



Egészségtár - Az ezerarcú méz

2009 december 04. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

Évezredekken keresztül a méz volt az emberiség egyetlen édes tápláléka. Számtalan írásos emlék maradt fenn, amelyek bizonyítják, hogy a mézfogyasztás milyen hosszú időre tekint vissza.

Kaptár

10-15 ezer éves emlék egy spanyolországi barlangban mézvadászokat ábrázol, az Ebers-papirusz, 5300 éves egyiptomi emlék, a méz gyógyászati alkalmazásáról számol be.

Emésztésjavítóként, sebgyógyítóként használták, de alkalmazták a halottak mumifikálása során is.

Az Őszövetségben is számos leírás maradt fenn a méhészkedésről és a méz gyógyhatásairól.

Jó példa a méz eltarthatóságára, hogy Nápoly mellett egy régi görög templom feltárása során 2300 éves mézet találtak, fogyasztásra alkalmas állapotban.

Valamennyi nagy kultúra ismerte és m?velte a méhészkedést, a méznek pedig igen nagy kultusza volt úgy a táplálkozásban, mint a gyógyításban.

Ipolyi Arnold (1823-1889) Magyar Mitológiája szerint a méhészkedést és a mézsör készítését már a honfoglaló magyarok is ismerték.

Számos magyarországi patikamúzeumban ?riznek olyan edényeket, amelyekben, a gyógyításban felhasznált mézkészítményeket tárolták. Ilyen készítmény volt a rózsaoajos méz (Mel rosatum), a francia mézbor (Hydromel), a római mézbor (Mulsa), a köptet? méz (Mel pector), a savas méz (Oximel), a borral hígított méz (Nectar).

1 kg méz - dietetikai szempontból - 40 db narancs vagy 25 db banán, vagy 50 db tojás, vagy 1, 70 kg marhahús tápértékével azonos.

1 kg méz el?állításához kb. 3 millió virágról kell a méheknek begy?jteni a virágport.

A méz igen értékes tápanyag, ma már teljes érték? ásványianyag-pótlónak tekintjük.

Tartalmaz rezet, vasat, mangánt, szilíciumot, klórt, foszfort, magnéziumot, nátriumot, káliumot, alumíniumot. Minél sötétebb a méz színe, annál magasabb a réz-, vas- és mangántartalma.

A méz vitaminokat is tartalmaz, els?sorban vízben oldódó C-vitamint. Ennek mennyisége a méz virágportartalmától függ. Hasonlóan a cukorban gazdag élelmiszerekhez, a méz is B1-, B2-, B3-és B6-vitaminforrás.

A méz hatóanyagai között szacharózt, dextrint, illóolajat, fehérjét, enzimeket, karotint, ásványi sókat, szerves savakat, invert cukrot (glükóz és fruktóz keveréke) is találunk.

A méz fokozatosan szívódik fel, ezáltal kevésbé terheli meg a szervezetet. A többi cukorféleséghez képest számos el?nyös tulajdonsággal bír: jó természetes édesít?, általában a gyerekek is jól tolerálják. Enyhe hashajtó és antiszeptikus hatású, nyugtat, nem irritálja az emészt?rendszer nyálkahártyáját. Nagyon jó hatású vérszegénység, vesepanaszok, szív- és keringési problémák, légúti megbetegedések, felfekvések, b?rsérülések esetén.

Gyomornyugtató, elalvást segít? (langyos tejben, lefekvés el?tt fogyasztva), enyhíti a köhögést és az ízületi panaszokat.

Virágpór allergiásoknak nem ajánlott a fogyasztása!

A méz baktérium- és gombaellenes hatása kiváló. Ez a hatás fajtánként eltérhet, legjobb fert?tlenít?nek a levendula-, a hárs- és a vegyes virágmézet tartják.

P r o p o l i s z

Az egyes mézfajták egymástól eltér? gyógyhatásúak. A legismertebb talán a hársméz, amely kiválóan alkalmas lázas, megh?lésees betegségek kezelésére, hársfateával együtt fokozható a hatása.

A levendulaméz nyugtató hatású, ideges eredet? álmatlanság esetén hatékony segítség.

A gesztenye- és szelídgesztenyeméz visszérpanaszok esetén segít, a feny?- és akácméz köhögéscsillapító, légúttisztító.

Keringési problémák, szívpanaszok esetén ajánlható a medvehagyma- és a galagonyaméz fogyasztása, emészt?szervi görcsös panaszok esetén pedig a mentaméz lehet hatásos gyógyír.

Gyógymézeket házilag is készíthetünk. A friss növényi részeket mézbe áztatjuk, a méz ozmotikus hatása révén a hatóanyagokat kivonja a növényekből és magába szívja azokat. A folyamat során a méz er?teljesen felhígul, de ez nem jelent min?ségromlást.

Az apiterápia nemcsak a mézzel, hanem a különböző méztermékekkel való gyógyítást is jelenti. Tekintsük át vázlatosan, melyek ezek:

- Virágpor: a rostok kivételével valamennyi fontos tápanyagot tartalmazza, fehérjét, aminosavakat, ásványi anyagokat, vitaminokat, hormonokat, zsírokat.

A különböző virágporokat általában keverve, általános erősítő-roboráló szerként alkalmazzuk.

- Méhviasz: kb. 120 vegyületet tartalmaz, fő hatóanyaga az A-vitamin. Jól használható bőrbetegségek, fertőzött sebek kezelésére.

- Propolisz (méhszurok): csipős ízű, fűszeres illatú, fanyar, gyantászerű anyag. Erős fájdalomcsillapító hatással bír. Minőségi és mennyiségi összetevői a begyűjtés helyétől és idejétől függenek.

Tinktúra, kúp, kenőcs és tableta formájában használjuk bőrbetegségek, immunerősítés, lázas, gyulladással járó állapotok, húgyúti bakteriális fertőzések, légzőszervi hurutok, reumatikus panaszok kezelésére.

- Méhkenyér: a virágpor bomlási-erjedési folyamatok során alakul át, gyógyhatása megegyezik a virágporéval.

- Méhméreg: aromás illatú, keserű, víztiszta anyag, reumatikus fájdalmak kezelésére ajánlott.

- Méhpempő: hasznos anyagokban igen gazdag, értékes készítmény. Energiahiányos állapotokban, vérszegénység, depresszió, bőrbetegségek, emésztési zavarok, anorexia, idegesség, álmatlanság esetén hatásos.

Az egyes mézeket remekül felhasználhatjuk a konyhában is. Készíthetünk süteményeket, zöldség- és gyümölcssalátákat, befőtteket, lekvárokat, likőroket, koktélokat, húsételeket. Remek adventi-karácsonyi aprósüteményeket és gyümölcskenyereket süthetünk mézzel, a felhasználásnak számtalan módja van.

A vásárláskor válasszunk megbízható, magyar termelőt, hiszen megannyi áldásos hatását csak a valódi méznek tudjuk élvezni és hasznosítani!

Horváth Adrien

természetgyógyász

vadszedex.extra.hu



Ajánló