

Svaki dan treba da započnete sa kašičicom meda. Naši stručnjaci objašnjavaju zbog čega je to važno

03. 01. 2016. 07:00 | [Komentara: 3](#)

Violeta Nedeljković za Blic Ženu | Foto: Copyright: profimedia, shutterstock

[SHARE](#)

Svakodnevna upotreba meda jača imunološku sposobnost organizma i štiti nas od bakterija, virusa i slobodnih radikala, tri najveća neprijatelja zdravlja. Zato će mnoge teške bolesti biti prošlost kad na stolu svakog od nas bude tegla meda.



1 g meda na kilogram telesne težine jeste optimalna dnevna količina meda koju treba da unesemo u organizam

Poslednjih godina razvila se nova naučna disciplina – apiterapija, koja podrazumeva primenu pčelinjih proizvoda u preventivne i terapijske svrhe. Predsednica Srpskog apiterapeutskog društva, dr Verica Milojković, specijalista

opšte medicine i apiterapeut, kaže da svakodnevna upotreba meda jača imunobiološku sposobnost organizma i njegovu sposobnost da se brani od virusa i bakterija.

– Med kao imunostimulans jeste nezamenljiva prirodna hrana. Zahvaljujući svom hemijskom sastavu i odnosu vitamina, minerala, fermenta i prostih šećera, med utiče na formiranje svih krvnih elemenata kako crvene tako i bele loze. Oni imaju zaštitnu ulogu jer poseduju sposobnost „proždiranja“ neprijatelja. Zato svaki novi dan treba započeti kašičicom meda – ističe dr Milojković.

BLAGOTVORNA DEJSTVA MEDA

- Jača imunitet
- Poboljšava cirkulaciju
- Jača snagu srca i poboljšava srčani ritam
- Poboljšava probavu
- Poboljšava obnavljanje tkiva
- Potpomaže obnavljanje krvnih elemenata
- Ima antibakterijsko dejstvo
- Poboljšava otklanjanje toksičnih materija iz organizma
- Deluje protiv stresa
- Najnovija saznanja govore da med može da se koristi za dijetu
- Smanjuje nivo holesterola i triglicerida u krvi za sedam odsto, a za dva odsto povećava nivo dobrog HDL holesterol

Med je bogat ugljenim hidratima, a najviše prostim šećerima glukozom i fruktozom, koji predstavljaju energetske materijal. Sadrži brojne enzime, skoro sve vitamine i minerale, eterična ulja, organske kiseline koje blagotvorno utiču na organe za varenje i potpomažu apsorpciju hranljivih materija.

– Med se može davati deci od navršene prve godine života, a najbolje je početi s bagremovim medom. Med obezbeđuje zdravlje i vitalnost, bolji rast i napredak, otpornost na infekcije. Za razliku od belog šećera, med ne oštećuje zube, već čuva kalcijum i sprečava karijes.

Med je podjednako bitan i za srednjoškolsku omladinu i studente jer daje energiju, krepi organizam, popravlja koncentraciju i pamćenje. Savetuje se fizičkim i umnim radnicima, povećava izdržljivost, reguliše rad srca i krvotoka. Sportistima daje energiju, uvećava mišićnu masu i omogućava vrhunske rezultate. Jako je bitno korišćenje meda u trećoj životnoj dobi jer on intenzivira razmenu materija u srcu, mozgu i jetri.



Redovna upotreba meda znatno podiže nivo antioksidantnih materija u ljudskom organizmu.

– Ovu aktivnost imaju sve vrste meda, ali najviše med od heljde i suncokreta, a onda i tamne vrste livadskog meda. Redovna upotreba smanjuje rizik od nastanka bolesti izazvanih oksidativnim stresom, a to su kardiovaskularne i neurodegenerativne bolesti, tumori, katarakta, dijabetes, reumatoidni artritis... Dokazano je da med smanjuje nivo holesterola i triglicerida za sedam odsto, a povećava nivo korisnog HDL holesterola za dva odsto – navodi dr Milojković.

SPREČAVA INFEKCIJE I ŠTITI ORGANIZAM

Prim. dr Vidoje Kulić, specijalista pulmologije i poznati pčelar iz Sombora, kaže da su lekovita svojstva meda poznata od davnina, a da je znanje o njegovoj lekovitosti, stečeno vekovnim iskustvom u poslednjih 50 godina, i naučno potvrđeno.

Savet pčelara dr Vidoja Kulića

Jutarnje piće

– Za odrasle

Soku od jedne pomorandže i pola limuna dodajte kašiku meda. To razmutite u dva decilitra vode i popijte ujutru pre kafe i doručka. Starije osobe i one koje imaju povišen holesterol ovom napitku mogu dodati i jednu kašiku jabukovog sirćeta.

– Za decu

Deca svako jutro pre odlaska u školu treba da popiju šolju mleka sa dve kašičice meda.

– Lekovito svojstvo meda je višestruko jer med ima antibakterijsko, antivirusno, antigljivično i antioksidantno svojstvo. On čuva organizam od bakterija, virusa i slobodnih radikala, tri najveća neprijatelja zdravlja. Pravilnim korišćenjem meda u optimalnim količinama u dovoljno dugom periodu jačamo odbrambene snage organizam. Poboljšavaju se svi parametri imuniteta koji se klinički i laboratorijski dokazuju: krvna slika, aktivnost leukocita, titar antitela i opšte fizičko i psihičko stanje. Uzimanjem meda podstičemo rast i razvoj organizma, usporavamo starenje, ubrzavamo oporavak od stresa i bolesti, jačamo opštu fizičku i psihičku radnu sposobnost organizma. Zato redovno koristite med da ga kasnije ne biste tražili kao lek.

KAKO DA ODABERETE PRAVI MED ZA VAS?

Bagremov med	Livadski med	Lipov med	Šumski med
pogodan je za bolesnike sa probavnim smetnjama i deluje	sadrži više etarskih ulja i posebno se preporučuje srčanim bolesnicima, a može	ima antiseptičko dejstvo i koristi se kod gripa, bronhitisa i drugih respiratornih bolesti.	sadrži 13 puta više mineralnih materija nego cvetne vrste meda. Naročito je

umirujuće na čitav organizam. Mogu ga jesti čak i deca mlađa od tri godine.	da pomogne i kod respiratornih oboljenja.	Najbolje ga je konzumirati zajedno sa čajem od lekovitih biljaka	bogat gvožđem, pa se posebno preporučuje anemičnim osobama.
---	---	--	---

4 KLJUČNA PITANJA O MEDU

1) Ko sme da jede med?

Med kao hranu može koristiti svako od prve godine života pod uslovom da nije alergičan na med ili ne boluje od šećerne bolesti.

2) Kad se uzima?

Med se može uzimati svakodnevno pola sata pre jela. Naročito se preporučuje u sezonama prehlada i gripa u kombinaciji sa biljnim čajevima.

3) Kako?

Med uvek treba rastvoriti u vodi, čaju, mleku ili soku. Nemojte ga jesti u gustom, koncentrovanom stanju i onda popiti vodu. Med se ne jede, već se pije. Ne treba ga rastvarati u previše vrućim tečnostima. Kašika kojom ga uzimate treba da bude drvena ili plastična, nikako metalna.

4) Zašto?

Zato što je to idealna hrana sa lekovitom svojstvom.

FITOTERAPIJA



Čaj za jačanje imuniteta

Pomešajte jednu kašičicu kamilice i jednu kašičicu hajdučke trave, prelijte ih sa litar ključale vode, ostavite da odstoji deset minuta, pa procedite. Kad se prohladi, zasladite sa pola kašičice meda i pre svakog obroka pijte po jednu šoljicu ovog čaja. U prvih šest nedelja postepeno povećavajte količinu meda do najviše tri

kašičice, a zatim postepeno smanjujete količinu. Ovu terapiju sprovodite deset meseci.

Med protiv anemije

Kod anemije ili malokrvnosti koriste se tamne sorte meda: livadski, poljski, šumski. Najbolji rezultati lečenja dobijaju se korišćenjem šumskog meda, koji sadrži 13 puta više mineralnih materija nego cvetne vrste. Dnevne terapijske doze zavise od uzrasta, težine anemije i kreću se od jednog do dva grama meda na kilogram telesne težine. Med se rastvara u vodi, uzima se na prazan želudac sa nekoliko kapi limuna. Terapija traje od tri do šest meseci.