

Pszczoły i ich miód

4 listopada 2011

Znany jest ludziom od zarania cywilizacji. Pierwsze zapiski na jego temat pojawiają się w czasach starożytnych. W Grecji był uważany za pokarm bogów, a w Egipcie miał znaczenie obrzędowe. Już wtedy doceniano jego właściwości lecznicze. Miód, bo o nim mowa, jedno z najstarszych lekarstw jest z powodzeniem wykorzystywany we współczesnej medycynie.

Miód ma zazwyczaj konsystencję gęstego płynu, ale też występuje w postaci stałej. Może mieć barwę od białej, poprzez jasnożółtą do ciemnobrązowej. W zależności od tego, czy miód powstał z nektaru, czy spadzi, wyróżniamy miody nektarowe (kwiatowe), spadziowe oraz mieszane.

SKĄD SIĘ BIERZE ZDROWOTNE DZIAŁANIE MIODU?

Jego dobroczynne dla zdrowia składniki trafiają wprost do naszego krwiobiegu, z pominięciem procesu trawienia. Miód pszczeli posiada wartości lecznicze dzięki obecności specjalnych enzymów dodawanych przez pszczoły w trakcie produkcji.

Jego preparaty mają właściwości odtruwające – eliminują z organizmu ołów i inne metale ciężkie. Mają również właściwości ogólnie wzmacniające, regenerujące i uodparniające. Kuracja miodem ma swoją fachową nazwę – jest to apiterapia, dziedzina medycyny, która zajmuje się leczeniem i profilaktyką schorzeń przy użyciu miodu oraz innych produktów pszczelich np. propolisu.

NAJZDROWSZA APTEKA TO PSZCZELA PASIEKA

W zależności od tego, z jakiego nektaru kwiatowego miód powstaje, działa na różne dolegliwości.

– Miód akacjowy – o kolorze białym lub kremowym. Uważany jest

za najjaśniejszy z miódów. W smaku jest słodki, ale nieco mdły. Znajduje zastosowanie przy zaburzeniach ze strony układu pokarmowego.

– Miód rzepakowy – odznacza się jasnym kolorem, od białego do jasnożółtego. W smaku jest słodki, czuć zapach kwiatów rzepaku. Jest łatwo przyswajalny przez wątrobę. Może być stosowany przy chorobach serca i stanach zapalnych górnych dróg oddechowych.

– Miód lipowy – w stanie płynnym ma barwę herbacianą. Jego smak jest ostry i gorzkawy. Odznacza się wysoką aktywnością antybiotyczną. Ma właściwości przeciwgorączkowe, napotne, wykrztuśne i uspokajające.

– Miód konieczynowy – otrzymywany z konieczyny białej ma kolor słomkowy i jest słodki. Natomiast miód otrzymany z konieczyny czerwonej odznacza się ciemniejszym kolorem i jest lekko kwaśny. Działa on uspokajająco, używany przy leczeniu anemii.

– Miód malinowy – o charakterystycznym zapachu malin i kwaśnym smaku. Zawiera dużo kwasów organicznych i pektyn. Stosowany jest przy leczeniu niedokrwistości i miażdżycy, może działać napotnie, przeciwgorączkowo i antyseptycznie.

– Miód gryczany – jest to typowy ciemny miód. Przy dostępie światła może stać się prawie czarny. Ma charakterystyczny ostry, słodki smak oraz intensywny zapach kwiatów gryki. Stosowany jest przy leczeniu schorzeń układu krążenia, miażdżycy, osłabieniu pamięci oraz przy zaburzeniach na tle nerwowym.

– Miód wrzosowy – ma kolor bursztynowy. Odznacza się intensywnym zapachem wrzosu i aromatem. Zawiera dużo witamin z grupy B. Posiada właściwości lecznicze przy zapaleniu dróg moczowych, kamicy nerkowej oraz zapaleniu jelit.

– Miód wielokwiatowy – jest zbierany z różnych roślin. Jego zapach i barwa zależą od zebranego nektaru. Stosowany jest

przy anemii, a także przy walce z alergią.

Oprócz miodów kwiatowych, drugą grupę stanowią miody spadziowe. W Polsce są to zazwyczaj miody otrzymywane z jodły i świerku. Substancje w nich zawarte są stosowane przy leczeniu schorzeń dróg oddechowych. Są zdrowsze, dlatego polecane są dla dzieci. Miody otrzymane ze spadzi drzew liściastych mają właściwości moczopędne, żółciopędne oraz przeciw zapalne i dezynfekujące. Możemy także się spotkać z miodami mieszanymi. Mają one dużą aktywność antybiotyczną.

W JAKIEJ FORMIE NAJLEPIEJ SPOŻYWAĆ MIÓD?

Medycyna ludowa i lekarze zgadzają się, że miód wspomaga leczenie wielu chorób. Ale tylko wtedy, gdy jest spożywany w odpowiedni sposób – najlepiej wieczorem zalać łyżkę miodu przegotowaną wodą i odstawić do rana. Mówi się, że miód rozcieńczony ma więcej właściwości niż miód w skondensowanej formie. Wtedy cukier i wszystkie odżywcze składniki są najlepiej przyswajane. – mówi Edmund Rostkowski, doświadczony pszczelarz. Jednak według prof. nauk farmaceutycznych Artura Stojko, ludzie, którzy w takiej formie spożywają specyfik, popełniają błąd, bo hormony roślinne zawarte w miodzie nie rozpuszczają się w wodzie, ale osadzają na ściankach szklanki, przez co nie korzystamy z ich dobrodziejstwa. Zatem, w jakiej formie należy spożywać miód? Według naukowca miód najlepiej spożywać w naturalnej postaci, bez rozcieńczania, bo dodatkowo działa antybakteryjnie na przełyk.

MIÓD A GORĄCA HERBATA

Czy miód traci właściwości jeśli posłodzimy nim herbatę? To zależy. Ciepłe napoje można „pomiodzić”, ale starajmy się, by temperatura nie przekroczyła 50-60 stopni Celsjusza. Jeśli już dodamy miód do wrzątku, to należy go wypić w ciągu 10 minut – mówi Pan Edmund. Dlaczego tak się dzieje? W miodzie jest dużo enzymów, w tym najważniejszy – inhibina, która niszczy bakterie, wirusy i grzyby. Ale enzym ten jest bardzo wrażliwy

na światło i temperaturę. Jeżeli włożymy łyżeczkę miodu do gorącego mleka, to ulegnie on rozkładowi, a my wypijemy tylko słodkie węglowodany, ponieważ inhibina ścina się tak jak białko w temperaturze powyżej 42 stopni. – wyjaśniła w wywiadzie dla portalu „Dbam o Zdrowie” dr Jolanta Żeligowska-Garnczarek, specjalistka od apiterapii.

KOSMETYCZNY CUD-MIÓD

Już w starożytnych czasach miód został doceniony za swoje właściwości. W starożytnym Egipcie wykorzystywano go jako kosmetyk, afrodyzjak, a także środek do balsamowania. Prawdopodobnie niezwykła uroda Kleopatry była wynikiem częstych kąpieeli w oślim mleku z miodem. Poppea, żona cesarza Nero używała mieszaniny mleka i miodu w formie okładów podtrzymujących piękny, młody wygląd jej twarzy.

Ostatnie badania naukowe potwierdzają silne działanie antybiotyczne miodu. Miód hamuje rozwój bakterii, grzybów, wirusów, pierwotniaków. Miód jest środkiem pomagającym w nawilżeniu i utrzymaniu odpowiedniej wilgotności skóry. Stąd jest naturalnym składnikiem wszelkiego rodzaju kosmetyków, nawet tych do delikatnej skóry, w tym dzieci. W Polsce najlepszym kosmetycznym miodem jest miód mniszkowy z mniszka pospolitego czyli tzw. mlecza. Skutecznie uelastycznia skórę. Jako maseczka na włosy pomaga w walce z rozdwarzającymi się końcówkami.

Uważany za ojca medycyny – Hipokrates swoją długowieczność zawdzięczał produktom z miodu. Ponoć dzięki słabości do tego napoju sędziwego wieku dożył także Pitagoras. Co prawda współczesne badania nie potwierdziły wpływu miodu na długowieczność, ale jeszcze nie wszystkie substancje pochodzące z ula zostały do końca rozszyfrowane i zbadane.

Źródło: Ekologia.pl