

LIJEČENJE MEDOM I PČELINJIM PROIZVODIMA

Izabrao i priredio:

Vladimir Jelavić



Škorpion

SADRŽAJ

UVOD	9
MED	11
Sastav i djelovanje	11
Med u dječjem jelovniku	16
Med u prehrani sportaša	18
Kako prepoznati prirodni med, na što paziti kod kupnje, kako ga čuvati i koristiti	20
Vrste meda	23
Liječenje medom	27
Kožne bolesti	27
Bolesti probavnog sustava	31
Djelovanje meda na metabolizam	35
Kardiovaskularni sustav	37
Očne bolesti	40
Virusne i bakterijske infekcije	42
Ostale bolesti	47
Med u kozmetici	50
Kulinarstvo	62
PROPOLIS	63
Sastav i djelovanje	63
Preosjetljivost na propolis; mjere opreza	67

Uporaba propolisa u medicini	68
Priprema alkoholne tinkture; 100-postotni koncentrat (1:1)	68
Proporcije za pripremu alkoholnih tinktura	69
Alkoholna tinktura propolisa (10-postotna otopina)	70
Propolisna voda	71
Vodeni ekstrakt propolisa	71
Melem od propolisa	72
Tekuća propolisna krema	73
Propolisni maslac	74
Propolisni suhi koncentrat	75
Pasta s propolisom	75
Propolisno mlijeko	76
Recepti za različite bolesti i tegobe	77
PELUD	91
Sastav i djelovanje	91
Primjena u medicini	93
Neželjeni učinci	94
Djelovanje različitih vrsta	95
Recepti za različite bolesti i tegobe	97
Pelud u kozmetici	101
MATIČNA MLJEČ	102
Sastav i djelovanje	102

Kontraindikacije i neželjeni učinci	104
Ljekovita uporaba	105
Kako napraviti emulziju matične mliječi	105
Recepti za različite bolesti i tegobe	107
PČELINJI VOSAK	110
Sastav i djelovanje	110
PČELINJI OTROV	113
Sastav i djelovanje	113
Neželjeni učinci	115
Kako se liječiti i na što posebno obratiti pozornost	117
MED IZ SAĆA	119

UVOD

Paleontologija je utvrdila da su se pčele u suvremenom obliku pojavile prije četrdeset milijuna godina. Tijekom evolucije su se mijenjale i usavršavale. Te su životinje još u dalekoj prošlosti bile predmet strahopoštovanja. Za Egipćane je, na primjer, pčela bila simbol hrabrosti, predanosti i vjernosti. Nekim su faraonima dodjeljivali naslov “Gospodar pčela”.

Sve to nije slučajnost. Zahvaljujući tim kukcima i njihovoj radnoj sposobnosti, koja je našla svoje mjesto u izreci “marljiv kao pčela”, čovjek je dobio na dar brojne korisne proizvode: med, cvjetni prah, matičnu mliječ, propolis, pčelinji otrov. Sve je to našlo primjenu u različitim područjima industrije, poljoprivrede i medicine. Med je osim toga vrlo cijenjen prehrambeni proizvod. Danas ljekovite osobine meda priznaju kako medicina tako i farmakologija. Ali hranjive i ljekovite vrijednosti imaju jedino prirodni pčelinji proizvodi visoke kakvoće. U ovoj ćemo vas knjizi uputiti u to kako da prepoznate kvalitetan med i ostale pčelinje proizvode, koja vam vrsta može najbolje pomoći da riješite ili ublažite bolesti i tegobe koje vas muče i kako da spriječite eventualnu pojavu bolesti.

Med u dječjem jelovniku

Za razliku od drugih šećera, koji imaju veću razinu glukoze, med ne povećava razinu šećera u krvi, nego samo zadovoljava potrebu organizma za šećerom. Zato predstavlja neophodnu vrstu ugljikohidrata koji moraju naći veću primjenu u dječjoj prehrani. Majčino mlijeko idealna je hrana za dijete. No nije rijetkost da majci nedostaje mlijeka pa se mora dodavati umjetna hrana. Kao zamjenska ili dodatna namirnica koristi se razblaženo kravlje mlijeko. Dobro je ako se kao osnovno sladilo koristi prirodni med jer ga djeca uglavnom odlično podnose i, osim što je sladak, odličan je mineralni dodatak za mlijeko. Sadrži male količine bjelančevina, a i dobro je sredstvo protiv zatvora. Osnovna mu je vrijednost što dječjem organizmu osigurava kompleks mineralnih elemenata neophodnih za rast i razvoj. Predlažemo odličan recept koji se može iskoristiti u dječjoj prehrani: na 224 g hranjive dječje smjese dodajte dvije žličice meda. Ako dijete pati od zatvora, preporučeno je količinu meda povećati za pola žličice. Kod rijetke stolice, količina meda proporcionalno se smanjuje. Treba napomenuti da dojenče kojem redovito dajemo med rijetko pati od želučanih bolova i plinova jer brzo rastvaranje meda sprečava fermentaciju.

Ako dijete ima problema s noćnim mokrenjem u krevet, narodna medicina predlaže prirodni med. Osim što ugodno djeluje na djetetov živčani sustav, zadržava tekućinu u organizmu tijekom noćnog odmora i sprečava mokrenje, pri čemu se smanjuje pritisak na bubrege. Ako dijete mokri u krevet, uz terapiju treba dodatno uzimati žličicu heljedinog meda triput dnevno. Treba ga uzimati

Med u prehrani sportaša

Za postizanje dobre forme i rezultata sportašu je, osim intenzivnog treniranja, nužna i pravilna i kvalitetna prehrana te neškodljiva i dopuštena sredstva koja će iiskusnim sportašima i amaterima osigurati snagu, kondiciju i energiju. U istraživanjima se došlo do sljedećih rezultata:

- med je idealan i neophodan energetski proizvod; pomaže da se izdrži napor u razdoblju najveće aktivnosti i brzo vraća energiju nakon velikih napora
- zahvaljujući visokoj kaloričnosti, predstavlja izvor energije čak i u malim količinama
- u prosjeku, sportaš može koristiti veću količinu meda od bilo kojeg drugog energetskog proizvoda ili napitka koji su analizirani
- moguće ga je koristiti u različitim oblicima i u kombinaciji s ostalim proizvodima i napicima
- med je čist i prirodan proizvod, bez bakterija i nadražujućih sastojaka.

U prehrani sportaša uporaba meda preporučuje se u razdoblju najveće aktivnosti organizma; kao “punjač baterija” prije velikih tjelesnih napora; u razdoblju odmora, kao pomoć iscrpljenom organizmu; svakodnevno, posebno u sklopu doručka, kako bi se zadovoljile svakodnevne energetske potrebe organizma; kao obično slatilo ili namaz na kruh; u kombinaciji s jelima poput voćne salate, kiselog mlijeka, pudinga od riže i dr.; za kolače i slatkiše; kao zamjena za ostala sladila.

Liječenje medom

Kožne bolesti

Unarodnoj se medicini med odavno primjenjivao za liječenje rana i čireva. No danas se koristi mnogo rjeđe zato što postoje djelotvornija sredstva – antibiotici. Kako med djeluje na ranu? Ako ga namažemo na ranu, pojačava se krvotok i protok limfe koja automatski ispire ranu i stvara bolje uvjete za hranjenje stanica u području rane. Bolje rezultate dobivamo ako se med kombinira s ribljim uljem u kojem ima mnogo vitamina A, što pospješuje zarastanje.

Kod kožnih se bolesti koristi za vanjsku primjenu: mazanje, obloge i lokalno ispiranje. Pripremaju se otopine s vodom ili 20–40-postotne otopine. Npr. za liječenje otekline stavlja se oblog od meda i brašna. Danas medicina drži da su melemi od meda uspješni u liječenju kožne tuberkuloze. Ponekad se med koristi i kao sredstvo protiv perutanja kože.

Iznimno se uspješno upotrebljava u kozmetici. Med ulazi u sastav mnogih preparata za sprečavanje nastanka bora i čišćenje lica. Maske od meda pripremaju se od čistog meda ili s dodatkom drugih sastojaka (žumanjak, glicerol, sok od limuna i dr.).

Virusne i bakterijske infekcije

Med je najpopularniji u liječenju virusnih infekcija. Najkorisniji od svih vrsta je lipov med, koji najbolje potiče znojenje, pa se često koristi u receptima.

Kašalj

Narodna medicina preporučuje sljedeće recepte protiv kašlja:

♦ Kuhajte limun na laganoj vatri oko 10 minuta, dok ne omekša. Tada iz njega možete iscijediti više soka. Prepolovite kuhani limun i iscijedite sok. Izlijte sok u čašu i dodajte dvije žlice glicerina. Dobro promiješajte i napunite medom do vrha čaše. Umjesto limuna možete koristiti i jabučni ocat.

Doza sirupa protiv kašlja regulira se prema potrebi. Ako je kašalj rijedak, treba uzimati jednu žličicu dnevno. Prije konzumacije sirup treba promućkati. Ako vas kašalj muči noću, dovoljno je uzeti jednu žličicu prije spavanja, a drugu tijekom noći. Kako kašalj slabi, smanjuje se i učestalost uzimanja sirupa. Prednost ovakvog liječenja je očita: nema želučanih problema karakterističnih za mnoga sredstva protiv kašlja, a sirup mogu piti i odrasli i djeca.

♦ Operite jednu krupnu crnu rotkvu, odrežite joj vrh i napravite udubljenje koje napunite s dvije žlice tekućeg meda. Rotkvu prekrijte papirom i držite 4 sata u okomitom položaju u posudi. Odrasli trebaju uzimati žlicu smjese soka od rotkve i meda, a djeca žličicu, 3–4 puta na dan pola sata prije obroka.

- ♦ Naribajte bijelu rotkvu i iscijedite sok. Litru soka pomiješajte s 400 g tekućeg meda i uzimajte po dvije žlice prije obroka i prije spavanja.
- ♦ Žlicu meda i 30 g sala pomiješajte u čaši vrućeg mlijeka. Uzimajte 2–3 puta dnevno.
- ♦ Pomiješajte sok od rotkve i mrkve s mednim napitkom ili mlijekom u omjeru 1:1. Popijte jednu žlicu 6 puta dnevno.
- ♦ Kuhajte 500 g očišćenog naribanog luka, 50 g meda i 50 g šećera u litri vode tri sata na laganoj vatri. Ohladite i rasporedite po bocama koje čvrsto zatvorite. Uzimajte u slučaju jakog kašlja, 4–5 puta dnevno po jednu žlicu.
- ♦ Protiv kašlja pomaže i senf pomiješan s medom.
- ♦ Pomiješajte dvije žlice svježeg, nepasteriziranog maslaca, dva žumanjka, žličicu pšeničnog brašna i dvije žličice meda. Uzimajte jednu žličicu nekoliko puta na dan.
- ♦ Dobro je sredstvo i čaj od lišća trpuca: 6 g lišća prelijte s čašom vode i kuhajte 10 minuta. Dodajte 30 g meda. Uzimajte jednu žlicu tri puta dnevno.
- ♦ Koristan je i ljekovit čaj od cvijeta bijelog sljeza s medom. Jednu žlicu cvijeta zakuhajte u čaši vode. Dodajte žlicu meda i uzimajte jednu žlicu nekoliko puta na dan.

Prehlada

- ♦ Kod prehlade se med preporučuje uz vrući čaj ili mlijeko navečer (žlica meda na šalicu čaja ili vrućeg mlijeka), sa sokom od limuna (100 g meda i sok od jednog ili pola limuna), malinom i drugim ljekovitim biljkama koje izazivaju preznojavaње ili olakšavaju iskašljavanje.

MED IZ SAĆA

Žvakanjem meda iz saća sastavljenog od voska u naš organizam prodiru biološki aktivne tvari, npr. vitamin A. Žvakanje voska čisti zube i dezinficira usnu šupljinu. Pomaže u čišćenju desni i uklanjanju zubnog kamenca.

Žvakanje saća dobro djeluje na sluznicu dišnih putova. Saće su odlično sredstvo za liječenje prehlade; to se znalo još u starom Egiptu. Obično se preporučuje žvakanje saća 4–6 sati. Prožvakanu masu treba ispljunuti. U pravilu je za liječenje potreban jedan dan, ali može se ponoviti i sljedeći dan kako bi se spriječio recidiv. To je dobra metoda za prevenciju jakih upala sinusa u jesensko-proljetnom razdoblju, kad je vjerojatnost za razbolijevanje najveća. Osobe koje stalno koriste saće do šesnaeste godine, rijetko su sklone prehladi, rijetko boluju od groznice ili drugih nosnih bolesti. Žvakanje saća jača imunitet dišnog trakta koji traje najmanje četiri godine.

Paradentozna i krvarenje desni

♦ Preporučuje se žvakanje saća s medom za čišćenje jastučića desni od gnoja, za jačanje desni i čišćenje zuba od kamenca.