Egészségtár - Az ezerarcú méz

2009 december 04. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

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

Kaptár

10-15 ezer éves emlék egy spanyolországi barlangban mézvadászokat ábrázol, az Ebers-papírusz, 5300 éves egyiptomi emlék, a méz gyógyászati alkalmazásáról számol be.
Emésztésjavítóként, sebgyógyítóként használták, de alkalmazták a halottak mumifikálása során is.
Az Ószövetségben is számos leírás maradt fenn a méhészkedésr?l 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 rózsaolajos 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 kevéssé 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.
Virágpor 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.

Propolisz

Az egyes mézfajták egymástól eltér? gyógyhatásúak. A legismertebb talán a hársméz, amely kiválóan alkalmas lázas, megh?léses 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 növényekb?l 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 különböz? 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 különböz? virágporokat általában keverve, általános er?sít?-roboráló szerként alkalmazzuk.
• Méhviasz: kb. 120 vegyületet tartalmaz, f? hatóanyaga az A-vitamin. Jól használható b?rbetegségek, fert?zött sebek kezelésére.
• Propolisz (méhszurok): csíp?s íz?, f?szeres illatú, fanyar, gyantaszer? anyag. Er?s fájdalomcsillapító hatással bír. Min?ségi és mennyiségi összetev?i a begy?jtés helyét?l és idejét?l függenek.
Tinktúra, kúp, ken?cs és tabletta formájában használjuk b?rbetegségek, immuner?sítés, lázas, gyulladásos állapotok, húgyúti bakteriális fert?zések, légz?szervi hurutok, reumatikus panaszok kezelésre.
• Méhkenyér: a virágpor bomlási-erjedési folyamatok során alakul át, gyógyhatása megegyezik a virágporéval.
• Méhméreg: aromás illatú, keser?, víztiszta anyag, reumatikus fájdalmak kezelésére ajánlott.
• Méhpemp?: hasznos anyagokban igen gazdag, értékes készítmény. Energiahiányos állapotokban, vérszegénység, depresszió, b?rbetegségek, emésztési zavarok, anorexia, idegesség, álmatlanság esetén hatásos.

Az egyes mézeket remekül felhasználhatjuk a konyhában is. Készíthetünk süteményeket, zöldség- és gyümölcssalátákat, bef?tteket, lekvárokat, lik?röket, koktélokat, húsételeket. Remek adventi-karácsonyi aprósüteményeket és gyümölcskenyereket süthetünk mézzel, a felhasználásnak számtalan módja van.
A vásárláskor válasszunk megbízható, magyar termel?t, hiszen megannyi áldásos hatását csak a valódi méznek tudjuk élvezni és hasznosítani!

Horváth Adrien
természetgyógyász
vadszeder.extra.hu

Ajánló