**MIÓD – DLACZEGO WARTO PO NIEGO SIĘGAĆ?**

Wszyscy mamy świadomość, że miód jest zdrowy. Wiemy, że pomaga wzmocnić odporność i zwalczyć przeziębienie. Ale nie każdy zdaje sobie sprawę, że jego dobroczynne właściwości sięgają znacznie dalej i wywierają zbawienny wpływ na każdy z układów w naszym

organizmie.



**MIÓD I JEGO CENNE WŁAŚCIWOŚCI**

Dobroczynne właściwości miodu były znane i wykorzystywane już w starożytnym Egipcie. Można powiedzieć, że to najstarszy z leków – do tego w pełni naturalny. **Jednym z najważniejszych składników miodu są enzymy**, z których większość pochodzi z gruczołów ślinowych pszczół, jest to substancja, która ma właściwości antyseptyczne. Stąd przeciwzapalne, antybakteryjne i przeciwalergiczne działanie miodu. UWAGA!: Zawarte w miodzie enzymy mają niską odporność na działanie wysokich temperatur. Ulegają stopniowemu rozkładowi już w temperaturze 45 stopni Celsjusza, przez co miód traci swoje cenne pierwotne właściwości. **Dlatego nie należy go podgrzewać ani zalewać gorącą** **wodą.**

**Miód jest bardzo łatwo przyswajalny przez organizm**. **Ogólne prozdrowotne cechy miodu są imponujące. Oto co dobrego robi miód:**

* jest zdrowym źródłem energii
* ma działanie przeciwzapalne, przeciwbólowe, antybakteryjne i przeciwalergiczne
* przyspiesza regenerację organizmu i pomaga zwiększać odporność
* łagodzi infekcje dróg oddechowych
* wspomaga leczenie kaszlu, jest pomocny w przeziębieniach, kłopotach z gardłem i przy zapaleniu zatok
* przyspiesza gojenie ran (zwłaszcza tych powstałych w wyniku [oparzeń](https://www.wapteka.pl/blog/pierwsza-pomoc-oparzenia/) oraz ropiejących – takie zranienia warto obłożyć miodem)
* hamuje powstawanie próchnicy
* wzmacnia serce, obniża ciśnienie krwi, poprawia krążenie i hamuje rozwój miażdżycy
* wspomaga pracę mózgu (dzięki zawartości glukozy)
* łagodzi podrażnienia
* korzystnie wpływa na układ pokarmowy, pobudza trawienie
* działa przeciwwymiotnie i przeciwbiegunkowo, likwiduje zaparcia
* reguluje pracę wątroby i nerek
* ma działanie moczopędne – jest pomocniczo stosowany w chorobach układu moczowego
* ułatwia zasypianie, koi nerwy, poprawia nastrój
* działa oczyszczająco na organizm i ma właściwości odtruwające – usuwa z organizmu ołów i inne metale ciężkie
* neutralizuje skutki picia alkoholu oraz innych używek, jak kawa, herbata czy tytoń
* wykorzystywany w kosmetyce – nawilża, rozjaśnia i poprawia sprężystość skóry

**RODZAJE MIODÓW I ICH WŁAŚCIWOŚCI**

W zależności od rodzaju miodu, możemy bardziej szczegółowo wskazać jego właściwości oraz działanie.

**Miód lipowy**

Jest pozyskiwany z kwiatów lipy. Ma ostro-słodki smak i jasnożółty kolor. Najbardziej znane i cenione jest jego **działanie wykrztuśne i przeciwgorączkowe**, wykorzystywane przy leczeniu przeziębienia, grypy, [zapaleniu oskrzeli](https://www.wapteka.pl/blog/zapalenie-oskrzeli-jak-rozpoznac-i-leczyc/) i płuc, anginie czy zapaleniu zatok. Oprócz właściwości antybiotycznych, ułatwia zasypianie, normuje ciśnienie, łagodzi stres, stany depresyjne i nerwice.

**Miód wielokwiatowy**

Pozyskiwany jest z kwiatów, które kwitną latem – w czerwcu i lipcu. Ma łagodny, słodki smak i żółty kolor. Jest stosowany przede wszystkim w leczeniu chorób serca, ponieważ pomaga regulować ciśnienie, wzmacnia serce i naczynia krwionośne. Przyniesie ulgę osobom uczulonym na pyłki roślin, a także astmatykom. Według specjalistów dodaje energii. Wykorzystywany jest więc przy leczeniu [anemii](https://www.wapteka.pl/blog/anemia-przyczyny-i-objawy/) oraz w stanach ogólnego wyczerpania organizmu. Z uwagi na łagodny, słodki smak często podaje się go dzieciom podczas przeziębienia czy grypy.

**Miód akacjowy**

Ma bardzo jasną barwę i wolno ulega krystalizacji. Zawiera dużo fruktozy, która przyspiesza proces regeneracji błon śluzowych żołądka, co jest bardzo pomocne w zaburzeniach trawienia, nadkwasocie, stanach zapalnych żołądka i jelit, a także chorobach wrzodowych żołądka i jelit. Ma również silne działanie bakteriobójcze i moczopędne – stosuje się go więc w schorzeniach układu moczowego i nerek. Miód akacjowy jest szczególnie polecany diabetykom.

**Miód gryczany**

Pozyskuje się go z kwiatów gryki. Ma charakterystyczny brunatny kolor i ostry smak. Jako jedyny z miodów zawierasubstancję, która wzmacnia i oczyszcza naczynia krwionośne. Z tego powodu zalecany jest seniorom, bardziej narażonym na schorzenia układu krążenia. Wspomaga leczenie miażdżycy i niedokrwistości, jest pomocny w niedoborach żelaza. Ma też właściwości przyspieszające gojenie ran (zarówno zewnętrznych jak i wewnętrznych). Miód gryczany warto jeść przy złamaniach, a także w stanach zapalnych stawów, gdyż wspiera regenerację tkanki kostnej.

**Miód wrzosowy**

Pozyskiwany z kwiatów wrzosu. Ma brunatno-czerwono kolor i jest niezbyt słodki. Stosowany jest głównie w leczeniu biegunek i zapaleniu jelit, przy chorobach nerek i dróg moczowych, kamicy nerek i prostaty. Przynosi też ulgę w stanach zapalnych jamy ustnej dzięki swoim antyseptycznym właściwościom.

**Miód rzepakowy**

Uzyskuje się go z kwiatów rzepaku. Ma kremowy kolor, a smak łagodny, z lekką nutą goryczy. Szybko ulega krystalizacji. Znany jest ze swoich właściwości oczyszczających – łagodzi niekorzystne działanie alkoholu, papierosów i innych używek. Stosuje się go w leczeniu schorzeń układu pokarmowego, trzustki i wątroby, wrzodów żołądka i dwunastnicy. Pomocny jest także w problemach z nerkami i drogami moczowymi. Ze względu na zawartość olejków eterycznych poleca się go także w chorobach sercowych i płucnych. Obniża ciśnienie tętnicze i uzupełnia niedobory potasu. Odżywcze i lecznicze wartości miodu są nie do przecenienia. Warto pamiętać o nich, układając codzienne menu, a także w sytuacji, gdy zmagamy się z jakimiś dolegliwościami – pomocnicze stosowanie miodu może przyspieszyć pozbycie się wielu z nich.