

Energetska
"bomba" s
vitaminima



Od vitamina sadrži najviše vitamina C, potom, vitamine B skupine (niacin, riboflavin i pantenonska kiselina), a neke vrste sadrže i vitamin K. Ovisno o vrsti, od minerala u medu možemo pronaći željezo, bakar, fosfor, kalcij, magnezij, kalij i natrij. Najviše minerala ima u kestenovu medu i medljikovcu.



Med njeguje kožu, pa se koristi protiv akni, ekcema, dermatitisa i starenja kože.

Tajna ljepote krije se u dodatku meda

Med privlači i zadržava vlagu, zbog čega je čest sastojak hidratizirajućih kozmetičkih proizvoda - sredstava za čišćenje kože, gelova za tuširanje, mlijeka za tijelo, krema, maski za lice i kosu, šampona, regeneratora te balzama za njegu ispucalih usana. Uz njega, pčelinji proizvodi poput voska i propolisa nezaobilazni su sastojci prirodnih preparata za njegu lica i tijela.

Med kao formula zdravlja

PRIRODAN LIJEK Med pomaže u prevenciji i liječenju mnogo raznih bolesti, od anemije do žučnih tegoba. Korisno je uzimati ga u svakoj životnoj dobi jer je vrlo vrijedan izvor energije te je potpuno prirodna namirnica

Piše: LAHORKA LOJEN



Pravi med ne sadrži niti jednu umjetnu tvar, konzervans ili umjetne boje.

Zbog toga se često svrstava u laskavu kategoriju 100 posto prirodnog proizvoda.

Med je lako probavljiv, a njegova je uporaba u prehrani vrlo široka. Najčešće se koristi za zaslađivanje jela jer se većinom sastoji od jednostavnih šećera glukoze i fruktoze. No to ga ne izjednačava sa šećerom iz svakodnevnih uporabe jer, osim jednostavnih šećera, sadrži važne vitamine, minerale, proteine te saharozu. Med uopće ne sadrži masnoće. Zbog lake probavljivosti pospješuje rad metabolizma, a zbog visokog nutritivnog sastava potiče mentalnu i fizičku aktivnost.

Tamne vrste meda (kestenov i medljikovac) pomažu kod slabokrvnosti te kod poremećaja rada srca i krvnih žila, pospješuju cirkulaciju i preporučuju ih kod liječenja anemije. Također reguliraju rad želuca, crijeva, jetre i žuči.

Medicina i kozmetička industrija koriste med za pripremu prirodnih lijekova i kozmetike. On omekšava i liječi kožu, pa se može koristiti kod liječenja

akni te zacjeljivanja rana i opekline. Med poboljšava apsorpciju lijekova i minerala u organizam te djeluje smirujuće na cjelokupni organizam.

Svi se podaci o sastavu odnose na med u čije ste podrijetlo sigurni. Ako imate mogućnost, kupujte ga od pčelara koji ima vlastite košnice. Između pčelinjeg nektara u košnici i krajnjeg proizvoda na našem stolu ne postoji industrijska obrada. U procesu proizvodnje do meda ne dođe niti jedna štetna tvar izvana jer ga pčele prirodno toliko dobro zaštite da je to gotovo nemoguće. Kad je med gotov, pčelar vadi okvire pune meda iz košnice, odvaja med te ga skladišti u za to predviđene bačve. U tom se procesu ne dodaju nikakve umjetne tvari.

Nakon što je skladišten, med se može odmah konzumirati. Također, ne može se pokvariti nego samo kristalizirati. Ako se kristalizira, to je pokazatelj da je med prirodan i zdrav, a u tekuće će se stanje vratiti zagrijavanjem.

Usprkos svim ljekovitim svojstvima med je vrlo kaloričan i treba ga jesti u umjerenim količinama. Ne preporučuju se više od tri žlice meda na dan, a ljudima koji imaju problema s težinom i manje. Zato svakog dana pokušajte pojesti žličicu domaćeg meda.

