

*35 fajta méz + 3 természeti csoda*

*115 féle gyógyhatása*

*a fogamzástól az időskorig*

Útmutató tudatos mézfogyasztóknak  
és egészségre vágyóknak.



Írta: Trepinszki József, Vezető Mézkedvelő (mezbarlang.hu)

## Tartalomjegyzék:

1. Bevezetőnek.....	2
2. Mi is a méz.....	2
3. Okulásul egy kis történelem.....	3
4. Miért egyek mézet?.....	5
5. Különböző mézfajták jellemzői és hatásai.....	7
Akácméz.....	7
Aranyvessző (szolidágó) méz.....	8
Ámorakác méz.....	8
Bálványfa méz.....	9
Erdei méz.....	9
Ezüstfűz (ezüstfa, olajfűz, olajfa) méz.....	10
Édesharmat méz.....	10
Édeskömény méz.....	11
Eukaliptusz méz.....	11
Fenyőméz.....	12
Galagonya méz.....	12
Gesztenyeméz.....	13
Gyermeklángfű.....	13
Hajdina (pohánka) méz.....	14
Hársméz.....	15
Japánakác méz.....	15
Kakukkfű méz.....	16
Koriander méz.....	16
Levendula méz.....	17
Málnavirág méz.....	17
Manuka méz.....	18
Medvehagyma méz.....	20
Meggyméz.....	21
Mézontófű (facélia) méz.....	22
Mustárméz.....	22
Napraforgóméz.....	23
Narancsméz.....	23
Olajretek méz.....	24
Repceméz.....	24
Rozmaring méz.....	25
Selyemfű Selyemkóró, vaddohány) méz.....	26
Somkóró méz.....	26
Tisztessű méz.....	27
Vegyes virágméz.....	27
Zsályaméz.....	28
6. Egyéb méhészeti termékek.....	29
Méhpepő.....	29
Propolisz.....	34
Virágpor.....	39
7. Zárásul.....	41

## Bevezetőnek

Néhány szót magamról, mint aki ezt az irományt elkövette. Nem vagyok méhész. Sem orvos. Sem természetgyógyász. Világ életemben az építőiparban dolgoztam és dolgozok, építész vagyok.

**Akkor mi közöm a mézhez? - kérdezhetnék.**

**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 mindenfajta típusának az előfordulási gyakorisága.**

Dr. John Anderson méhész professzor (Aberdeen Egyetem), javaslata: "*Tarts méheket és egyél mézet, ha sokáig akarsz élni. A méhészek tovább élnek, mint bárki más*".

Én egyelőre csak fogyasztom a mézet, méhész még nem vagyok. De ki tudja mit hoznak majd a békés nyugdíjas évek...:-)

Csupán a tudatos mézfogyasztás elkötelezett híve vagyok, "Vezető Mézkedvelő". Ez az ebook (továbbiakban ekönyv) kutatásaim, gyűjtéseim és tapasztalataim eredményeit teszi közzé a különböző mézek különböző hatásairól. Biztosíthatom, ilyen anyagot erről a témáról így egyben még sehol sem láthatott!

Okuljon és alkalmazza a közzétett ismereteket! Higgye el, megéri!

## Mi is a méz?

Az összetevőkről nem írok nagy részletességgel. Nem tudományos értekezést, hanem mindenki számára érthető formában a leglényegesebb dolgokat kívánom itt leírni.

Egyszerű definíció: a méhek szorgos munkával a virágok nektárját összegyűjtik, saját "gyomrukban" többször megforgatva átalakítják és a lépek sejtjeiben raktározzák. A végeredmény a **jótékony hatású csodálatos méz**.

A méznek természetes összetevői az emberi szervezet számára létfontosságúak. Lehetne hosszasan sorolni az alkotórészeket, meg hogy mi minden mire van hatással. Egy mondatban összefoglalva: 11 féle vitamint (pl. C, B, H, P, D), kb. 30-féle ásványi anyagot, 19 féle aminosavat és enzimeket tartalmaz.

A **fajtaméz** döntően annak az egy növénynek a 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.

Különbség 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 különböző gyógyteákat is akkor alkalmazzuk, amikor a hatásait tekintve szükségét gondoljuk. Tegyen 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 tapasztalhat.

De mézekből nem kell egyszerre sokat fogyasztani, mint ahogy a gyógyteákat sem szabad literszámba inni. A méz nagy energiatartalmú és könnyen felszívódó táplálék, étrendkiegészítő és orvosság egyben. Nem is tudunk belőle sokat enni, gyorsan megtelünk tőle.

## Okulásul egy kis történelem...

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.

Első ábrázolása mintegy 10...15 ezer éves lehet, a rajzot egy spanyolországi barlang falán találták.

III. Ramszesz egyiptomi fáraó az i. e. XII. században 15 t mézet ajánlott fel Hápinnak, a Nílus istenének. Az **aranyló nedű** a zsidóknál és keresztényeknél is nagy becsben állt: Mózes egy „tejjel és mézzel folyó” országba vezette népét.

Tudjuk, hogy a vikingek **roborálószerként** mézet vittek magukkal a hajóútjaikra, a rómaiak pedig csata előtt mézzel **erősítették testüket**. A méhek munkájának eredményét azonban halak és gyümölcsök **tartósítására** is felhasználták, a mézbe mártott birsalmát „mézalmának” nevezték.

A görögök árpalisztból, reszelt sajtból és mézből készítették kükeon nevű erősítő ételüket. Egyiptomban **mézkenyeret, mézsört és mézbort** állítottak elő az aranyló nedű felhasználásával. A germánok is kedvelték ezt az édes szubsztanciát: vízből és mézből főzetet készítettek, és erjesztéssel mézsört nyertek belőle. Évszázadokig ez volt legkedveltebb italuk, csak a középkorban ütötte ki a nyeregből a bor.



A krónikák tanúsága szerint i. sz. 1000 körül a mézsör mellett a **mézes tej**, a **mézes sajt** és a lépes méz is népszerű eledel volt Európában. 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 tömörülnek, **vámmentességet élveztek**, és külön bíróság előtt feleltek jogszerű működésükért.

## **Méz - az istenek eledele**

Bár a régi idők embere sokáig nem tudta pontosan megmagyarázni, honnan is származik a méz, a méheket ennek ellenére tisztelte, és az édes nedűt **számos nép az istenek eledelének tartotta**.

A méz sok mítosz és szokás forrása és kelléke. A maják például szertartásaikon a lándzsahüvelyfa kérgéből és mézből készült főzetet fogyasztottak, a görögök pedig Artemisz és Szeléné tiszteletére lisztből és mézből sütöttek holdsarló alakú édes kifliket.

Rómában **mézeskalács** volt az ünnepi játékok győzteseinek díja, és a lakodalmas ház vendégei is ezt kapták emlékebe. Újév napján az emberek fehér csupokban mézet ajándékoztak egymásnak, február 21-én, a halottak napján pedig tej -és mézáldozatot mutattak be a síroknál.

A méz más népeknél is fontos áldozati tárgy volt, a kereszténységben pedig a II. és a VI. század között tejet és mézet kaptak a keresztelendők.

A legfontosabb szerepet a méz mégis a népi gyógyászatban játszotta. Már i. e. 2500 körül használták ezt az anyagot a **sebek gyógyításában**. A fennmaradt egyiptomi írások között olyan, i. e. 1530-ból származó mézes **receptek** találhatóak, amelyeket epebántalmak, testi erőtlenség és székrekedés esetén alkalmaztak. A görög Hippokratész (i. e. 460...377) mézet ajánl a **lázas betegeknek**, és a gennyező sebeket mézes kenőccsel kezeli.

## **A cukor kiszorítja a mézet**

Európában egészen a késő középkorig a méz volt az egyetlen ismert édesítőszer. A változás a kereszties hadjáratok korában kezdődött, amikor a portyázó harcosok először találkoztak az arab országok és India édes étkeivel és italaival.

A velencei kereskedők a XII. századtól kezdve a keleti fűszerek mellett 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 termesztelniük. 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...

Mai világunkban a méz szerepe - nyugodtan mondhatjuk - a gyógyításban elhanyagolható (!!). Tömegcikké vált. A fajtamézek - néhány kivételtől eltekintve - szinte ismeretlenek: alig ismernek más fajtát, mint az akácméz, hársméz és a vegyes virágméz. Tehát **kevesen ismerik** a különfajta mézeket, azoknak a hatásait. Van vagy **30 különböző magyar fajtaméz (!)**, de a vásárló nagyközönséghez vajmi kevés jut el ezekből.

## Miért egyek mézet?

A mézet legtöbbször alkalmanként használják. Leginkább téli időszakban kerül elő, a **baktériumokat elpusztító, a szervezet ellenálló képességét helyreállító** hatása miatt, megfázáskor, torokfájásos időszakban. Főképpen teába keverve, pedig ideálisabb lenne cukor helyett **naponta 2-5 teáskanálnyi** mézet elfogyasztani.

Az előzőekben olvashatta, hogy a mézben található gyógyerőt már a régi időkben kitapasztalták az emberek és használták is gyógyhatásai miatt. Különböző hatóanyagainak köszönhetően -körülbelül **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 a például a szépségápolás sem mondhat le a mézről. A kozmetikumoktól kezdve a mézes masszázsig bezáróan.

## **Meglepő!**

Felméréseink szerint az "igazi" mézfogyasztók **egyenletesen** az egész évben fogyasztanak mézet. Sőt! Vannak, akik nyáron fogyasztanak többet, előkészítve a szervezetet a "nehezebb" téli időszakra.

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

Az egyes mézek és méhészeti termékek **hatásairól** bővebben lejjebb, a kiválasztott mézfajták oldalán olvashat, de **néhány általános élettani hatást** itt felsorolok. Ezek **minden mézre igazak**, persze vannak olyan mézek, 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**.
- Tudományos bizonyítékokkal is alátámasztották kutatók, 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, kiöblíti a sebet, gyorsítja a gyógyulást.

## Kristályosodás

Erről azért írok külön, mert tévhittek keringenek erről a témáról. Legfőképpen a cukrozott mézre és a cukoroldatos mézetenítésre vezetik vissza az alulinformált "tudatlan" emberek. Ez egyik sem igaz! **A kristályosodás a méz esetében természetes jelenség.** A méz egy túltelített cukoroldat, ahol a szőlőcukor (glükóz) és a gyümölcscukor (fruktóz) aránya határozza meg a kristályosodás mértékét.

A magas szőlőcukor tartalom gyorsítja, a magas gyümölcscukor tartalom lassítja a kristályosodás folyamatát. A mézben leggyakrabban a fruktóz van túlsúlyban. És ami lényeges: kristályosodással a méz összetevői, hatása nem változik, csupán fizikai megjelenése. Meg ráadásul bizonyos esetekben könnyebb kezelni, mint folyós állapotában. Ezért nyugaton sokkal elterjedtebb a kristályos(krém)-méz.

A kristályosodás 14°C-on a legintenzívebb, a folyamat a hőmérséklet emelésével lassítható. Lényeges viszont, hogy **40°C fölött a méz bizonyos alkotórészei elkezdnek károsodni**, csökken a gyógyhatása. Ezért forró teába, tejbe stb. lehetőleg ne tegyük, várjuk meg, míg kicsit kihűl. , Persze azért nyugodtan süthetünk-főzhetünk mézzel, hatásainak egy része még így is megmarad. És persze nem csak üres, zsírrá átalakuló kalória, mint a cukor.

## A méz víztartalma

A magas víztartalmú nektárból a méhek egy viszonylag kis víztartalmú (17-20 %) mézet készítenek az érlelés során. Mivel 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 hígabb mézben már életben maradhatnak bizonyos mikroorganizmusok (baktériumok, élesztők), ami a méz minőségromlásához vezet. Ezért a mézet célszerű száraz helyiségben, zárt edényben tárolni.

A kristályosodás nem befolyásolja a víztartalmat, ugyanazon folyékony és kristályos méz víztartalma nem különbözik.

## Különböző mézfajták jellemzői és hatásai

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 fogyasztja a mézet, bármilyet ehet, mondhatni, ami ízlik. Folyamatos fogyasztásával így is érezni fogja a méz jótékony hatásait.

**DE:** ha célirányosan, tudatosan valamilyen életfunkcióra (betegség megelőzésére, karbantartására, gyógyítására) kíván hatni, válasszon mézet annak hatásai szerint! Na, ezeket a plusz hatásokat tudhatja meg a lent felsorolt mézekről!

### 1. 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 akácosok a Nyírségben, a Bakonyban és Mezőföldön vannak.

**Az akácméz harmonikus, kellemesen lágy ízű, akácvirág illatú, édes, lágy és kevésbé savas méz. Színe kristálytiszta, a csaknem színtelentől az enyhén sárgás, egyes évjáratokban zöldes árnyalatig terjedhet. Mellékíz nélküli aromája teszi egyedivé, íze a legtöbb méznél édesebb, nagyon jól lehet vele ételt, italt édesíteni.**

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

Nagyon kevés virágport tartalmaz. A Magyarországon termelt akácméz különleges minősége miatt **Hungaricumnak számít**, keresett export termék. Nem domináns ízkaraktere miatt az italok és sütemények szívesen használt édesítőszere. Fogyasztása minden formában lehetséges. Önmagában, kenyérrrel-vajjal, teában, sütés-főzéshez, müzli alkotórészként stb. Ezenkívül készítenek belőle mézes pálinkát, mézes bort és mézbort is.



### Hatásai:

- robinin és akacin tartalma miatt jó fertőtlenítő
- méregtelenítő hatású
- köhögés ellen ajánlott
- gyomorsav túltengés miatti emésztési zavarok ellen is ajánlott
- akác mézben lévő gyümölcscukornak májregeneráló hatású
- sportolásnál tapasztalható izomlazító képessége
- csonterősítő
- felső légúti megbetegedések gyógyulását elősegítő
- immunrendszer erősítő
- torokfájást enyhítő
- vérszegénység ellen hat

## **2. Aranyvessző (szolidágó) méz**

Ízletes és lágy, gyakran mentás utóízű, mivel egyidőben nyílik a mentával. Aranyszínű, mint az aranyvessző nyári virágpompája a patakok partján és az erdő szélén. Kristályodásra hajlamos. Solidagóból (másik neve szolidágó) származik, nálunk a Balaton környékén terem legnagyobb mennyiségben. Későnyári mézfajtánk.

### Hatásai:

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

## **3. Ámorakác méz**

Az **ámorakác méz (ámorméz)** színe aranybarna. Natúr fogyasztásra, valamint ételek, italok ízesítésére is kiváló. Az ámorakác mézet a középkorban a mézek királyának tartották.

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

### Hatásai:

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

## 4. 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 émelyítően nehéz illatú. Jó méhlegelő.

Méze csodálatosan zamatos, nyelvcsettintésre készíti az ínyenceket. Azonkívül ritkaság, mivel az akáccal egyidőben virágzik. Enyhén muskotályos ízű, kitűnő csemegeméz.

### Hatásai:

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

## 5. Erdeiméz

Az erdei méz tulajdonképpen egy vegyes méz, amit a méhek az erdőben éppen abban az időben található növényekről (virágok, fák) gyűjtenek. Éppen ezért 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.

### Hatásai:

- fertőtlenítő
- szervezeterősítő
- sebgyógyító (külsőleg használva)
- ásványi anyag tartalma magas

- érrendszeret karbantartja
- gyomorkarbantartó
- immunrendszer erősítő
- emésztést elősegítő

## 6. Ezüsthűz (ezüsthfa, olajhűz, olajfa) mész

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 mészfajta. Az ezüsthűz mész íze és illata jellegzetes, színe szürkés-zöld, opálos, aromája illatos. Közepesen, nagyjából egy éven belül kristályosodik. Vegyes mészben ízjavító.

### Hatásai:

- láz csillapításra
- reumára
- magas vérnyomás csökkentésére

## 7. Édesharmat mész

Édesharmat mésznek kimondottan a **nem virágzó fák nektárjából készülő**, a méhek által növények levelein található mézharmat összegyűjtésével előállított mézet nevezik. **Virágpor tartalma elenyésző**. Többnyire fenyő, hárs, tölgy és fűzfadombokból gyűjtik a méhek. Fűszeres és különleges aromája egyedülálló a mészfajták között. Színe sötét, néha szinte fekete, közvetítő rovarok jelenlétét igénylő fajtamész.

Többnyire sokáig folyékony maradnak, de egyes típusok gyorsan kristályosodnak. Önmagában (kenyérrel-vajjal, müzliben) fogyasztandó, esetleg italok ízesítésére is használható. Tejben fogyasztva különlegesen finom.

### Hatásai:

- magas ásványi anyag tartalma miatt fogyasztása jó étrendkiegészítő
- vastartalma miatt vérszegényeknek hasznos
- érlemeszesedés ellen hatásos
- érrendszer karbantartó
- koleszterinszint karbantartó és csökkentő hatású
- gyomor karbantartó
- idegnyugtató

- immunrendszer erősítő
- látásjavító
- légúttisztító
- virágpórtartalma elenyésző, ezért virágpórt allergiásoknak ajánlott

## 8.Édeskőmény méz

Az édeskőmény méz értékes ásványi anyagokat tartalmaz (Ca, K, Mg, Ph, Fe, Mn, Zn), a vitaminok közül magas A és a B vitamin tartalma.

Igen ritka mézfajta! Színe sötét, vöröses, íze egyszerűen leírhatatlanul különleges! Nemcsak a hölgyek (merthogy a női hormonokra van igen kedvező hatással!), hanem minden inycnc egyik kedvence lehet! De csak úgy "magában"!

### Hatásai:

- gyorsítja az anyagcserét, enyhíti a puffadást és a gyomorégést
- nyugtató hat az idegekre
- enyhíti a pszichikai túlterhelés okozta tüneteket
- vízhajtó
- fájdalomcsillapító
- látásjavító
- a tejtermelést serkenti (kismamák)
- enyhíti a menstruációs és a klimax okozta tüneteket
- aktiválja a női hormonokat
- köhögés csillapító
- görcsoldó hatású

## 9.Eukaliptusz méz

Az **eukaliptusz mézet** Európában a mediterrán területeken termelik. Igazi csemegeméz!

### Hatásai:

- légzőszervi problémák kezelésére
- gyomor- és bélműködés szabályozására
- gyermekeknél féreghajtásra

## 10. Fenyőméz

A fenyőméz 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, magnánt, 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
- csonterősítő
- érrendszer karbantartó
- légúttisztító
- nyugtató hatású
- virágpor allergiásoknak adható

## 11. Galagonya méz

Lomberdőkben, erdőszéleken, cserjésekben, füves lejtőkön lehet fellelni a galagonyát. Virágzási 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, lassan, opálosan kristályosodik. A galagonya bokor mandula illatú virágjának nektárja fokozza a méz gyógyhatásait!

### Hatásai:

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



## 12. Gesztenyeméz

A szelídgesztenyések nyáreleji (június-július) virágaiból származik. Magas ásványi anyag tartalmával tűnik ki. Színe a borostyánsárgától a sötétbarna színig terjed, jellegzetesen sárgásbarna.

Gesztenyevirág illatú, jellegzetes enyhén kesernyés utóízű méz. Különleges ízét az inyencek nagyra értékelik. Önmagában fogyasztandó.

### Hatásai:

- rendszeres fogyasztása akadályozza a trombózisok kialakulását.
- vizértágulat mérséklésére is alkalmas, külsőleg is alkalmazható
- érrendszer karbantartó, érgyulladásokra külsőleg is alkalmazható
- jó hatású vérszegénység ellen
- kimerültség ellen
- levertség ellen
- legyengült szervezet erősítő
- étvágytalanság ellen
- magas ásványi anyag tartalma miatt általános erősítő
- szíverősítő

## 13. Gyermekláncfű 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.

Levelét, virágát, a virágszárat 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 gyógnövény ízű. Igazi csemegeméz!

### Hatásai:

- máj bántalmak ellen
- emésztési problémák esetén, javítja a gyomornedv kiválasztást, megtisztítja a gyomrot mindenféle pangó anyagtól
- vértisztító hatású
- vérsűrűség ellen is kiváló
- kedvező a hatása a májra és az epeműködésre
- levertség ellen is igen jó hatású.

- reuma ellen
- vesetisztító
- étvágygerjesztő
- szél- és vízajtó hatású
- zsírsanyagcsere problémákra
- epetermelődést fokozza
- vesebajok esetén
- enyhe hashajtó
- epekőképződést gátló
- jó hatású a tavaszi méregtelenítésben
- reuma és köszvény esetén.

## 14. Hajdina (pohánka) méz

Pohánkaméz (hajdinaméz) 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 a B vitaminok találhatóak meg benne.

Barna színű, sajátos ízű és illatú. Könnyen megszokható, megkedvelhető.

### Hatásai:

- keringési és érrendszeri panaszok ellen
- vérnyomáscsökkentő
- elősegíti a bőrképződést
- szíverősítő
- szívműködést szabályozó
- sejtfalak regenerálását elősegítő
- csökkenti a hajszálvérzések kialakulását
- csökkenti a gyermekek növekedési fájdalmát.
- védelmet nyújt a rákkeltő anyagok ellen, jó eredményekkel alkalmazták egyes daganatos megbetegedések (pl: vastag- és végbéldaganat) kezelésében is.
- antibiotikum hatású
- bőrproblémák kezelésére
- légúttisztító

## 15. Hársméz

A hársfa utcáink, tereink, parkjaink egyik leggyakoribb fája. Májusban-júniusban nyíló virágainak illatát messziről érezni, a méhek kedvelt virága. Hazánk egyik leggyakoribb mézfajtája a hársméz.

A méz színe a világos sárgától a közép barnáig terjed. Pikáns íz jellemzi, amely nem csak édesíti, hanem fűszerezi is az ételt és italt. 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 tulajdonságú
- görcsoldó
- kolin tartalma az érlemeszesedés ellen hat
- álmatlanság ellen
- emésztési zavarokra
- immunrendszer erősítő
- szív működés szabályozó
- vértisztító

## 16. 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 is eltarthat. Nektárja vonzó a méhek számára, még a földre lehullott virágokra is rájárnak.

Virága 10-30 % rutint tartalmaz, magas vérnyomás elleni gyógyszert állítanak elő belőle: Teája forrázva és méze is hasonló hatású. A japánakác méz halványsárga, zamata a virágjára emlékeztet. Igen ritka csemege, érdemes megkóstolni!

### Hatásai:

- vérnyomáscsökkentő
- érlemeszesedés gátló
- túlzott gyomorsavtermelés ellen

- vérzésgátló hatású, gyorsítja a véralvadást
- erősíti a szív működést és szabályozza a szívdobogást
- a vérereket erősíti

## 17. Kakukkfű méz

A valódi **kakukkfűméz** azért különleges, mert az ízében a kakukkfű virágjának illata köszön vissza megszokozva. Színe sötétbarna, nehéz és fűszeres illatú méz. A kakukkfűméz ízében 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
- légúttisztító
- fertőtlenítő
- tüdőbetegségre

## 18. Koriander méz

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

### Hatásai:

- ízületi bántalmakra
- serkentőleg hat az emésztésre
- gátolja bizonyos káros baktériumok elterjedését a szervezetben
- felfúvódást szüntető, szélhajtó
- emésztési zavarokra
- vértisztító
- nemi vágy fokozó, potencia növelő
- nemi hormon aktiváló
- klimax tünetei ellen
- menstruációs problémákra

- görcsoldó hatású
- reuma ellen
- immunerősítő

## 19. 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. A levendula jól ismert illata mellett a vanília és a fahéj íze is kiérezhető.

A levendula méz fogyasztása elsősorban önmagában nagy élmény, de a vajas-mézes kenyér, 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
- gyomor karbantartó
- epeműködés fokozó

## 20. Málnavirág méz

A málnavirág méz gazdag kálium, kalcium, vas, magnézium és foszfor ásványi anyagokban, C, B1, B2, A vitaminban. Illatos, zamatos, kissé pirosas méz. Gyorsan kristályosodó méz..

### Hatásai:

- torok és nyálkahártya gyulladásokra
- nyirokcsomó ellen hatásos
- görcsoldásra, menstruációs görcsökre
- lázcsillapító
- izomlazításra
- fájdalomcsillapító hatású
- antimikrobális hatása valamennyi kórokozó szaporodását gátolja
- segít karbantartani a vércukorszintet
- csökkenti a magas vérnyomást



## 21. Manuka méz

Az új-zélandi őslakos maorik nyelvén a Manuka teafa neve. Új-Zélandon és dél-kelet Ausztráliában őshonos ez az örökzöld fa. Majd minden részét **természetes gyógyszerként** használják: a kakariki papagájok a 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. Manuka méz az egyetlen 100 %-ig természetes táplálék a világon, amely **HATÉKONY és MEGBÍZHATÓ** antibakteriális hatást fejt ki aktív összetevőjének, az étkezési metilglioxánnak 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 szuperbaktériumokat.

**A kizárólag Új-Zélandon megtalálható manuka** fáról származó nektár tartalmazza azt az összetevőt, amelyet a tudósok UMF-ként (Unique Manuka Faktor) jelölnek meg. Ez az antibakteriális összetevő emeli ki a manuka mézet az összes többi mézfajta közül.

A manuka méz 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, amellyel szemben 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 azonban 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 ekscéma, 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 az orvostudomány hivatalosan is elismer a sebgyógyításban.

### A manuka méz MGO<sup>TM</sup> értékéről:

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

Termék			Metilglioxál	mg/kg
MGO <sup>TM</sup>	100	Manuka	100	mg/kg
MGO <sup>TM</sup>	250	Manuka	250	mg/kg
MGO <sup>TM</sup>	400	Manuka	400	mg/kg
MGO <sup>TM</sup>	550	Manuka	550	mg/kg

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

Termék	Metilglioxál mg/kg
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, minden manuka mézzel kapcsolatban keresse az MGO védjegyet! (forrás: <http://www.manukahoney.hu> )

Ez a különleges mézfajta tehát olyan összetevőt 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 kötszereknél a sebkezelés területén. Ezeket a termékeket az orvosok is szívesen használták. Az ezüst ugyanakkor nem bizonyult elég hatékonynak. 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 bőrréteg. Az új, lágy és gyenge bőr növekedését gátolja a felette lévő kemény szövet,

amely heggesedéshez vezet. A manuka méz használata könnyen és természetesen elősegíti a heg eltávolítását, megelőzve ezzel a heggesedést és a bőr deformációját. További előnye a manuka méznek 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 Buonotte, 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:

- emésztési zavar, gyomorfekély, gyomor- és bélhurut
- sérülések, gyulladások
- sebek, égés, bőrproblémák, bőrfekélyek
- 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

## **22. Medvehagymaméz**

A bükkösökben már áprilisban virágzik a medvehagyma, de mivel itt más növény nem virágzik és nektárja édes harmattal sem keveredhet (mert kora tavasszal még nem szaporodhattak el a fák szívó szájszervű 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 ízharmóniájú, zöldes árnyalatú csemege mézfajta.

### Hatásai:

- felső légzőszervi megbetegedésekre
- bőrproblémák kezelésére
- érrendszer karbantartó
- érrelmeszesedés ellen
- gyomor karbantartó
- görcsoldó
- idegnyugtató
- koleszterin szint csökkentő
- méregtelenítő hatású
- reuma ellen
- vérnyomás csökkentő
- vértisztító
- köhögéscsillapító

## **23. Meggy méz**

A **meggy**méz gazdag vitaminokban (A-, B1-, B2- illetve C-vitamin) és ásványi anyagok (kalcium, kálium, magnézium, vas, cink ). Kimagasló mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, melyek antioxidáns hatásúak. A B- vitaminok továbbá serkentik a keményítő és a fehérje feldolgozását, felszívódását.

Sárgás-barnás színű, nagyon kellemes gyümölcsös ízű méz. Minden korosztály kedvence lehet, a gyermekek is szeretik.

### Hatásai:

- vértisztító hatású
- szívizom erősítő
- szívritmus szabályzó
- serkenti a máj- és vese működését
- a B-17 gátolja a sejtek rákos elváltozását elindító anyagok működését.
- köhögéscsillapító
- gyulladásgátló
- puffadás ellen hatásos
- segíti a vizelet-kiválasztást, vizelethajtó
- fogyaszto hatású
- az antioxidánsok segítik megőrizni a vénák falának rugalmasságát, ezáltal a visszérbetegségek elkerülhetőek
- enyhítik az ízületi megbetegedés okozta fájdalmakat, köszvényt
- fejfájás ellen

## 24. 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, ritkaság és nagyon finom, a mese megemlékezésével a nem mézevő gyermekek is rászoktathatók a cukor kiváltásaként.

### Hatásai:

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

## 25. Mustárméz

Jellegzetesen illatos, világossárga színű, kristályosodásra hajlamos, kellemesen édes méz. A nevével ellentétben a legédesebb méznek tartom...

### Hatásai:

- magas vérnyomás ellen
- epe és májbántalmak kezelésére
- emésztési problémák
- vérképző
- látásjavító
- idegerősítő
- izomerősítő
- bőr öregedést gátló
- haj és köröm növekedést serkentő és erősítő



## 26. Napraforgóméz

A napraforgóméz sajátos ízű, kellemesen aromás, illatos, ízletes, a napraforgó termésének ízéhez hasonlítható. 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 aransárgától 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**, vajas **kenyérre** kenve vagy **teába** téve is kitűnő.

### Hatásai:

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

## 27. 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: gyümölcssalátaként 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.

## 28. Olajreték méz

Az olajretket - nevéből kikövetkeztethetően is - olajos magváért termesztik. A nagy táblák kitűnő méhlegelők lehetnek. Ritka méz.

Színe sárgás-barnás. Kellemesen pikáns utóízt tartogat.

### Hatásai:

- kiváló antibiotikum hatású
- csillapítja a köhögést
- alkalmas meghűléses betegségekre
- felső légúti megbetegedésekre
- pozitív hatással van az ízületi bántalmakra  
vesebántalmakra
- májregeneráló
- epebántalmakra
- virágpór érzékenyeknek
- reuma ellen
- méregtelenítő

## 29. Repceméz

Az egyik legmagasabb **szőlőcukor** tartalmú méz a repceméz. Magas szőlőcukor tartalma miatt viszont **gyorsan finomszemcsésen kristályosodik**, így napok alatt zsírszerűvé-krémszerűvé válik, ezért hívják krémméznek. Könnyen kenhető.

A repceméz (krémméz) színe: krémszínűtől a halvány sárgáig terjedő. Nagyon édes, de emellett van a nyíló repcetáblára emlékeztető enyhe illata.

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 repcemézet elsősorban olcsóságát értékelik, de éppen ez az oka, hogy a méhészek nem mindig tartják meg tisztán, hanem összezsapják a vegyes virágmézzel.

### 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

## 30. 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 hűség és tisztaság jelképe lett, ennek köszönhető, hogy egyes tájakon jelenleg is az esküvői bokréták és asztalok elengedhetetlen dísze.

A növény égszínkéék virágai pedig 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 szer
- antibakteriális hatású

## 31. Selyemfűméz (selyemkóró, vaddohány)

A selyemfüvet az akáccal megközelítőleg egy időben hozták Magyarországra Észak Amerikából. Már 1816-ban. Európában hazánkban vannak a legnagyobb egybefüggő területei. Ezért a selyemfű méz (másnéven 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 homokon megköti a homokot, és a selyemfűméz kitűnő tulajdonságokkal rendelkezik.

Kizárólag a Kiskunságban található nagyobb foltokban, amely jó méhlegelőt biztosít és nagyobb mennyiségű igazi selyemfű mézet ad. Az akác után nyílik, száraz melegben 28-30 fokon nektároz legjobban. Más növényekkel egy időben nem virágzik.

Világos színű, fűszeres, főleg a Duna menti galériaerdőkből és a Tolnai-dombvidékről származik. Igen erős, jellegzetesen fűszeres ízű, illatos. Nyers ételek különleges ízesítője.

Jó tárolási körülmények között későn, csak kétéves korában kristályosodik ki. A selyemfű (másnéven vaddohány, selyemkóró) méz különlegesen illatos és intenzív ízű méze világos, hasonló az akácéhoz, egy árnyalattal sötétebb.

Pollen (virágpor) tartalma alacsony, mert a méhek nem gyűjtik virágporát.

### Hatásai:

- virágpor allergiások is fogyaszthatják
- vérnyomás szabályozó hatású
- szervezeterősítő
- Klinikai kísérletek szerint gyulladáscsökkentés tekintetében a selyemfű méz a második leghatásosabb mézfajta
- égés kezelésére, sebgyógyításra kiváló
- vérnyomás szabályozó

## 32. Somkóró méz

A somkóró méz világos színű, zamatos ízű, kellemes illatú méz. Lassan kristályosodik, igazi desszertméz.

### Hatásai:

- trombózismegelőző hatású
- gyomor karbantartó

- gyulladáscsökkentő
- vizértágulat ellen

### 33. Tisztesfű méz

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

#### Hatásai:

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

### 34. Vegyes virágméz

Ha a méhek sokvirágú tarka réteken, díszkertekben, botanikus kertekben gyűjtenek; vagy amikor 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-, akácvirágáról 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 levő 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 kiválóan alkalmas.

### Hatásai:

- szervezeterősítő, összetett hatású
- fertőtlenítő hatású
- sebgyógyításra kiváló

## 35. 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 gyógyméz. Íze, aromája máshoz nem hasonlíthatóan a növényre jellemző, kissé kesernyés utóízzel. Érdeemes megkóstolni. Zsályateába téve a hatása fokozható.

### Hatásai:

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



# Egyéb méhészeti termékek

Méhészeti termékeknek nevezzük még az egyéb méhek által előállított termékeket. Légjelentősebbek a méhpempő, a propolisz és a virágpor. Ezekről írok itt részletesebben.

## Méhpempő

Tény: hogy a méhpempő fogyasztása a **méhkirálynő** fejlődését, élettartamát és létét egyedülálló módon kivételessé teszi. Ebből a kiindulási alapból 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 táplálékkiegészítő**, 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**. A méhpempőnek fehéres színe van, zselés állagú váladék, amely gyöngyházfénnyel csillog. Íze erősen savanyú, szúrós, enyhén cukros. 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, zsiradékot, 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. Nyomelemek közül említést érdemel a Mn, Ni, Co, S. A méhpempő teljes értékű fehérjetartalma igen magas, számos hormont és hormonszerű anyagot tartalmaz.

A termék bonyolult összetétele miatt szintetikus előállítása mostanáig még nem sikerült, mivel számos azonosítatlan vegyületet is tartalmaz. Viszont a legértékesebb összetevőjét

már előállították mesterségesen is. Talán nem véletlenül mozdult rá a vegyész, gyógyszerész szakma!

**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 egymás hatását erősítik.

### **A Méhpempő mint Életelixír**

Ezzel a **fehérjekoncentrátummal** táplálják a kikelt álcákat 3 napig, illetve a méhanya kizárólagos eledele. Ez alapján lesz a méhanya sokszorosan nagyobb a dolgozó méheknél. Ezenkívül a méhpempő hatására él a méhanya sokszorosan hosszabb ideig is, 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 testtömege. Ezeket a jelentős különbséget a méhpempő okozza, ill. teszi lehetővé.

Az emberek esetében a méhpempő általános roboráló, teljesítményfokozó hatású. Az emberek már ősidők óta csodaszerként fogyasztják. Jótékony hatását 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. Szedésekor 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 mind a tisztulási folyamat kellemetlen velejárója. 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 négy-tíznapos szedés után néhány napos intenzív tisztulási folyamatot indít el. Ezen idő alatt az egyén közérzete romlik, fejfájás, egyéb fájdalmak ("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 pempő adag szedése néhány napos hasmenést okozhat, ami a tisztulási folyamat természetes velejárója, nem kóros és elmúlik.**

### **A méhpempő fogyasztása táplálkozás-kiegészítőként**

**Fogyasztás előtt ajánlatos összekeverni a mézes pempőt, mert a fajsúlykülönbség miatt a méz és a pempő hosszabb idő alatt szétválhat. A kevés mézben elkevert méhpempőt reggeli előtt, éhgyomorra kell elszopogatni. Minél hosszabb ideig szopogassuk!**

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

**A méhpempőt mézben elkeverve tartósítjuk, a méz savtartalma tartósítja a pempőt. A hűtőszekrényben +1 - +3 oC hőfokon tartandó. Megfagyasztani nem szabad. A méz, virágpór fogyasztása a méhpempő hatását kedvezően kiegészíti. A méhpempő sok szerves savat tartalmaz, ezért csak saválló eszközzel szabad érinteni. Fémmel érintkezésbe hozni tilos! Legjobb a fa vagy műanyag lapátka használata.**

**Felhasználják a meddőség az asztma a pajzsmirigy működési zavarok, és a gyomorfekély kezelésében is**

### **A méhpempő a szépség szolgálatában**

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

**Külső használat esetén a bőrre kenve kitűnő fiatalító hatása van. Kenjük a bőrre egy vékony réteget, hagyjuk fent 15 percig (ez idő alatt a bőr kipirosodik és**

megráncosodik, de nem kell megijedni), amely után langyos vízzel lemossuk 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?

- **Csontritkulás:** A méhpempő támogatja a petefészkek működését az ösztrogén hormon termelésének serkentésével (ennek hiánya okozza a csontritkulást). 45 év fölött ajánlott évi kétszer 2 hónapos kúrát tartani napi 1 grammos adagolással.
- **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 gyümölccsel és zöldséggel, amely elősegíti a tiszta méhpempő hatóképességét.
- **Érelmeszesedés:** Adagolása: napi 1-2 gramm éhgyomorra, a napi főétkezések előtt. A kúra min. 30, max. 60 napig tartandó, szükség esetén évente háromszor lehet ismételni.
- **Szívinfarktus megelőzésére:** A méhpempő fogyasztása csökkenti a koleszterinszintet és akadályozza a vérrögök kialakulását az erekben. Adagolás: napi 2 gramm éhgyomorra, 60 napos kúrákkal.
- **Influenza és fertőzések esetén:** A méhpempőnek kitűnő antivirális és immunerősítő hatása van, nagyon hatásos az influenza megelőzésére járvány idején. Immunerősítésre ajánlott a 7 napos rövid kúra 2-4 gramm napi adagolással.
- **Időskori elbutulás:** Az öregedés hatásainak csökkentésére ajánlott évi három 60 napos kúra napi 2 gramm adagolással.
- **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.
- **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.
- **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, emeli a jó közérzetet. Adagolás: 30 napos kúrák, napi 2-4 gramm méhpempő. A kúra után 1-2 hetes szünetet kell tartani; ezután a kúra újra elkezdhető.
- **Krónikus fáradtság:** Adagolás: 3 hónapos kúrák napi 1-3 gramm adagolással. Az adagolást fokozatosan kell növelni 1 grammról 3-ra.
- **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, inkohereus gondolkodás stb). Az adagolást 25 grammal kezdjük, majd naponta 2-5 grammra csökkentjük. A kúra 3 hónapig tart.

- **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.

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

- **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.

- **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.

- **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.

- **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.

- **Változó kor:** 2004-ben a szófiai Nőgyógyászati Klinikán elvégeztek egy kísérletet ötvenöt 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, csonttritkulás, túlzott szőrnövekedés az esetek többségében teljesen megszűntek.

- **Reuma (arthritisz, 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 gramm).



- **Törések:** A méhpempő elősegíti a forrasztó csontszövet termelődését, ezáltal a csontok regenerálódását törés, így a gyógyulás ideje lerövidül. Törések esetén 45 napos kúra ajánlott (napi 2 gramm, evés előtt).

### **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: nyelv alatt feloldandó (kb. 5 percig).

## **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 fakéregre gyűjtenek és bizonyos mirigyváladékkal kevernek össze.

A propolisz több, mint **300 különféle anyagból tevődik össze**, főleg viaszból, gyantából, illóolajokból és virágporból áll. De 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, stb., valamint aromatikussavakat.

A propoliszt a méhek a **kaptár fertőtlenítésére**, a repedések és nyílások betömésére (és egyben szigetelésére) használják, ezenkívül 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 **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: egy erős, nagy mennyiségű propoliszt termelő családban gond nélkül elpusztítja a vírusokat és baktériumokat. Magas antioxidáns tartalma van: antibiotikumként működő(!), és hámosító hatású flavonoidokat valamint ferulasavat tartalmaz, de találhatóak benne a táplálék felszívódását segítő enzimek, aminosavak, B1, B2, B6, C, E vitamin és 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 prosztata gyulladása ellen is. Rendszeres fogyasztásával magas szinten tartható a szervezet ellenálló képessége. Vérnyomás szabályozó és értágító hatása van.

Torokfájáskor és meghűléskor tinktúras melegvizes napi többszöri 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.

Viszont a virágporra érzékenyek körében a propolisz használata allergiás reakciókat válthat ki. Egyébként a propolisz használható natúr formában (ez még nem elterjedt), de leginkább tinktúra, kenőcs és tabletták formájában használatos. A beszerzési forrást viszont mindig ellenőrizzük.

Legtöbbször tinktúra formájában használatos, de ennek alkoholtartalma miatt 14 éves kor alatt rendszeresen nem ajánlatos fogyasztani. Viszont kúraszerűen fogyasztható **1 éves kortól**, mégpedig mézbe keverve annyi csepp tinktúrát, ahány kg a gyermek súlya!

Gyermekeknek a **propoliszos méz** viszont rendszeresen is adható, fogyasztásuk a betegségek megelőzésében nyilvánul meg. Ráadásul a propoliszos méz hatása **a két termék együttes hatásai** miatt fokozottabban érvényesülnek. Torokfájásokra és torokgyulladásra erősen ajánlott. Minden gyógyszernél hatékonyabban gyógyítja ezeket a tüneteket már napi 1-2 evőkanállal fogyasztva.

A propolisz nehezen megszokható ízét is kiküszöböli ez a termék, sőt ebben a formában már különlegességként hat. A természet antibiotikuma, a propolisz pedig így fejt ki leghatékonyabban jótékony hatását, mert a mézzel keverve lassan terül szét a torokban, és hosszabb ideig érintkezik a gyulladt felülettel. A propoliszos mézbe propolisz tinktúra sűrítmény kerül, ezért alkoholtartalmú.

Fontos, hogy a propoliszos készítményeket (tinktúra, tabletták, 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, általában a propoliszból oldatot készítenek.

**Házilag is elkészíthető.** Először egy üvegben annyi "tisztá patikai" (minél töményebb, de legalább 70%-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 alkohol színét sötét barnásra, akkor megfelelően feloldódott. Ezután érdemes teaszűrőn átszűrni, vagy az aljára leülepteni és leönteni

Propoliszsal a pálinkát is szokták egészségesebbé tenni, persze ehhez nem szükséges a patikai alkohol :-))

Az oldat használni lehet általános testerősítésre, betegség kezelésére. nem forró teába téve, 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, 20-50 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.

### **Propoliszos méz:**

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

A propolisz-tinktúra egyébként nem túl kellemes, alkoholos ízt is kiküszöböli mézzel elkeverve, sőt így már különlegességként is hat. A természet antibiotikuma, a propolisz pedig még hatékonyabban fejti 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 tetejére -, de azért érdemes fogyasztás előtt néhány másodpercet kevergetni.

### **Propolisz krém, balzsam:**

Az alkoholban feloldott propoliszt ilyenkor mindenképp átszűrjük, majd az üveget kinyitva, vagy kicsit esetleg melegítve elpárologtatjuk az alkoholt, hogy végül egy méz-szerű, sűrű anyagot kapjunk.

Ezt kell elkeverni tejszínesbe vagy babakrémbe. A krém fő felhasználási területei: égések,

fagyások, aranyér, prosztatagyulladás, köröm -és bőrgombásodás, reumatikus bántalmak.

### **Tabletta:**

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

### **A propolisz már ismert hatásai:**

- Erősíti az immunrendszert
- természetes antibiotikumként gyulladáscsökkentő hatású;
- használható légcsőhurut és allergikus jellegű asztma esetében.
- Vírus, baktérium és gombaölő, használható influenza, herpesz és egyes bőrbetegségek ellen;
- növeli az erek rugalmasságát;
- segít megázásos megbetegedések esetében;
- vérnyomáscsökkentő hatású
- használják még fekélyek, vérkeringési és szívbetegségek kiegészítő kezelésére is, t
- használják 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 - de tinktúrát csak éjszakára, mert fél napra sárga pöttyöt hagy. Talán majd krémbe keverve.
- naponta lehet fogyasztani reggelente 20 csepp tinktúrát, és a reggeli dohányzás okozta köhögések teljesen elmúlhatnak
- propolisz vízható 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)
- propoliszkenőcsös kötéssel égési sebeket, bőrátültetést 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 kenegessünk.
- Övsömörre hosszabb ideig 15%-os krémmel használatos.
- tüdőgyulladásra ajánlanak étkezés előtt egy órával napi 3x 15-35 csepp tinktúrát
- használták koponyalékeléskor, valószínűleg nagyban segítette a túlélést
- véraláfutás kezelésére
- használják amputációknál, trombózisnál, vírusos agyvelőgyulladásnál, fehérvérűségnél, nőgyógyászati bántalmaknál
- drázséban 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 betegségeket 95%-nál 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 (helyileg és általánosan alkalmazva, napi 50 csepp hideg tejben) a propolisz meggyógyíthatja
- nőgyógyászatban hatékonyan használják: fehérfolyásos sarjadzás, hüvelygyulladás, méhnyak kimaródása, műtét utáni sebfertőtlenítés
- egy kísérletben idegbeteg és agyérelmeszesedésben szenvedő betegeknek adtak drázsét. Egy hónap után nélkülözhetővé váltak az értágítók és nyugatók. Két hónap után jelentős javulás mutatkozott a figyelem és emlékezőképesség terén.
- Izomfájdalmaknál, lumbágónál, erős fejfájásnál, izomfeszülésnél, ízületi merevedésnél a betegek nagyrésze jelentős javulást érez propolissszal
- a mindig műtétre javasoltínhüvelygyulladást 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 aranyárgától a sötétbarnáig változik, de lehetnek benne fekete szemcsék is. Íze édes, illatos, jellegzetes szagú.

A virágpor a szó legszorosabb értelmében vett **fehérje** táplálék. Szinte valamennyi, a szervezet számára alapvető fehérjét tartalmazza, közöttük a nélkülözhetetlen aminosavakat: hisztidint, triptofánt, metiomint, leucint, lizint, lubaminsavat, cisztint stb. is. A virágpor a 22 **aminosav** közül 20-at tartalmaz. Számítások és összehasonlítások alapján ma már bizonyított, hogy a virágpor annyi aminosavat tartalmaz, mint fél kilogramm marhahús vagy 7 tojás, vagyis két csapott kiskanál (30 gramm) virágporral a felnőtt emberi szervezet napi aminosav szükséglete fedezhető.

Jelentős mértékben tartalmazza főleg a „B” csoportba tartozó **vitaminokat** is: riboflavint (G vitamin), pridoxint (B6 vitamin), tiamint (B1 vitamin), nikotinsavamidot, pantotensavat, valamint kevesebb „C” és „A” provitamint, folsavat és „P” vitamint.

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 **vegetáriánusonál** sokszor tapasztalható helytelen étkezésből kimaradó - fehérjéket.

### Gyógyhatásai

A 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, dülmirigy-bántalmak, **cukorbetegség** leküzdéséhez, és elvesztett **férfiasság** visszaszerzéséhez.

Hatékony gyengeség, alultápláltság, immungyengeség esetén, szabályozza az emésztést -



hatásos étvágytalanság, hasmenés és székrekedés esetén is - , segít májpanaszok, serkenti az anyagcsere folyamatokat és a belső elválasztású mirigyek működését, elősegíti a vérképzést, csökkenti a **kolleszterinszintet**, erősíti a szívizmot, segít a méregtelenítésben.

A virágpor 2,71-14,44% zsírt is tartalmaz ,melynek mintegy 20%-a telítetlen,és egyes vitaminokkal keverve megakadályozza az **érelmeszesedést**. Így ezután a virágpor és a méz együttes fogyasztásával - ahogy a méh is táplálkozik- a zsírok a mézben lévő szénhidrátokkal és cukrokkal együtt égnak el.

A virágpor gyomor és bélbántalmaknál, különösen vastagbélgyulladásnál, hasmenésnél, székrekedésnél, igen jótékony hatású.

De pl. súlyos, idült székrekedést , **aranyeret**, melyeknél sok esetben a szokványos gyógyszerek hatástalanoknak bizonyultak, virágporral gyógyították meg.

A légzőszervek bántalmainál, (**hörghurut, légcsőhurut, asztma**) is pozitív hatást vált ki.

Franciaországban az influenza járvány 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 betegeknél 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.

Napi adagja 10-20 gramm, 2-3x1 kiskanál, lehetőleg étkezés előtt.

A virágport az emberi szervezet könnyen hasznosítja, egyedül vagy mézzel keverve is fogyaszthatjuk,de inkább az utóbbi javasolt. 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 zárodó edényben, vagy zacskóban kell tárolni.



## Zárásul

A felsorolt termékeken túl még másfajta mézek és méhészeti termékek is fellelhetők.

A könyv bővítése és aktualizálása folyamatos, aki egyszer megkapta ezt az irományt, a frissítéseket a jövőben automatikusan meg fogja kapni.

És végül egy kötelező **nyilatkozat** a leírtakkal kapcsolatban:

Minden állítást, amelyet a mézek hatásairól olvashatnak, tudományos, laboratóriumi vagy klinikai kutatások illetve népi tapasztalatok támasztanak alá. Ezen kigyűjtés közel sem teljes, de a legalapvetőbb, a méz általános hatásaihoz képest a különféle mézek fokozottabb gyógyhatásait tartalmazza. Ugyanakkor nem kívánunk felülbírálni egyetlen orvosi véleményt, utasítást sem. Az információk nem használhatók diagnózisként, illetve egészségügyi problémák, betegségek kezeléseként, valamint a felsorolt mézek nem helyettesítenek egyetlen gyógyszert sem. A táplálék-kiegészítőkről adott tájékoztatást nem bírálták el hazai, ill. nemzetközi hatóságok és nem tekinthetők gyógyszernek egyetlen betegség kezelésére és megelőzésére sem.