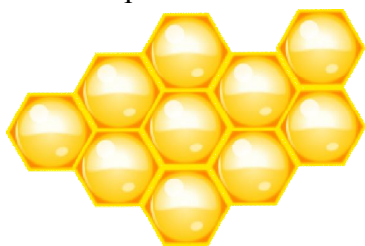


MED – najstaršie liečivé sladidlo

Ako dávno pozná ľudstvo včely a ich vzácny produkt - med, nevieme vedeckými výskumami presne určiť. Archeologické nálezy skamenelín včely však dokazujú, že tento druh hmyzu obýval planétu už pred 15 miliónmi rokov, ešte pred človekom. S istotou sa napriek tomu vie, že **med spolu s mliekom patrí medzi základné potraviny pravekého človeka**. Starovekí Gréci boli presvedčení, že med je starší ako sama Zem. Považovali ho za potravu bohov. Med si v stredoveku cenili natoľko, že ho Turci používali ako platidlo.



Med je viskózna, sladká a lepkavá kvapalina. Chemické zloženie medu závisí od viacerých faktorov a môže kolísať. Obsahuje **cukry** (>80 %) - najmä ovocný cukor (fruktóza) a hroznový cukor (glukóza), prostredníctvom ktorých dodáva do organizmu energiu a pomer ktorých určuje konzistenciu medu a **vodu** (14-18 %), ktorej množstvo ovplyvňuje kvalitu medu. Špecifické zloženie a aj kvalita medu závisí od kvetov navštívených včelami, ktoré



med produkovali. Môže sa odlišovať podľa lokality, obdobia, sezóny a jednotlivých včelstiev. Med obsahuje aj **enzýmy** (sacharázy a amylázy), **minerálne látky** a **stopové prvky** ako vápnik, horčík, sodík, selén, železo, fosfor, meď, mangán, draslík, ktoré môžu prispievať k požadovanej odporúčanej dennej dávke, **vitamíny** (najmä vitamín C) a významné množstvo **antioxidantov**, ako napríklad organické kyseliny (napr. kys.glukonová). V menšom množstve obsahuje aj aminokyseliny, proteíny, farbivá, peľové zrnká, éterické oleje, tuky.

Med bol vždy veľmi cenný ako **liek na mnohé choroby a na hojenie rán. Hojivý účinok medu spôsobujú jeho antibakteriálne, antifungálne a antioxidantné vlastnosti, založené na rôznych mechanizmoch**. Veľa ochorení je spôsobených baktériami (streptokoky, stafylokoky...), ktoré k svojmu životu potrebujú hlavne vodu, teplo a zvyšky buniek. Keďže sa med skladá z cukrov, ktoré baktériám osmotickým tlakom odoberajú vodu nevyhnutnú pre ich existenciu, tie sa ďalej nemôžu rozmnožovať. Celý rozsah a mechanizmus účinku však v súčasnosti úplne jasný nie je.

Aby med mohol pôsobiť ako liek, je nutná jeho **vysoká kvalita a správne využitie**. Pri pravidelnej konzumácii sa zvyšuje obranyschopnosť organizmu. **V liečebnej praxi sa používa :**

- **kašeľ** pri prechladnutí - pomáha vykašliavať hlien (výhoda prírodného produktu a nezaťaženie organizmu - u detí pozor, mladším ako 1 rok med nepodávať!)
- po zaťažení **hlasiviek** na ich regeneráciu
- ako podporná liečba pri **zápale horných dýchacích ciest a priedušiek**



- pri **stresových situáciách**, nervozite, migréne a **nespavosti** (mlieko + med)
- ako podporná liečba pri **chudokrvnosti** (vedecky dokázané zvýšenie hemoglobínu)
- ako **prevencia kardiovaskulárnych ochorení**
- pri **zápche a vredoch**
- pri **ochoreniach pečene**
- urýchľuje spaľovanie alkoholu
- pri dlhodobo sa hojajich chronických **kožných ranách** (regeneruje tkanivo)
- po **uštipnutí** hmyzom
- pri drobných **škrabancoch, popáleninách a rankách** na koži (nie masívne poškodenie)

Med má široké využitie aj v prírodnej kozmetike – hydratuje a vyživuje pokožku a vlasy. Ak chceme zachovať všetky účinky, nesmie sa poškodiť jeho pôvodné zloženie. Správne uskladnený med je v **sklenenej/keramickej, dobre uzatvárateľnej nádobe na tmavom mieste**.

Ľudia trpiaci vysokým tlakom, cukrovkou, alergiou a astmou by mali byť pri konzumácii medu obzvlášť opatrní, konzumovať ho len v malom alebo žiadnom množstve po konzultácii s lekárom.

MUDr. Janette Stamová
Odbor podpory zdravia



**REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave**

www.facebook.com/ruvzba.sk

