

# AKÉ ÚČINKY NA ORGANIZMUS MÁ KVALITNÝ VČELÍ MED?

VEDELI STE, ŽE PRE STARŠIEHO ČLOVEKA MÔŽETE UROBIŤ VIAC, AK MU DONESIEME FĽAŠU KVALITNÉHO MEDU, AKO HOC AKO DRAHÚ BONBONIÉRU? ĽUDIA, KTORÍ SKUTOČNE MED KONZUMUJÚ PRAVIDELNE, DOŽÍVAJÚ SA VYSOKÉHO VEKU, SPOLU S CELKOVOU TELESNOU A PSYCHICKOU SVIEŽOSŤOU

Med teda obsahuje jednoduché cukry, ktoré prechádzajú bez akejkoľvek premeny do tenkého čreva na povrch sliznice a tu sú odvádzané do krvných vlásočnic a do srdca. **Preto sa med hodí na rýchle posilnenie ťažko pracujúceho človeka, športovca, turistu.**

Lyžicou medu sa vyčerpaný človek veľmi rýchlo osvieži. Niektorí športovci užívajú pred súťažou posilňujúci nápoj v zložení 1:1 litra citrónovej alebo pomarančovej šťavy, 20 kávových lyžičiek kondenzovaného mlieka a 25 Dkg medu. Je to neškodný a legálny doping. Med tiež **zlepšuje krvný obeh a prekrvenie vencových ciev. Účinnosť má aj pri ťažkom zaspávaní**, stačí lyžica medu pred spaním a telo sa do 10 min upokojí a zaspí.

To, že med obsahuje základné cukry vstrebateľné bez nutnosti enzýmov, je veľmi vhodné pre sladenie kojencom, kde **nespôsobuje kvasenie v zažívacom trakte a nerobí plynatosť a bolesti**. Doporučuje sa pri ochorenií pečene, hlavne pri vírusovom zápale pečene, zápaloch žlčníka a pri poškodení tkaniva pečene liekmi. Stopové minerály, hlavne železo a meď sú dôležité **pre zvýšenie hemoglobínu v krvi**. Prítomnosť fosforu a vápnika pôsobí proti vzniku krivice a horčík pôsobí **ukľudňujúcim účinkom**, čo všetko doporučuje užívanie v kojeneckej výžive. Keď poznáme zloženie medu a jeho účinky, môžeme z toho vyvodiť, pri ktorých ochoreniach a stavoch je med vhodný na

prevenciu a na liečenie telesných neuduhov. Odkiaľ sa užíval med **pri zápaloch horných ciest dýchacích** ako sladidlo pľúcnych čajov alebo samotný s maslom. Čo je pre kojencov v potrave mlieko, to je pre starého človeka v potrave med. Prináša **vylepšenie črevnej pasáže**, pôsobí ukludňujúcim účinkom a predchádza zhoršovanie artériosklerózy. Viac pre

Pečeň je totiž veľkým laboratóriom organizmu, kde sa krv zbavuje jedovatých spodín trávenia, preto potrebuje byť zdravá, aby celý organizmus bol zdravý. **Pri bolestiach počas prerézavania zúbkov** u detí uspejeme podaním lyžičky medu. Med znižuje hladinu fosforu v krvi a tým otupuje vnímanie bolestivých pocitov. V poslednom období sa pri sprá-



staršie osoby urobiť, ak im donesieme fľašu dobrého medu, ako veľkú bonboniéru. Ak sa dodáva med organizmu v nadbytku, ukladá sa ako glykogén a **vylepšuje činnosť svalov a podporuje činnosť pečene**. Ak dodáme v nadbytku rafinovaný cukor, ukladá sa v organizme ako cholesterol, a tým zhoršuje artériosklerózu. Med obsahuje PP faktor, látku, ktorá **rozširuje cievy a zosilňuje prívod živín a kyslíka do tkaniva**. **Antisklerotický účinok medu** nám môže vysvetliť, že včelári, ktorí skutočne med a včelie produkty konzumovali, doživali sa vysokého veku pri celkovej telesnej a psychickej sviežosti.

covaní medu používajú technológie, ktorými sa na začiatku jeho tuhnutia rozbijajú kryštály a med si zachováva pastovú konzistenciu (pastovanie medu). Mnoho konzumentov medu už nechce iný ako **pastovaný med**. I maminky prišli na to, že pastový med netečie, netuhyne a má výbornú jemnú chuť. Pastový med, ktorý bol spracovaný hneď po vytočení **má zachované všetky biologicky aktívne látky**. Pastový med uskladnený v chladnej a suchej miestnosti vydrží i niekoľko rokov v nezmenenej kvalite a nestvrdne. Med u niektorých ľudí môže vyvolať alergiu, osobitne medy, ktoré sú dovážané z Ázie, Argentíny, Afriky, alebo sú

neznámeho pôvodu. Najmenej alergické sú medy, ktoré **sú dopestované z rastlín miesta človeka**, v ktorom sa narodil, resp. býva, pretože organizmus si dlhodobo vytvoril na tieto látky obranyschopnosť. Mnohoročné skúsenosti ukazujú, že najlepšie je med **kupovať od známeho včelára**, ktorého kupujúci poznajú. Preferuje sa tzv. - predaj medu z dvora. Medzi menej lichotivé poznatky patrí štatistika spotreby medu na jedného obyvateľa na Slovensku, keď priemer za rok je len 0,4 kg. Odporúčaná spotreba je minimálne 6,5 kg na osobu. Svojim obsahom a účinkami si to naozaj zaslúži.  
*Ing. Lukaš Kaplán*

- **Repkový pastovaný 7 €** protirakovinový, spomaľuje starnutie
- **Lipový 8 €** najaromatickejší med, ideálny pri prechladnutí, znižuje tlak
- **Snečnicový 7 €** veľa selénu pre pevné kosti a vzpriamenú postavu
- **Agátový 8 €** najjemnejšia chuť, vhodný pre alergikov
- **Skryštalizovaný kvetový med 7 €** zmes lúčnych kvetov a hluchaviek, dodá energiu a spokojný spánok

Včelárstvo Lukaš Kaplán  
**SLOVENSKÝ KVETOVÝ MED**  
Poctivé medy ocenené zlatom

Včelárstvo Lukaš Kaplán

Domáci včeli medu priamo od včelára Lukaša Kaplána ocenený medailami

Detailnejšie informácie o liečivých účinkoch medu, nájdete na našej stránke [www.mojvcelar.sk](http://www.mojvcelar.sk)

Ak vás naša ponuka zaujala, radi sa s vami dohodneme.  
Kontakt: 0949 657 019