



Něco málo o medu



Určení pravosti včelího medu.

Spolehlivý a jednoduchý způsob, jak určit pravost včelího medu. Na lžici nabereme med a pokapeme jej lihem. Když se rozpustí, je pravý. Na dně lžice zůstane jen hustá přimíšenina, jinak je med falšovaný.



Pampeliškový med

400 velkých rozvinutých květů pampelišky,
2 celé omyté citrony bez jadérek,
2 kg krystalového cukru

Příprava:

Omyté pampeliškové květy vložíme do většího (4 l) hrnce a přelijeme je 2 litry vody. Přivedeme k varu a vaříme 15 minut.

Do druhého dne necháme vyvařené květy louhovat, pak je vymačkáme přes plátno. Do získané tekutiny přidáme na kolečka nakrájené, pecek zbavené citrony a cukr.

Vaříme 60 - 90 minut za občasného promíchání, čistou (novou vařečkou. Horké plníme do sklenic, zavíčkuje je a obrátíme.





Med z černého bezu.

45 kusů květů černého bezu, můžeme přidat i několik lipových květů, přelijeme dvěma litry vody, přidáme jeden rozkrájený citrón a vše vaříme asi jednu hodinu - za občasného míchání. Svařené necháme ustát. Druhý den přecedíme přes řídké plátno. Roztok svaříme s 2 kg cukru. Za stálého míchání zvolna vaříme 1 až 1,5 hodiny. Nakonec přidáme šťávu ze dvou citrónů a ještě trochu povaříme. Medem naplníme nahřáté skleničky, převážeme celofánem a uložíme na suché a tmavé místo.



Sedmikráskový med

Je vhodný při astmatu, kašli a chronickém zánětu průdušek.

Potřeby: 500 květů sedmikrásek

3/4 l vody

2 citróny

75 dkg krystalového cukru

Příprava: viz. pampeliškový med



MEDOVÁ LÉČBA

· Medové mléko

Medové mléko je v mnoha rodinách oblíbeným domácím prostředkem pro léčení zaníceného krku, ale často se nesprávně připravuje.

Baktericidní účinek má totiž med pouze tehdy, není-li zahřátý nad 40°C. Teplota vyšší než 40°C totiž ničí všechny inhibitory - účinné látky potlačující bakterie.

Med lze také použít jako "mazání" v zaníceném krku.



· Čaj s medem

Také při přípravě čaje s medem musíme respektovat předchozí radu a nesladit medem čaj teplejší než 40°C. Uvádíme recept na čaj podávaný při nachlazení, jehož účinek zvýšíme přidáním medu:

40g celých šípků(se zrníčky)

20g listů meduňky

20g květu heřmánku

20g lípového květu

Dvě čajové lžičky směsi přelijeme 1/4 l horké vody a necháme 15 - 20 min pod pokličkou ustát. Teprve potom přidáme podle chuti 1 - 2 lžičky medu na šálek. Čaj pijeme vlažný.



· Vitamínová bomba

Následující míchaný nápoj z heřmánku, čerstvé šťávy z jižního ovoce a medu posílí obranné schopnosti našeho těla při nemocech z nachlazení. Měli bychom jej pít nejen jako lék, ale i kvůli prevenci.

100 -150 g medu

2 vrchovaté polévkové lžice heřmánku

1 citrón

1 grapefruit nebo pomeranč

Do litru horké, nikoli však vařící vody nasypeme 2 lžice heřmánku a necháme 10 minut ustát. Potom scedíme, přidáme šťávu s citrónu, grapefruitu a osladíme medem. Komu se zdá grapefruit příliš kyselý, může jej nahradit pomerančem, který navíc obsahuje i více vitamínu C.



· Citronová šťáva s medem

Následující recept je jednoduchý -potřebujeme k němu jen citrón a med.

Do 1/4 l teplé vody zamícháme šťávu z jednoho citrónu. Osladíme dvěma čajovými lžičkami medu. Směs pomalu pijeme po doušcích.





· Proti kašli a chrapotu

Šalvějový čaj oslazený medem se hodí nejen k pití,ale i ke kloktání.



· Medová ředkev

Recept vypadá sice exoticky,ale v lidovém léčitelství se v některých zemích stále používá.

Vydlabeme jednu ředkev a otvor naplníme medem.Na teplém místě nechte med v ředkvi několik hodin působit a potom vše snězte.



· Denní dávka medu

Podle starých domácích receptů je vhodnou prevencí proti nachlazení užívat 5 lžiček medu denně.Med totiž vynikajícím způsobem posiluje obranyschopnost našeho organismu a krevní oběh.



· Doporučení

Med zvyšuje účinnost všech přírodních léčivých prostředků, které se užívají při nachlazení. Když si léčíte rýmu nebo bolení v krku, nezapomeňte přidat do svého repertoáru také med jako dodatečný lék.



· V čaji i v mléce

Med lze nejen přidávat do čaje, ale také do mléka. Rozředěný v mléce při teplotě 40 - 50 ° C je vhodný při onemocnění chřipkou či dýchacích obtížích. Působí protizánětlivě, zlepšuje trávení, posiluje psychiku a srdce. Med je možné využít i při pečení, kdy jím lze nahradit cukr. Pokud se rozhodnete dát přednost včelímu produktu, dejte ho asi o polovinu více než cukru. Med učiní pečivo nejen chutnější, vláčnější, ale vydrží i déle čerstvé.





Víte že...

- **Med** je pro svou biologickou hodnotu důležitou složkou potravy nejen dětí, ale i dospělých.
- Med by se neměl **nikdy zahřívát** nad 45 °C, ztratí tak cenné látky. Pozor tedy při slazení teplého čaje nebo mléka medem!
- **Med má rád** sucho, chladno a temno. Nádobu pečlivě uzavřete, aby obsah nepřijal vlhkost a pachy.
- **Zbytky medu** lákají včely a ty by se mohly nakazit chorobami, proto sklenice dobře vymyjte, dřív než je prázdné vyhodíte do popelnice.
- **Zkrystalizovaný med** není na závadu. Stačí nádobu s medem ponořit do teplé (ne horké) lázně, med opět získá svou původní konzistenci.
- **Recept na dlouhověkost:**
Nerozčiluj se, pij mléko s medem, pěstuj divadlo, gymnastiku a dožiješ se klidného vysokého věku – recept na dlouhověkost známý 2.400 let

Bomba o medu a skořici.

Med a skořice léčí většinu nemocí.

Nemoci srdce: Smíchejte med a mletou skořici a mažte na chléb místo džemu nebo marmelády a jezte pravidelně k snídani. Snižuje to hladinu cholesterolu v krvi a cévách a chrání pacienty před infarktem. Ti, kteří už infarkt prodělali a budou jíst toto denně, budou se držet míle daleko od dalšího infarktu. Pravidelné snídaně tohoto druhu ulevují při zadýchávání a posilují srdeční tep. Med a skořice vracejí cévám a žilám jejich pružnost.

Artritida: Pacienti mohou denně, ráno a večer, jeden šálek horké vody s 2 lžičkami medu a 1 malou lžičkou skořice. Berou – li to pravidelně může se vyléčit dokonce i chronická artritida.

Infekce močového měchýře: Rozpusťte 2 lžíce medu a 1 lžičku skořice ve sklenici vlažné vody a vypít. Tím se odstraní infekce měchýře a močových cest.

Bolesti zubů: Smíchejte 1 lžici skořice a 5 lžic medu. Aplikujte 3x na bolavý zub a bolest přestane.

Cholesterol: 2 lžíce medu a 3 čajové lžičky skořice smíchané s 2dcl horké vody, které podávali pacientům s vysokou hladinou cholesterolu dokázaly snížit

hladinu cholesterolu o 10% do 2 hodin.Podává – li se 3x denně je vyléčen i pacient s chronicky vysokou hladinou cholesterolu.

Nachlazení: Ti, kdo trpí na časté nachlazení, by měli užívat 3x denně 1 lžičku vlažného medu s 1 lžičkou skořice po dobu 3 dnů. Tím se vyléčí nachlazení, chronický kašel a pročistí průdušky.

Potíže se žaludkem: Med se skořicí úspěšně léčí bolesti žaludku a chrání žaludek od vzniku žaludečních vředů. Med a skořice zabraňují tvorbě nadbytečných plynů při trávení.

Posílení imunitního systému: Každodenní užívání medu a skořice posiluje imunitní systém a chrání tělo před viry a bakteriemi a brání útokům virových infekcí. Med obsahuje obrovské množství železa a vitaminů. Pravidelné užívání medu posiluje bílé krvinky v jejich boji s viry a bakteriemi.

Těžký žaludek: 1 lžička skořice a 2 lžičky medu před jídlem zabraňuje zvýšení kyselosti žaludku i u nejtěžších jídel.

Chřipka: Med obsahuje přírodní látky, které zabíjejí kmeny chřipky a chrání před ní pacienty.

Dlouhověkost: Čaj vyrobený z medu a skořice, je-li brán pravidelně, zabraňuje potížím dlouhého věku. Vezměte 4 lžičky medu, 1 lžičku skořice a uvařte jako čaj spolu se 3 šálky vody. Pijte 1 šálek 3x denně. To udržuje kůži čerstvou a hebkou až do vysokého věku. Délka života stále vzrůstá a i 100 letí lidé mohou být svěží, jako ve 20 letech.

Pupínky: 3 lžičky medu a 1 lžička skořice se smíchá v pastu. Ta se aplikuje na pupínky před spaním a ráno se smyje teplou vodou. Když to děláte denně pupínky do týdne zmizí i s kořený. Aplikace medu a skořice na postižená místa léčí ekzémy i pásový opar a všechny typy kožních infekcí.

Hubnutí: Každý den ráno, 1/2 hodiny před snídaní na lačný žaludek a večer před spaním vypijte šálek medu se skořicí. Pravidelné užívání sníží váhu i u mimořádně obézních osob. Pravidelné užívání zabraňuje usazování tuku i při požívání mimořádně tučných jídel.

Rakovina: I pokročilá rakovina kostí, žaludku a střev může být s úspěchem léčena. Pacienti trpící těmito druhy rakoviny by měli užívat lžičku medu a lžičku skořice měsíc 3x denně.

Chronická únava: Cukr obsažený v medu nejvíce pomáhá při regeneraci tělesných sil. Pacienti-senioři užívající med a skořici v poměru 1 : 1 jsou čilejší a ohebnější. 1 lžice medu a malá lžička skořice smíchané s vodou a brané několikrát denně a hlavně kolem 3 hodiny odpoledne, kdy začíná klesat tělesná vitalita obnoví do týdne vitalitu těla.

Zápach z úst: Po ránu kloktat 1 lžicí medu a lžicí skořice smíchané s horkou vodou. Dech tak zůstává čerstvý po celý den.

