

## *Med za zdrav život i dug vek*

Med je slatka sirupasta materija koju proizvode medonosne pčele. One sabiraju slatke sokove iz cvetova raznih medonosnih biljaka, a zatim ih prerađuju i dopunjuju u svom želudcu i deponuju u voštano saće gde ga dalje dorađuje. Zato je to je visoko kalorična hrana, obogaćena vitaminima, mineralima, fermentima, oligoelementima, antioksidansima što je čini zdravom hranom sa lekovitim svojstvima. Hranljivost i lekovitost meda je vekovima poznata, i znanje o lekovitosti meda vekovima iskustvom stečeno poslednjih pet decenija je naučno potvrđeno i objašnjeno u mnogim prestižnim naučnim institutima i klinikama u svetu Med je energetski jako vredna materija 100 gr daje 308 K cal. Jedan kg meda ima energetsku vrednost kao 3 kg ribe ili 50 jaja, ili 1 kg šunke. To je hrana koju se pčele pripremile da se u organizmu čoveka koristi bez napoara varenje jer su enegetske materije- ugljeni hidrati u obliku monosaharida, belančevine u obliku aminokiselina, masti u obliku masnih keselina i nakon resorpcije odmah su na raspolaganju ćelijama i koriste se bez ostatka, jer skoro da i nema orpadnih materija . Osim enegetske vrednosti, i gradivnih materija med sadrži dovoljne količine vitamina, minerala, iligoelemenata, fermentata i drugih važnih bioaktivnih materija.

### *Hemijski sastav meda*

**Med u svom sastavu ima najviše ugljenih hidrata ito glukoze ifruktoze 70-80%, vode oko 20%, kao i mali procenat belančevina (ispod 1%), koje su, međutim, velike vrednosti, jer sadrže nezamenljive aminokiseline. Med, zatim, sadrži vitamine najviše iz grupe B kompleksa, C vitamin, provitamin D, K, E vitamin i druge. U medu ima dosta minerala (kalcijuma, kalijuma, gvožđa, bakra, cinka, nikla, selena i drugih) koji su katalizatori mnogih metaboličkih procesa. Posebno je značajno što je med bogat fermentima bez kojih nema metabolizma i bez kojih bi prestali svi vitalni procesi. Dalje, flavonoidi iz sastava meda čine da on deluje i kao dobar antioksidans. Pravilnim uzimanjem meda , u dovoljnoj količini, jačamo odbranbene sposobnosti ogranizma, potstičemo rast i razvoj, usporavamo procese starenja, štitimo organizam od infekcija i slobodnih radikala, potpomažemo detoksikaciju (čišćenje) ogranizma, poboljšavamo cirkulaciju krvi, ubrzavamo oporavak nakon bolesti i jačamo opštu, fizičku i umnu sposobnost organizma.**

Med i ostali mčelinji proizvodi, polen, matični mleč i propolis, osim što su izuzetno vredna prirodna i zdrava hrana od vajakada je poznato njihovo lekovito svojstvo na organizam čoveka. Lekovita svojstva pčelinjih proizvoda su su opisana u najstarijim pisanim zapisima drevnih naroda Egipta , Grčke i Rima i vekovima široko korišćena. Razvojem hemije i tehnologije ovi prirodni lekovi su potisnuti, jer je bilo lakše sintetizovati neki lek nego ga crpiti iz prirodnih izvora. Poslednjih tri decenije od kada tendencija vraćanja prirodi apiterapija prevencija i lečenje pčelinjim proitvodima dobija na značaju. Pčelinji proizvodi se poslednjih godina vrlo često koriste i propagiraju kao lekovita srestva

Apiterapija -ečenje pčelinjim proizvodima ima dugu tradiciju, a zasnovana je na vekovnom iskustvu mnogih generacija širom sveta i uvrštena je u tradicionalnu-narodnu medicinu. Znanje o lekovitosti pčelinjih proizvoda stečeno vekovnim iskustvom poslednjih nekoliko decenija je na naučnoj proveru u mnogim , u svetu poznatim, institutima i klinikama, na kojima su lekovita svojstva potvrđena i naučno objašnjena čime je apitetarapia postala komplemetarna medicina, jer se dopunjava sa zvaničnom konvencionalnom medicinom a nije joj konkurencija. Pčelinji proizvodi kad se koristi u cilju zaštite zdravlja su pomoćni lekovi , odnosno, lekovite suspstance.

***Svakodnevno koristite med da ga kasnije ne bi tražili kao lek***

## ***Način korišćenja pčelinjih proizvoda i preporučene dnevne količine***

Po pravili med se koristi rastvoren u vodi, mleku, čaju ili vodi i tečnost u kojem se rastvara med ne sme da bude toplija od 40 stepeni C, jer visoke temperature uništavaju biološki važne sastojke. Nije pravilno uzeti med kašikom i zaliti vodom, jer takav med može izazvati nelagodnost u želudcu. Zato se kaže „*da se med ne jede nego se pije*“ Med se po pravili uzima drvenom ili plastičnom kašikom.

Med se koristi pola sata pre jela i terba ga što duže držati u ustima da se deo meda resorbuje preko usta u krv i odmah je na raspolaganju ćelijama.

### ***Preporučena dneva količina je***

100 gr na dan za odraslu osobu i

za decu nakon navršene prve godine života 1 gr meda na kg telesne težine.

Jedna supena kašika sadrži 30 gr a kafena kašika 10 gr meda.

### ***Dejstvo meda na organizam čoveka***

Najvažnija profilaktička i lekovita svojstva meda su:

poboljšanje opšte odbranbene sposobnosti organizma,

poboljšanje cirkulacije krvi,

jačanje snage srca i regulisanje srčanog ritma,

poboljšanje varenje hrane,

ubrzanje obnavljanja krvnih elemenata,

antibakteriski, antimikotično i antiprotozoično dejstvo (deluje protiv bakterija, gljiva i protozoa),

poboljšanje izlučivanja otpadnih i toksičnih materija (detoksikacija).

### ***Deca i med***

Iskustveno, klinički i naučno je dokazano da je po med po biološkom hemiskom sastavu predstavlja skoro idelanu hranu za decu. Povoljna kombinacija hranljivih materija u medu vrlo malo opterećuje probavni sistem i potpuno je iskoritljiva bez ostatka. Zbog antirahitičnoga, antianemičnoga, antidispeptičnog, antibakterijskoga, antivirusnoga, i blagog djelovanja na dječji organizam potrebno je dečijoj ishrani umesto šećera dodavati med. Dokazano je da deca koja uzimaju med imaju zdravije kosti i zube, bolju krvnu sliku, bolju probavu i intenzivniji rast i razvoj. Nakon uzimanja meda deca su aktivnija, veselija, raspoložena za igru, imaju bolju koncentraciju i pamćenje, bolje spavaju, imaju bolju probavu, bolje se razvijaju i otpornija na prehlade i sve negativne udare sredine. Ako se detetu izjutra pre polaska u školu da kašičica meda rastvorenog u šoli mleka blagotvorno deluje na dečiji organizam jer med i melko deluju sinergično, poboljšavaju međusobno dejstvo na mladi organizam, i tom porcijom mleka i meda obezbedjeno je oraganizmu deteta sve ono što nedostaje u brznoj i visoko tehnološki obraćenij hrani, još dete dobije startnu dnevnu energiju zato ***ni jedno jutro bez meda.***

*Prim.dr Vidoje Kulić*