennél a formánál kell a legkevesebb méhviaszt felhasználni a legtöbb "méz-tároló-hely" biztosítása mellett, vagyis a tér teljes kibaszásával!*

*Én is kiszámoltam (számolással nem untatlak benneteket...): Ugyanolyan nagyságú tároló helyhez a háromszöghöz képest 18,3%-al kevesebb méhviaszt kell felhasználni, ha hatszöget épít! Ugyanolyan nagyságú tároló helyhez a négyszöghöz képest 7,5%-al kevesebb méhviaszt kell felhasználni, ha hatszöget épít! És a három alakzaton kívül más egyszerű síkidom nincs, amit egymás mellé helyezve teljesen kitélti a teret!*

*A méhek 8kg méz előállításakor 1kg méhviaszt "termelnek". Azaz évente (20ezer tonna magyar méztermelést figyelembe véve) háromszög esetén 457.500 kg-nyi, négyszög esetén 187.800 kg-nyi "méhviasz-termelési-energiától" szabadulnak meg.*

*Ezt a megtakarított energiát méztermelésre tudják fordítani. Amit ha beszoroznánk 8-al (8-szor annyi mézet állítanak elő, mint méhviaszt), az évente legalább 1500 tonna méz többlet.*

*Tebát ezek a méhek matematikus zenik! Többek között....)*

## **A lépes méz**

Lépes méz az, amikor a méhek a mézzel teli méhviasz sejteket felül lezárják méhviasszal. A teljesen lezárt méhsejtekből a méz a maga teljes természetességében marad meg, ízletesebb és illatosabb a pergetett méznél, mivel nem érintkezik a levegő oxigénjével, nem oxidálódik, ráadásul a viasz íze és kioldott hatóanyagai is benne vannak. Az összes

virágméz és édesharmat méz fogyasztható ilyen formában, még azok is, amelyek hamar kristályosodnak.

A kereskedelemben külön csomagolt lépes méz szeletként, vagy valamilyen lassan kristályosodó mézzel (*főként akác-mézzel, néha selyemfű-mézzel*) üvegbe töltve kapható. Ritkán, de előfordul az üvegekbe töltött úgynevezett „fedelezés”, amikor a lépek tetejéről pergetés előtt leszedett méhviasz réteget csomagolják, többnyire a saját mézével felöntve.

#### A lépszeletet a következőképpen lehet fogyasztani:

- egy diónyi nagyságú lépszeletet (*vagy egy kanál fedelezést*) bekapunk és ízlés szerint kb. negyed órát rágcsáljuk
- miután elvesztette ízét és a hatóanyagok nagy része is kioldódik, ki lehet köpni, vagy le is lehet nyelni

A lépes méz rágcsálása különösen a légzőszervekre van jótékony hatással. Bedugult orr esetén 5 perc rágcsálás után már kidugul az orr. Homloküreg- és arcüreggyulladásnál is segít a lépes méz, napi háromszor negyed órát rágcsálva javulás mutatkozik. Virágpór allergiásoknál segíthet, ha az allergiás időszak előtt egy hónappal elkezdünk naponta egyszer lépes mézet fogyasztani. Javulás mindenkinél várható, de van, akinél elő sem jönnek az allergiás tünetek.

Az esténként fogyasztott lépes méz könnyebb alvást biztosít, de köhögés csillapítására is hatásos. Hasznos sportolóknak, nehéz fizikai munkát végzőknek, emésztőrendszeri problémákban szenvedőknek, fiataloknak és időseknek egyaránt.

# Zárásul

*„Ahol szeretet van, ott nincs átverés.”*

A felsorolt termékeken túl még másfajta mézek és méhészeti termékek is fellelhetők. Akár Magyarországi lelőhelyről, akár külföldről. Ezekről a folyamatosan bővülő termékválasztékkal egyetemben a [www.mezbarlang.hu](http://www.mezbarlang.hu) weboldalon tájékoztatok minden érdeklődőt.

A főfejezet címek alatt **Albert Einstein idézeteket** olvashattatok.

E könyv megírásával remélhetőleg teljesül célom, egyre több és több ember ismeri meg a mézek sokszínűségét, akár ízében, akár hatásait tekintve. A könyv mellékleteként található „Mézek hatásai” táblázatomat nap, mint nap használhatod, és nap, mint nap érezheted a fogyasztott méhészeti termékek szervezetedre gyakorolt jótékony hatásait.

Ehhez kívánok Neked, Kedves Olvasó, Mézédés Szép Napokat.

# Utóirat

A mézek és a méhészeti termékek nem hatóságok által jóváhagyott gyógyszerek, de még csak nem is gyógyhatású készítmények. Sőt! A méz csak egyszerűen élelmiszer. Legfeljebb vannak olyan étrend kiegészítők, amelyek tartalmazznak bizonyos méhészeti termékeket. Ezért az ebben a könyvben leírtakkal kapcsolatban tartozom egy kötelező nyilatkozattal.

Íme:

Minden állítást, amelyet a mézekről és egyéb méhészeti termékekről olvashatok, tudományos, laboratóriumi vagy klinikai kutatások, illetve népi tapasztalatok támasztanak alá. Ezen kigyűjtés közel sem teljes, de a méhészeti termékek fent alátámasztott gyógyhatásait tartalmazza. Ugyanakkor nem kívánok felülbírálni egyetlen orvosi véleményt, utasítást sem. Az információk nem használhatók diagnózisként, illetve egészségügyi problémák, betegségek kezeléseként, valamint a felsorolt méhészeti termékek nem helyettesítenek egyetlen gyógyszert sem. A táplálék-kiegészítőkről és élelmiszerekről (*lásd méz*) adott tájékoztatást nem bírálták el hazai, illetve nemzetközi hatóságok, nem tekinthetők gyógyszernek egyetlen betegség kezelésére és megelőzésére sem.

## Felhasznált művek

Cat Mcewan – 34 uses for honey

Cal Orey – The healig power of honey

Nathaniel Altman – The honey prescription

Aubrey Azzaro - Honey

Scott David – The honey power

Danyale Lebon – The ultimate honey cure

Carolin Alda – Health benifits of honey

Renate Frank - A csodálatos méz

Daniela Guaiti – A méz

Walter Pedrotti – A szépítő, gyógyító méz, propolisz és társaik

Elisabeth Andréani – A méz titkai

Józsa György – Viaszváros

Armin Spürgin – A méhek világa

# Hogyan legyél tudatos mézfogyasztó?

Nem könnyű manapság egészségesen élni. Ezt mindenki megtapasztalhatja. Sok a "kísértés". A tévéből, rádióból, az újságokból, és ezeknek hatására az emberek döntő többségétől.

Az emberek átlagosak szeretnek lenni. Azt isznak-esznek, amit a környezetükben lévő. Azt a tévéműsört nézik, annyit játszanak a számítógépen, azt csinálnak szabadidejükben, amit a legjobb ismerőseik.

Kristálycukorból a magyarok átlagos fogyasztása napi 100-150 g, vagyis 30-45 kockacukor. Az átlagos mézfogyasztás heti egy teáskanál!!!

Te ne légy átlagos!

Ebben is segít egy kicsit ez a könyv.

Olvasd el, és csodálkozni fogsz!

