**Miód czyli słodkie dobrodziejstwo**

Miód zajmuje w moim osobistym rankingu dobroczynnych produktów miejsce szczególne. W ramach wielkich systemów medycznych wschodu miód wymieniany był bardzo często jako naturalny lek. W naszej kulturze także kojarzony jest z "tym zdrowszym" cukrem a w przypadku choroby występuje w duecie z czosnkiem, mlekiem czy herbatą.

Jakie miód ma znaczenie w kontekście pielęgnacji? Zastosowany na oczyszczoną, suchą skórę nada jej elastyczności, zmiękczy ją i przede wszystkim nawilży, za co odpowiedzialne będą zawarte w nim węglowodany. Ponadto właściwości antyseptyczne jakie wykazuje pomogą nam usunąć podrażnienia skóry. Mimo, że miód jest słodki, jego pH pozostaje lekko kwaśne a kwasy występujące w miodzie mają działanie przeciwdrobnoustrojowe. Za co nasza skóra najbardziej kocha miód? Za właściwości antytrądzikowe i przeciwzapalne! Miód zawiera także witaminy, przede wszystkim te z grupy B (B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9) oraz C.

**Apiterapia**

Apiterapia to dziedzina wykorzystywania produktów pszczelich w medycynie oraz kosmetyce, natomiast miód to tylko jeden z pośród innych wspaniałych składników wykorzystywanych w pielęgnacji skóry, apiterapia bazuje także na:

* wosku pszczelim (stosowany przy produkcji maści, sztyftów i kremów; działa na skórę regenerująco i ochronnie)
* pyłku kwiatowym (stosowany w kremach, emulsjach odżywczych, balsamach. Jego główną zaletą jest działanie witalizujące, odmładzające, wykorzystywany jest w produktach dla cery dojrzałej lub przemęczonej. Poza tym wykazuje silne działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze)
* mleczku pszczelim (produkty przeznaczone dla cery suchej, normalnej oraz tłustej)
* propolis (używany przy leczeniu trądziku, zajadów, oparzeń)
* jadzie pszczelim (na przykład w leczeniu blizn)