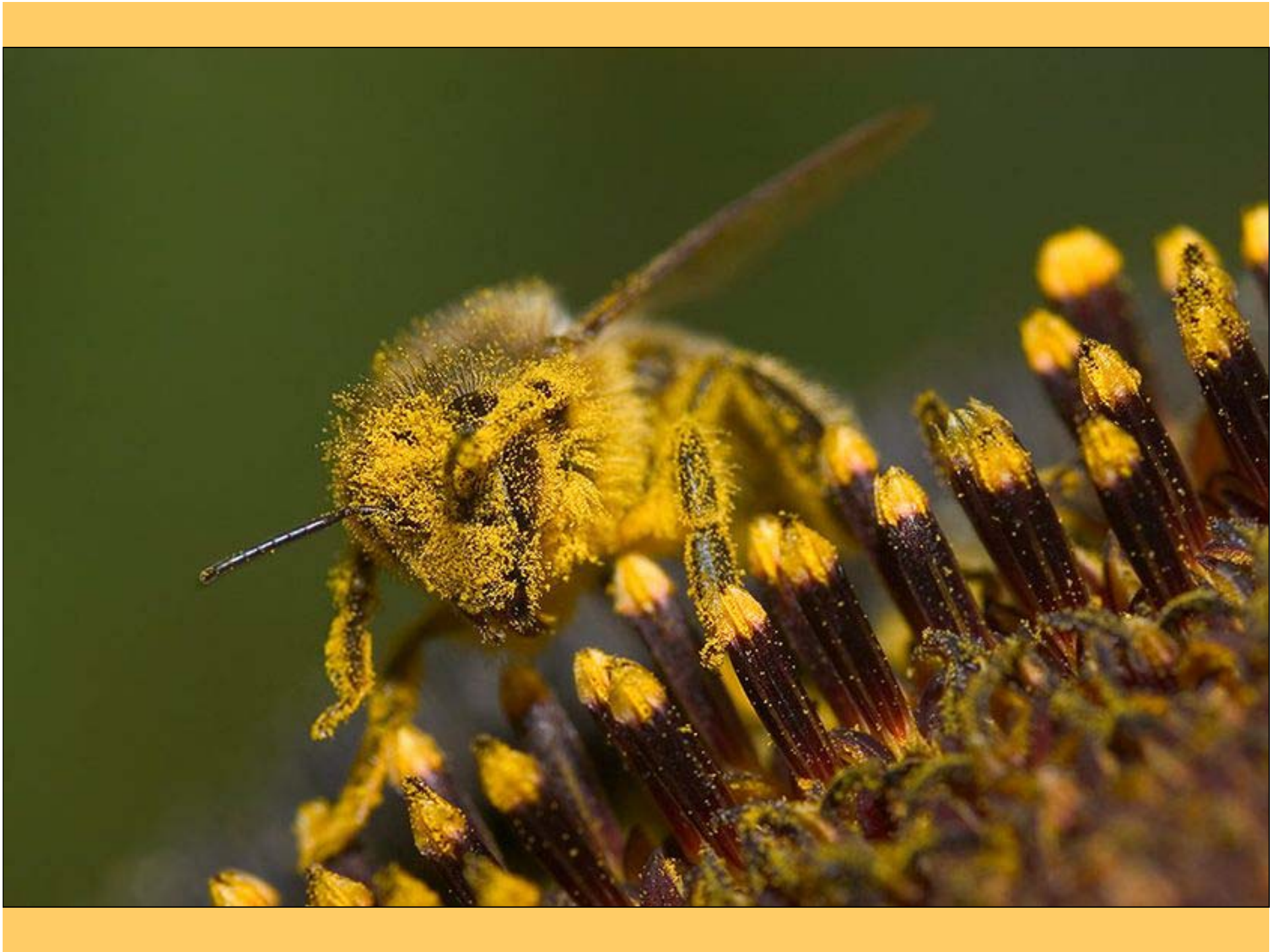




APITERÁPIA

Az apiterápia fogalmán a méhek termékeinek gyógyító célú felhasználását értjük.

Úgy gondoltam, olyan sok ostoba, értelmetlen diasor kering a világban, legyen olyan is, amiből hasznos információhoz lehet jutni.



A méhészeti termékek széleskörű és szelíd gyógyhatásuk miatt hatékony segítséget nyújtanak az egészség megőrzésében és a betegségek gyógyításában. Az apiterápia főként a mézet használja fel gyógyításra. A méz tartalmaz szénhidrátokat, cukrokat, fehérjéket, különböző szerves savakat, vitaminokat, ásványi anyagokat, enzimeket és természetes antibiotikumokat. Szénhidrátartalma kb. 80-85 %, ami főként szőlőcukor és gyümölcscukor keveréke. A szőlőcukor gyorsan felszívódó energiaforrás, és ez okozza a méz kristályosodását is. A gyümölcscukor lassabban szívódik fel, ettől nyeri az édes ízét a méz. A napraforgóméz több szőlőcukrot tartalmaz, ezért könnyen kristályosodik, az akácméz viszont édesebb a több gyümölcscukor miatt, így kevésbé hajlamos a kristályosodásra.





A méz ásványi anyag tartalma meghatározza a színét, minél sötétebb, annál több van benne. Az emberi szervezet számára szükséges huszonnégy ásványi anyag közül huszonkettő megtalálható benne. Az antibakteriális hatását a népi gyógyászat jól ismeri, és a tudományos kutatások is igazolták. A méz vitamintartalma alacsonyabb, mint a nyers zöldségeké és a gyümölcsöké, viszont tárolás közben sem veszít belőle. Akár hét évig is változatlan marad az összetétele. Főként B1, B2, B5, B6, C, M, P vitamin található benne. A méz élő táplálék, magas az „életerejé”, mivel gazdag enzimekben. A méznek sok előnye van a többi cukorfajtával szemben. Először is nincs irritáló hatással a belekre, emiatt bélnyálkahártya-gyulladásban szenvedők is nyugodtan fogyaszthatják. Másodszor a legtöbb mézfajta könnyen és gyorsan emészthető, és nem csak a szervezet energiaszükségletét, hanem a fehérje-, vitamin-, és ásványianyag igényét is kielégíti.





A méz bizonyítottan hetven betegség esetén segít, ezek közül a legfontosabbak: gyomor- és, nyombélhurut, szívbetegségek, májbetegségek, epebetegségek, felső légúti betegségek: hurutos betegségek, megfázás, nátha; egyes mirigybetegségek (általános alulműködésnél, mivel a méznek serkentő hatása van), nőgyógyászati betegségek, idegrendszeri problémák (a B vitamin tartalma miatt), nyugtalanság, idegesség, pszichés problémák, elmezavar, pszichés eredetű fogyás. Külsőleg horzsolásnál, sebeknél, vágásnál, égési sérüléseknél alkalmazható. Áldásos hatású még visszérproblémáknál, a bőr gyulladós betegségeinél, nedvedző ekcémánál, vesebetegségnél és gyulladós szembetegségnél.

Fogyasztása ellenjavallott: cukorbetegség, belső elválasztású mirigyek túlműködése (pajzsmirigy, hipofízis, mellékvese), kóros elhízás, kórosan magas koleszterin szint, méz allergia, méhcsípés allergia, gyomorsav túltengés esetén.





Felhasználási formák:

1. Külsőleg: bőrre kenve töményen pl. égési sebre - nem fog felhólyagosodni; fürdővízbe, borogatáshoz, pakoláshoz; hígítva a nyálkahártya betegsége gyógyír, pl. kötőhártya-gyulladás esetén (1 dl langyos vízbe 1 kk. méz). A mézolaj az idegrendszerre jótékony hatású, alvászavaroknál, stresszes állapotok esetén érdemes párologtatni. Nehezen gyógyuló sebekre, gyulladásokra szintén ideális. 50 kg mézből 1kg mézolaj készül.

2. Belsőleg: töményen vagy hígítva.

3. Injekció formájában használnak méz alapanyagú vegyületeket.





Bármely mézet használnak gyógyításra, az tartalmazza a növény gyógyhatású anyagait is. Emiatt egyes mézeknek specifikus hatásuk van attól függően, hogy milyen virágból készültek.

A **hársméz** görcsoldó hatású (pl. lábikra), hörghurutra, álmatlanság ellen, gátolja az érelmeszesedést.

Az **akácmézet** főleg emésztési zavarok esetén használják, de erős köhögés ellen is jó, hurutoldó hatású.

A **mentaméz** fájdalomcsillapító és emésztésjavító. Főként a puffadást és az epegörcsöt gyógyítja.

A **gesztenyemézet** Szent Hildegard a legjobb mézfajtának tartotta.

Étvágytalanság és vérszegénység ellen használható, mivel magas a vastartalma. Külsőleg visszérproblémák, érgyulladás és nemi szervek gyulladása (ülőfürdő) esetén gyógyító hatású.

Az **eukaliptuszméz** féreghajtó, és a légúti panaszoknál segít.

A **fenyőméz** vizelethajtó hatású, veseproblémáknál, vesehomoknál, ödémáknál használható eredményesen és húgyúti gyulladások esetén.

Az apiterápiában használnak még egyéb mézfajtákat is, mint a kakukkfűméz, lucernaméz, mustárméz, kutyatejméz, tökméz vagy a máriatövisméz.



A mézet különböző receptekben gyógynövényekkel keverik, ezáltal felerősítik azok hatásait.

Fokhagymás méz: fokhagyma leve összekeverve mézzel 1:1 arányban féregűző hatású.

Tökmagpépes méz: 100 g leőrölt tökmagot 1 kanál mézzel keverünk.

Féregűző, fertőtlenítő hatású. Kiváló gyógyszer prosztataproblémák ellen.

Tormapépes méz: egy púpozott evőkanál reszelt tormát keverünk össze két evőkanál mézzel, így kiváló szíverősítőt kapunk. A szívre, az érrendszerre és az idegrendszerre jótékony hatású.

A répalé-méz párosítás egyenlő arányban (100 g - 100 g) főként külsőleg alkalmazható, fertőtlenítő, hegesedést, sebgyógyulást elősegítő hatású. Főleg ekcémás, gyulladt felületeken hatékony, de a sebeket, a sérült nyálkahártyát is regenerálja. Torokgyulladásnál gargalizálni érdemes vele.

A ciromlé-méz egyenlő keveréke mészoldó hatású akár érlemeszesedés, akár a csigolyák meszesedése esetén bevethető, és légzőszervi betegségeknél is nagyon hatásos.

A reteklé-méz keverék epehólyag-gyulladás, epegörcs esetén hatékony gyógyszer. Kb. 100 g retek levét kell 100g mézzel összekeverni és napi háromszor bevenni egy evőkanálnyit.



Nagyon fontos lenne, hogy az étrendünkben a fehér cukrot felváltsa a méz. A fehér cukor számtalan betegség forrása: szív- és érrendszeri betegségekhez vezethet, mivel megköti a vérben a koleszterint. Cukorbetegséget okozhat a hasnyálmirigy kimerülése miatt. Mellékvese-károsodás, gyomorsavtúltengés, az emésztési zavarok nagy része, mozgásszervi problémák merülhetnek fel, mivel a cukor megköti a húgysavat a vérben. Májmegnagyobbodás jöhet létre, a cukor erjedése miatti alkoholképződés következtében. Vitamin- és nyomelemhiány keletkezhet, mivel rabolja a B1 vitamint (idegesség, székrekedés) és a kalciumot (csontritkulás, fogromlás). Fogyasztása esetén hiperaktivitás léphet fel gyerekeknél.





Van néhány betegség, ahol mindenképpen javasolt az apiterápia használata.

Az első ilyen az ágybavizelés, mert a méznek egyfajta nedvszívó hatását figyelték meg. Lefekvés előtt esténként 1 kávéskanál mézet érdemes adni a gyermeknek.

A másik gyakran előforduló betegség az álmatlanság. A mézben nyugtató hatású anyagok vannak, így egy kávéskanál mézet érdemes bevenni lefekvés előtt ilyen esetekben, vagy citromfű teával fogyasztani, ami fokozza a nyugtató hatást.

A harmadik az égési sérülések köre, amikor a mézet közvetlenül a bőrre kenjük.

A negyedik a vérszegénység, vashiányos állapot, melyet napi 1-2 kávéskanál sötét színű mézzel lehet csökkenteni. Heti 1-2 evőkanál mákkal keverve még erősebb a gyógyhatás a mák magas vastartalma miatt. A méz rezet is tartalmaz, ami a vas hasznosulását segíti.

Az ötödik felhasználási terület az allergiás panaszok. A szénanátha szezonja előtt 2-3 hónapig érdemes két evőkanál méz és két evőkanál almaecet keverékét naponta fogyasztani. Az asztmás betegeknél a hagymás méz ajánlott.

A hatodik terület, ahol a méz leggyakrabban alkalmazott gyógyszer, a szív- és érrendszeri betegségek köre. A méz értágító hatású és szívizomgyulladásnál is használható. Ilyenkor egy-két hónapig 2-3 evőkanál mézet kell fogyasztani jól elosztva a nap folyamán.



Az apiterápia más méhészeti termékeket is felhasznál gyógyításra, ilyen a virágpor, a propolisz, a méhpempő, a lépes méz, a méhméreg és a méhviasz.

A virágporral érdemes kúrát végezni: napi 15-20 g az ajánlott adag, 3-4 héten keresztül bőrbetegségek, bélpanaszok, prosztataproblémák, vérkeringési zavarok, kopaszodás, TBC esetén és allergia esetén. Ez utóbbinál a téli hónapokban fogyasszunk fokozatosan növelve a napi adagot 15-20 g-ig. Így a szervezet folyamatosan hozzá tud szokni a virágporhoz, így a nyári időszakban az már nem vált ki allergiát.





A méhpempő B1, B2, B3, B5, B12 vitamint és vasat, kalciumot, rezet, szilíciumot és mangánt tartalmaz. Olyan hormonokat is tartalmaz, amelyek enyhítik és késleltetik a klimax tüneteit. Használható még kúraszerűen növekedési zavaroknál, különböző fejlődési rendellenességeknél, szellemi kimerülésnél, koncentrációs zavaroknál, magas vérnyomásnál, emésztési zavaroknál, étvágytalanság ellen és immungyengeség esetén. A háromhetes kúra során 20 g méhpempőt vegyünk be naponta kétszer.

A propolisz a méhek által gyűjtött ragadós anyag, amit a kaptárak fertőtlenítésére és ragasztásra használnak. Antibakteriális, antivirális, fájdalomcsillapító, vérnyomáscsökkentő, epehajtó, vérzéscsillapító, immunerősítő hatású. Véd a radioaktív hatásoktól és csökkenti a gyulladásokat.















Babits Mihály: Csak egy kis méhe...

De jó ébredni fehér falak közt
madárszóra,
ahogyan engem mára költött
a hajnalóra.

Nap néni oly szelíden mosolygott
az ablakra
éji viharok könnyes emlékét
szárogatva.

De mint egy morcan kedélyes bátya
vastag hangja,
mordult be kintről az öregtemplom
morc harangja.

Egy kicsi méh meg beszorult valahogy
a szobába
s az egész szoba most zeng, mint egy zsongó
zeneláda.

Szeretnék sírni: olyan szép minden!
Korholj, bátya:
mért veszett bangó figyelmem annyi
csúnyaságra?

Mosolyogj, néne! Csak egy kis méhe
szállt lelkembe
s újra zeng lelkem - zsong, mintha örök
hangszer lenne.