

Különböző mézfajták jellemzői és hatásai

Ahogy már írtam, minden méznek megvannak a közös jótékony hatásai. Az alant felsorolt mézek hatásainál azokat írtam le, amelyekre a méz általános hatásain túl jobban hatnak a mézelő növény fajtajellegéből adódóan.

Magyarul: ha egyszerűen csak cukor helyett fogyasztja a mézet, bármilyet ehet, mondhatni, ami ízlik. Folyamatos fogyasztásával így is érezni fogja a méz jótékony hatásait.

DE: ha célirányosan, tudatosan valamilyen életfunkcióra (betegség megelőzésére, karbantartására, gyógyítására) kíván hatni, válasszon mézet annak hatásai szerint! Na, ezeket a plusz hatásokat tudhatja meg a lent felsorolt mézekről!

1. Akácméz

Az akácot Tessedik Sámuel hozta be és terjesztette el hazánkban a homok megkötése céljából. Egyes vidékeinken második hazájára talált, itt van egész Európában a legkiterjedtebb akácfaállomány. Hazájában (Észak-Amerika) ritkás ligetekben fordul elő, nálunk viszont összefüggő erdőségeket alkot. Legnagyobb akácosok a Nyírségben, a Bakonyban és Mezőföldön vannak.

Az akácméz harmonikus, kellemesen lágy ízű, akácvirág illatú, édes, lágy és kevésbé savas méz. Színe kristálytiszta, a csaknem színtelentől az enyhén sárgás, egyes évjáratokban zöldes árnyalatig terjedhet. Mellékíz nélküli aromája teszi egyedivé, íze a legtöbb méznél édesebb, nagyon jól lehet vele ételt, italt édesíteni.

Magas gyümölcscukor tartalma miatt sokáig, akár 1-2 évig is folyékony marad. A világ három legkevésbé kristályosodó fajtaméze közül az egyik az akácméz. Jó édesítő képessége mellett ezért is olyan keresett a világpiacon.

Nagyon kevés virágport tartalmaz. A Magyarországon termelt akácméz különleges minősége miatt **Hungaricumnak számít**, keresett export termék. Nem domináns ízkaraktere miatt az italok és sütemények szívesen használt édesítőszere. Fogyasztása minden formában lehetséges. Önmagában, kenyérrel-vajjal, teában, sütés-főzéshez, müzli alkotórészként stb. Ezenkívül készítenek belőle mézes pálinkát, mézes bort és mézbort is.

Hatásai:

- robinin és akacin tartalma miatt jó fertőtlenítő
- méregtelenítő hatású
- köhögés ellen ajánlott
- gyomorsav túltengés miatti emésztési zavarok ellen is ajánlott
- akác mézben lévő gyümölcscukornak májregeneráló hatású
- sportolásnál tapasztalható izomlazító képessége
- csonterősítő
- felső légúti megbetegedések gyógyulását elősegítő
- immunrendszer erősítő
- torokfájást enyhítő
- vérszegénység ellen hat

2. Aranyvessző (szolidágó) méz

Ízletes és lágy, gyakran mentás utóízű, mivel egyidőben nyílik a mentával. Aranyszínű, mint az aranyvessző nyári virágpompája a patakok partján és az erdő szélén. Kristályodásra hajlamos. Solidagóból (másik neve szolidágó) származik, nálunk a Balaton környékén terem legnagyobb mennyiségben. Későnyári mézfajtánk.

Hatásai:

- magas illóolaj tartalma segíti az emésztést és görcsoldó hatása is van
- gyulladáscsökkentő
- idegnyugtató
- ízületi bántalmakra, reuma ellen hatásos
- immunrendszer erősítő
- méregtelenítő hatású
- vesetisztító
- vérnyomás csökkentő
- májregeneráló

3. Ámorakác méz

Az **ámorakác méz (ámorméz)** színe aranybarna. Natúr fogyasztásra, valamint ételek, italok ízesítésére is kiváló. Az ámorakác mézet a középkorban a mézek királyának tartották.

Folyópartokon (főként a Tisza vidékén), csatornák és mocsaras területek mentén élő ámorakác (gyalogakác) főként virágport ad, de kedvező időjárás esetén mézet is. Az akácvirágzás után gyűjthető.

Hatásai:

- az érrendszer ellenálló képességét növeli
- erősíti a szívet
- szabályozza a szív működést
- erősíti a szervezet általános védekező rendszerét
- immunrendszer erősítő
- szervezeterősítő (nagy a vitamintartalma)

4. Bálványfa méz

A bálványfa méz névadó fája Kínából díszfaként került hazánkba. Ecetfaként is emlegetik, de csak hasonlít a bálványfára. Mindenhol megél, akár "gyomfának" is nevezhetnénk. Júniusban nyíló dús virágzata émelyítően nehéz illatú. Jó méhlegelő.

Méze csodálatosan zamatos, nyelvcsettintésre készíti az ínyenceket. Azonkívül ritkaság, mivel az akáccal egyidőben virágzik. Enyhén muskotályos ízű, kitűnő csemegeméz.

Hatásai:

- vesetisztító hatású
- emésztési zavarok ellen
- felső légúti megbetegedésekre
- gyomor karbantartó
- vérnyomás csökkentő
- májregeneráló
- epebántalmakra

5. Erdeiméz

Az erdei méz tulajdonképpen egy vegyes méz, amit a méhek az erdőben éppen abban az időben található növényekről (virágok, fák) gyűjtenek. Éppen ezért színe a világostól a sötétig sokféle lehet. Például amelyikben sok a fenyő vagy a mézharmat, az sötétebb.

Íze is sokféle, de elmondható, hogy mindegyik aromásan kellemes.

Hatásai:

- fertőtlenítő
- szervezeterősítő
- sebgyógyító (külsőleg használva)
- ásványi anyag tartalma magas

- érrendszeret karbantartja
- gyomorkarbantartó
- immunrendszer erősítő
- emésztést elősegítő

6. Ezüsthűz (ezüsthfa, olajhűz, olajfa) méz

Az ezüsthűz a Velencei tó jellegzetes növénye. Ázsiából dísnövényként hozták be Európába, azóta néhány helyen igen elterjedt. Május végén- június elején apró sárga virágai bódító illatát és nektárját a méhek is szeretik.

Igen ritka mézfajta. Az ezüsthűz méz íze és illata jellegzetes, színe szürkés-zöld, opálos, aromája illatos. Közepesen, nagyjából egy éven belül kristályosodik. Vegyes mézben ízjavító.

Hatásai:

- láz csillapításra
- reumára
- magas vérnyomás csökkentésére

7. Édesharmat méz

Édesharmat méznek kimondottan a **nem virágzó fák nektárjából készülő**, a méhek által növények levelein található mézharmat összegyűjtésével előállított mézet nevezik. **Virágpor tartalma elenyésző**. Többnyire fenyő, hárs, tölgy és fűzfadombokból gyűjtik a méhek. Fűszeres és különleges aromája egyedülálló a mézfajták között. Színe sötét, néha szinte fekete, közvetítő rovarok jelenlétét igénylő fajtaméz.

Többnyire sokáig folyékony maradnak, de egyes típusok gyorsan kristályosodnak. Önmagában (kenyérrel-vajjal, müzliben) fogyasztandó, esetleg italok ízesítésére is használható. Tejben fogyasztva különlegesen finom.

Hatásai:

- magas ásványi anyag tartalma miatt fogyasztása jó étrendkiegészítő
- vastartalma miatt vérszegényeknek hasznos
- érlemeszesedés ellen hatásos
- érrendszer karbantartó
- koleszterinszint karbantartó és csökkentő hatású
- gyomor karbantartó
- idegnyugtató

- immunrendszer erősítő
- látásjavító
- légúttisztító
- virágpórtartalma elenyésző, ezért virágpórt allergiásoknak ajánlott

8.Édeskőmény méz

Az édeskőmény méz értékes ásványi anyagokat tartalmaz (Ca, K, Mg, Ph, Fe, Mn, Zn), a vitaminok közül magas A és a B vitamin tartalma.

Igen ritka mézfajta! Színe sötét, vöröses, íze egyszerűen leírhatatlanul különleges! Nemcsak a hölgyek (merthogy a női hormonokra van igen kedvező hatással!), hanem minden inycnc egyik kedvence lehet! De csak úgy "magában"!

Hatásai:

- gyorsítja az anyagcserét, enyhíti a puffadást és a gyomorégést
- nyugtató hat az idegekre
- enyhíti a pszichikai túlterhelés okozta tüneteket
- vízhajtó
- fájdalomcsillapító
- látásjavító
- a tejtermelést serkenti (kismamák)
- enyhíti a menstruációs és a klimax okozta tüneteket
- aktiválja a női hormonokat
- köhögés csillapító
- görcsoldó hatású

9.Eukaliptusz méz

Az **eukaliptusz mézet** Európában a mediterrán területeken termelik. Igazi csemegeméz!

Hatásai:

- légzőszervi problémák kezelésére
- gyomor- és bélműködés szabályozására
- gyermekeknél féreghajtásra

10. Fenyőméz

A fenyőméz sötét árnyalatú, kellemes, jellegzetes illatú és ízű méz. Az összes méz közül a fenyőméznek van a legnagyobb ásványianyag-tartalma. Ne ijedjünk meg a sötét színétől, az íze kiváló!

Hatásai:

- foszfort, magnánt, aldehideket, alkaidokat, gyantaanyagokat, limonent és felandrent is tartalmaz, ezért ajánlott ásványi anyagok hiányában szenvedőknek.
- ajánlott nehéz fizikai munkát végző embereknek.
- alkalmas húgyúti és légúti gyulladások kezelésére
- vérszegénység esetén is erősen ajánlott
- enyhe nyugtató hatású
- fertőtlenítő
- vizelethajtó
- csonterősítő
- érrendszer karbantartó
- légúttisztító
- nyugtató hatású
- virágpor allergiásoknak adható

11. Galagonya méz

Lomberdőkben, erdőszéleken, cserjésekben, füves lejtőkön lehet fellelni a galagonyát. Virágzási és így a nektárgyűjtés ideje május-június. A népi gyógyászatban az egyik leggyakrabban alkalmazott szívgyógyszer a galagonya. A galagonya méznek is ez az egyik legfontosabb hatása. **A méz** jellegzetesen egyedi aromájú, lassan, opálosan kristályosodik. A galagonya bokor mandula illatú virágjának nektárja fokozza a méz gyógyhatásait!

Hatásai:

- megelőzi illetve csökkenti a szív és érrendszeri betegségeket, szív működés szabályozó
- keringési zavar és infarktus után is kimondottan ajánlott
- csökkenti a szívizomgörcsöt, szíverősítő
- nyugtatja a pulzust
- magas vérnyomás megelőzésére (vérnyomás csökkentő)
- érrelmeszesedés ellen (rugalmassá teszi az érfalat)
- koleszterinszint csökkentő

12. Gesztenyeméz

A szelídgesztenyések nyáreleji (június-július) virágaiból származik. Magas ásványi anyag tartalmával tűnik ki. Színe a borostyánsárgától a sötétbarna színig terjed, jellegzetesen sárgásbarna.

Gesztenyevirág illatú, jellegzetes enyhén kesernyés utóízű méz. Különleges ízét az inyencek nagyra értékelik. Önmagában fogyasztandó.

Hatásai:

- rendszeres fogyasztása akadályozza a trombózisok kialakulását.
- vizértágulat mérséklésére is alkalmas, külsőleg is alkalmazható
- érrendszer karbantartó, érgyulladásokra külsőleg is alkalmazható
- jó hatású vérszegénység ellen
- kimerültség ellen
- levertség ellen
- legyengült szervezet erősítő
- étvágytalanság ellen
- magas ásványi anyag tartalma miatt általános erősítő
- szíverősítő

13. Gyermekláncfű méz

A gyermekláncfűvet (pongyola pitypangot) a legtöbben gyomnövényként, vagy gyermekek játékszereként ismerik, pedig valamennyi része emberileg fogyasztható, **nem** mérgező. Sőt! Európa egyes részein gyógyászati célból termesztik.

Levelét, virágát, a virágszárát és a gyökerét egyaránt használjuk gyógyteaként, akár frissen, akár szárítva. A tea ízesítésére használt gyermekláncfű méz tovább fokozza annak gyógyhatását.

Méze lassan kristályosodik, kissé kesernyés gyógnövény ízű. Igazi csemegeméz!

Hatásai:

- máj bántalmak ellen
- emésztési problémák esetén, javítja a gyomornedv kiválasztást, megtisztítja a gyomrot mindenféle pangó anyagtól
- vértisztító hatású
- vérsűrűség ellen is kiváló
- kedvező a hatása a májra és az epeműködésre
- levertség ellen is igen jó hatású.

- reuma ellen
- vesetisztító
- étvágygerjesztő
- szél- és vízajtó hatású
- zsíryanycsere problémákra
- epetermelődést fokozza
- vesebajok esetén
- enyhe hashajtó
- epekőképződést gátló
- jó hatású a tavaszi méregtelenítésben
- reuma és köszvény esetén.

14. Hajdina (pohánka) méz

Pohánkaméz (hajdinaméz) gazdag ásványi anyagokban, így foszforban, káliumban, kalciumban, vasban, magnéziumban. A vitaminok közül különösen magas benne a P vitamin (vízben oldódó antioxidáns) amely a rák megelőzésében játszik főszerepet. Azonkívül még a B vitaminok találhatóak meg benne.

Barna színű, sajátos ízű és illatú. Könnyen megszokható, megkedvelhető.

Hatásai:

- keringési és érrendszeri panaszok ellen
- vérnyomáscsökkentő
- elősegíti a bőrképződést
- szíverősítő
- szívműködést szabályozó
- sejtfalak regenerálását elősegítő
- csökkenti a hajszálvérzések kialakulását
- csökkenti a gyermekek növekedési fájdalmát.
- védelmet nyújt a rákkeltő anyagok ellen, jó eredményekkel alkalmazták egyes daganatos megbetegedések (pl: vastag- és végbéldaganat) kezelésében is.
- antibiotikum hatású
- bőrproblémák kezelésére
- légúttisztító

15. Hársméz

A hársfa utcáink, tereink, parkjaink egyik leggyakoribb fája. Májusban-júniusban nyíló virágainak illatát messziről érezni, a méhek kedvelt virága. Hazánk egyik leggyakoribb mézfajtája a hársmez.

A méz színe a világos sárgától a közép barnáig terjed. Pikáns íz jellemzi, amely nem csak édesíti, hanem fűszerezi is az ételt és italt. Állaga gyakran kristályos. Más mézekbe kerülve gazdagítja azok zamatát.

Hatásai:

- nyugtató hatású, idegerősítő
- hörghurutra, köhögésre kiváló.
- alkalmas lázas betegségek enyhítésére, gyulladáscsökkentő
- meghűléses betegségek megelőzésére és kezelésére
- felső légúti megbetegedésekre
- baktériumölő tulajdonságú
- görcsoldó
- kolin tartalma az érrelmeszesedés ellen hat
- álmatlanság ellen
- emésztési zavarokra
- immunrendszer erősítő
- szív működés szabályozó
- vértisztító

16. Japánakác

A japánakác nevével ellentétben Koreában és Kínában őshonos, de Európa számos részén is megtalálható. Parkokban, és kertekben is látható. Virágzása az akác után kezdődik és egész augusztusig is eltarthat. Nektárja vonzó a méhek számára, még a földre lehullott virágokra is rájárnak.

Virága 10-30 % rutint tartalmaz, magas vérnyomás elleni gyógyszert állítanak elő belőle: Teája forrázva és méze is hasonló hatású. A japánakác méz halványsárga, zamata a virágjára emlékeztet. Igen ritka csemege, érdemes megkóstolni!

Hatásai:

- vérnyomáscsökkentő
- érrelmeszesedés gátló
- túlzott gyomorsavtermelés ellen

- vérzésgátló hatású, gyorsítja a véralvadást
- erősíti a szív működést és szabályozza a szívdobogást
- a vérereket erősíti

17. Kakukkfű méz

A valódi **kakukkfűméz** azért különleges, mert az ízében a kakukkfű virágjának illata köszön vissza megszokozva. Színe sötétbarna, nehéz és fűszeres illatú méz. A kakukkfűméz ízében igazi különlegesség! Mindent tud, amit a kakukkfű.

Hatásai:

- enyhíti a köhögést, köptető hatású
- torokfájás ellen
- megfázásos-meghűléses tünetekre hatásos
- emésztési zavarokra
- puffadást megszüntető
- gyomor- és bélfertőtlenítő hatású, gyomorkarbantartó
- légúttisztító
- fertőtlenítő
- tüdőbetegségre

18. Koriander méz

A koriander fűszernövénynek apró, fehér-lilás, de erős virágai, mint maga az egész növény, erőteljesen aromás. Az óegyiptomiak már háromezer éve foglalkoznak a koriander termesztésével, és a boldogság fűszerének tartották, mert szerelmi serkentőnek is bevált. Méze is különleges. Íze fügére emlékeztető ínycséség. Színe világos barnás, hamar kristályosodik.

Hatásai:

- ízületi bántalmakra
- serkentőleg hat az emésztésre
- gátolja bizonyos káros baktériumok elterjedését a szervezetben
- felfúvódást szüntető, szélhajtó
- emésztési zavarokra
- vértisztító
- nemi vágy fokozó, potencia növelő
- nemi hormon aktiváló
- klimax tünetei ellen
- menstruációs problémákra

- görcsoldó hatású
- reuma ellen
- immunerősítő

19. Levendula méz

A levendula Dél-Európában őshonos. Az első magyar levendulaültetvényt 1920-ban Tihanyban, Franciaországból hozott szaporítóanyaggal hozták létre.

A **levendula méz** elsősorban Franciaországban ismert mézfajta. Magyarországon ritkább, de azért itt is előfordul ez a különleges ízű méz. A levendula jól ismert illata mellett a vanília és a fahéj íze is kiérezhető.

A levendula méz fogyasztása elsősorban önmagában nagy élmény, de a vajas-mézes kenyér, a müzlibe vagy túrókrémbe kevert levendula méz is nagyszerű. Egyszerű, ám igen finom desszert a levendula mézzel lecsorgatott friss gyümölcs.

Hatásai:

- vesebajokra hatásos, vesetisztító
- bélféreg ellen
- álmatlanság esetén
- idegnyugtató hatású
- nyitott sebekre kenve gyorsítja a gyógyulást
- gyomor karbantartó
- epeműködés fokozó

20. Málnavirág méz

A málnavirág méz gazdag kálium, kalcium, vas, magnézium és foszfor ásványi anyagokban, C, B1, B2, A vitaminban. Illatos, zamatos, kissé pirosas méz. Gyorsan kristályosodó méz..

Hatásai:

- torok és nyálkahártya gyulladásokra
- nyirokcsomó ellen hatásos
- görcsoldásra, menstruációs görcsökre
- lázcsillapító
- izomlazításra
- fájdalomcsillapító hatású
- antimikrobális hatása valamennyi kórokozó szaporodását gátolja
- segít karbantartani a vércukorszintet
- csökkenti a magas vérnyomást

21. Manuka méz

Az új-zélandi őslakos maorik nyelvén a Manuka teafa neve. Új-Zélandon és dél-kelet Ausztráliában őshonos ez az örökzöld fa. Majd minden részét **természetes gyógyszerként** használják: a kakariki papagájok a leveleivel és kérgével tisztítják meg tollazatukat a parazitáktól. Leveléből kellemes tea készíthető: Cook kapitány matrózait is ezzel gyógyították.

Fehér vagy rózsaszínű virágjainak nektárjából készítik a Waikato méhek a sötét színű, jellegzetes aromájú, **különleges gyógyhatású** manuka mézet.

Az elmúlt két évtizedben **klinikai vizsgálatok százait végezték el egyetemeken és kórházakban világszerte**. Ezek alátámasztották, hogy a manuka méz más mézfajtához képest nagyobb antibakteriális aktivitást mutat, és több hidrogén peroxidot is tartalmaz. Manuka méz az egyetlen 100 %-ig természetes táplálék a világon, amely **HATÉKONY és MEGBÍZHATÓ** antibakteriális hatást fejt ki aktív összetevőjének, az étkezési metilglioxánnak köszönhetően. A vegyület természetes alkotóeleme a manuka növény nektárjának. Különleges figyelemre azzal tett szert, hogy elpusztítja az MRSA-val és a Staphylococcus aureus-szal összefüggésbe hozott szuperbaktériumokat.

A kizárólag Új-Zélandon megtalálható manuka fáról származó nektár tartalmazza azt az összetevőt, amelyet a tudósok UMF-ként (Unique Manuka Faktor) jelölnek meg. Ez az antibakteriális összetevő emeli ki a manuka mézet az összes többi mézfajta közül.

A manuka méz antiszeptikus hatása miatt fertőzések és sebek tisztítására használják. Ráadásul nagyon magas a cukor- és alacsony a fehérjetartalma, emellett savas kémhatású. Ezen tulajdonságok együttese teszi képessé arra, hogy **elpusztítsa azokat a károkozókat, amelyekkel találkozik**.

Kutatások bizonyították be, hogy a "manuka méz" minden más mézfajtánál, sőt, a hagyományos gyógyszereknél is hatékonyabban gyógyítja meg és sterilizálja a sebeket és fekélyeket. Ugyancsak elősegíti az új bőrreteg kifejlődését, és olyan erős antibakteriális hatása van, amellyel szemben még az antibiotikumokra rezisztens baktériumok sem tudnak ellenállni.

A manuka méz **antioxidánsai megsemmisítik a szervezetben lévő szabad gyököket**. A méz a levegőbe kerülve higroszkopikus környezetet hoz létre. Ezzel fertőtleníti a sebeket, elősegíti az új bőrszövetek kifejlődését, és megakadályozza, hogy a kötszer a sebre ragadjon. A manuka méz azonban az újabb felfedezéseknek köszönhetően lassan átveszi a vezető szerepet a **sebkezelésben**.

Gyógyító tulajdonságai miatt a manuka mézet széles körűen használják kötszerek előállítására éppúgy, mint az ekscéma, az ótvar, az arthritis és a pattanások kezelésére. A legtöbb sebkezelésre használt termék toxikus és mérgező a szervezet számára. Nem ez a helyzet azonban a manuka mézzel. Természetes anyag lévén bátran használhatjuk anélkül, hogy bármilyen káros mellékhatástól kellene tartanunk.

A manuka méz hatóanyagai tulajdonképpen a baktériumok génállományára hatnak. Emiatt nem képesek a baktériumok a manuka fa méze ellen hatásosan védekezni, és nem is válhatnak rezisztenssé, ellenállóvá vele szemben. Az aktív manuka méz az első olyan méz, amelyet az orvostudomány hivatalosan is elismer a sebgyógyításban.

A manuka méz MGOTM értékéről:

A manuka méz **hatáserősségét pontosan meghatározó módszer az MGO teszt**. A lent található két táblázat segít a termékek nevében feltüntetett védjegyek értelmezésében.

Termék			Metilglioxál	mg/kg
MGO TM	100	Manuka	100	mg/kg
MGO TM	250	Manuka	250	mg/kg
MGO TM	400	Manuka	400	mg/kg
MGO TM	550	Manuka	550	mg/kg

Az MGOTM tanúsítvány pontos és megbízható összehasonlítást kínál a manuka méz és egyéb mézfajták, illetve egyéb élelmiszerek antibakteriális hatása tekintetében.

Termék	Metilglioxál mg/kg
manuka méz	20-800+
egyéb mézfajták	0-10
egyéb élelmiszerek	0-50

Ebből kiderül, hogy a manuka méz az egyetlen az eddig felfedezett élelmiszerek között, amely jelentős, 20 mg/kg és 800 mg/kg, sőt ennél is magasabb koncentrációjú étkezési metilglioxált tartalmaz. Ajánljuk, minden manuka mézzel kapcsolatban keresse az MGO védjegyet! (forrás: <http://www.manukahoney.hu>)

Ez a különleges mézfajta tehát olyan összetevőt tartalmaz, amely **hatékony az antibiotikumokkal szemben rezisztens baktériumok ellen is**. Természetes anyag lévén bátran használhatjuk anélkül, hogy bármilyen káros mellékhatástól kellene tartanunk.

A múltban az ezüstöt részesítették előnyben a krémekben és a kötszereknél a sebkezelés területén. Ezeket a termékeket az orvosok is szívesen használták. Az ezüst ugyanakkor nem bizonyult elég hatékonynak. A vele folytatott klinikai tesztek nem hoztak meggyőző eredményt. Ennek ellenére néhány orvos még mindig ragaszkodik hozzá. A manuka méz azonban az újabb felfedezéseknek köszönhetően lassan átveszi a vezető szerepet a sebkezelésben.

Csupán városi legenda, hogy a nyílt sebet szabadon kell hagyni, hogy "lélegezni" tudjon. Ekkor ugyanis egy kemény, száraz heg keletkezik a seb körül, amely alatt nehezen képződik új bőrréteg. Az új, lágy és gyenge bőr növekedését gátolja a felette lévő kemény szövet,

amely heggesedéshez vezet. A manuka méz használata könnyen és természetesen elősegíti a heg eltávolítását, megelőzve ezzel a heggesedést és a bőr deformációját. További előnye a manuka méznek fájdalomcsillapító hatása, amely jelentősen csökkenti a sebek által okozott irritációt.

"A manuka mézből készült termékeinket független laboratórium vizsgálta meg, hogy igazolja állításunkat, miszerint hatékony az MRSA-baktérium elpusztításában" - mondja Frank Buonotte, a Honeymark International vezérigazgatója. "A manuka méz képes kivonni a baktériumot a vízből, lehetetlenné téve annak túlélését, ez a tulajdonsága pedig megkülönbözteti az antibiotikumok működésétől."

Az eredeti, angol nyelvű cikk:

<http://www.pr-inside.com/manuka-honey-destroys-mrsa-and-heals-r562023.htm>

Hatásai összefoglalva:

- emésztési zavar, gyomorfekély, gyomor- és bélhurut
- sérülések, gyulladások
- sebek, égés, bőrproblémák, bőrfekélyek
- gombás betegségek kezelése
- immunrendszer erősítése
- általános közérzet javítása
- gyulladások csökkentése
- bakteriális fertőzések megelőzése
- diabéteszes fekély kezelése mézes pakolással
- a szervezet téli védelme
- fogszuvasodás megelőzése
- daganatos betegségek ellen hat

22. Medvehagymaméz

A bükkösökben már áprilisban virágozik a medvehagyma, de mivel itt más növény nem virágozik és nektárja édes harmattal sem keveredhet (mert kora tavasszal még nem szaporodhattak el a fák szívó szájszervű kártevői), a medvehagyma-méz a legtisztább fajtamézek közé tartozik.

A medvehagyma méz ritkaságnak minősül, sokan már Hungarikumnak is mondják, mivel hazánkban vannak Európában a legnagyobb összefüggő medvehagymás területek. Különlegesség, a Mecsek, a Gerecse és a Bakony vidékének pikáns ritkasága.

A medvehagyma méz fűszeresen édes, nagyon kellemes aromájú, pikáns ízharmóniájú, zöldes árnyalatú csemege mézfajta.

Hatásai:

- felső légzőszervi megbetegedésekre
- bőrproblémák kezelésére
- érrendszer karbantartó
- érrelmeszesedés ellen
- gyomor karbantartó
- görcsoldó
- idegnyugtató
- koleszterin szint csökkentő
- méregtelenítő hatású
- reuma ellen
- vérnyomás csökkentő
- vértisztító
- köhögéscsillapító

23. Meggy méz

A **meggy**méz gazdag vitaminokban (A-, B1-, B2- illetve C-vitamin) és ásványi anyagok (kalcium, kálium, magnézium, vas, cink). Kimagasló mennyiségben tartalmaz flavonoidokat, melyek antioxidáns hatásúak. A B- vitaminok továbbá serkentik a keményítő és a fehérje feldolgozását, felszívódását.

Sárgás-barnás színű, nagyon kellemes gyümölcsös ízű méz. Minden korosztály kedvence lehet, a gyermekek is szeretik.

Hatásai:

- vértisztító hatású
- szívizom erősítő
- szívritmus szabályzó
- serkenti a máj- és vese működését
- a B-17 gátolja a sejtek rákos elváltozását elindító anyagok működését.
- köhögéscsillapító
- gyulladásgátló
- puffadás ellen hatásos
- segíti a vizelet-kiválasztást, vizelethajtó
- fogyasztó hatású
- az antioxidánsok segítik megőrizni a vénák falának rugalmasságát, ezáltal a visszérbetegségek elkerülhetők
- enyhítik az ízületi megbetegedés okozta fájdalmakat, köszvényt
- fejfájás ellen

24. Mézontófű (facélia) méz

A beszédes nevű mézontófű az akác után a legjobban mézelő növény. Kellemes, enyhén citromos illatú, selymes zamatú. Színe a világos víztisztától a barnásig terjed, kissé opálos. Magas gyümölcscukor tartalma miatt lassan kristályosodik.

Micimackó kedvenc méze, ritkaság és nagyon finom, a mese megemlékezésével a nem mézevő gyermekek is rászoktathatók a cukor kiváltásaként.

Hatásai:

- bőrápoló hatású
- égési sérülésekre kiváló
- jó fertőtlenítő
- koleszterin szint karbantartó
- érrendszer karbantartó
- szív működést szabályozó

25. Mustárméz

Jellegzetesen illatos, világossárga színű, kristályosodásra hajlamos, kellemesen édes méz. A nevével ellentétben a legédesebb méznek tartom...

Hatásai:

- magas vérnyomás ellen
- epe és májbántalmak kezelésére
- emésztési problémák
- vérképző
- látásjavító
- idegerősítő
- izomerősítő
- bőr öregedést gátló
- haj és köröm növekedést serkentő és erősítő

26. Napraforgóméz

A napraforgóméz sajátos ízű, kellemesen aromás, illatos, ízletes, a napraforgó termésének ízéhez hasonlítható. Közepesen gyorsan kristályosodik. A napraforgóméz alul elhelyezkedő nagy, kemény kristályait apróra zúzva, a folyékony fázissal elegyítve krémmézként is forgalomba hozzák.

Színe a flavonoidok mennyiségétől függően az aransárgától a narancssárgáig terjed.

A napraforgóméz savas kémhatású - pH értéke 4,5-3,6 között változhat. Főleg délmagyarországi síkságok napraforgótábláin gyűjtik a méhek.

A napraforgó méz **sütésre**, vajas **kenyérre** kenve vagy **teába** téve is kitűnő.

Hatásai:

- szervezeterősítő
- fertőtlenítő hatású
- gyulladáscsökkentő
- görcsoldó hatású
- savas méz lévén gyomorsav túltengésben szenvedőknek nem ajánlott
- érrelmeszesedés ellen
- felső légúti megbetegedésekre
- idegerősítő
- koleszterinszint csökkentő
- prosztatata betegségekre ajánlott
- daganatos betegséges ellen hat

27. Narancsméz

A narancs (virág) méz a mediterrán országok jellegzetes és közkedvelt mézfajtája. Világosbarna színű, nem túl karakteres mézfajta, amelyben visszaköszönnek a citrusfélék virágának illatai. A narancsméz fejfájás ellen is érdemes bevetni, illetve hatékonyan oldja a szorongást. Egzotikus méznek számít.

Narancsméz a konyhában: gyümölcssalátaként grapefruit- és narancsfilét csorgassunk le narancs(virág) mézzel, majd egy napig hűtőben hagyjuk állni, hogy az ízek összeérjenek. Nem csak finom, de igazi vitaminbomba is. Sütésre-főzésre sehol sem használják.

Hatásai:

- fejfájás ellen
- hatékonyan oldja a szorongást.

28. Olajreték méz

Az olajretket - nevéből kikövetkeztethetően is - olajos magváért termesztik. A nagy táblák kitűnő méhlegelők lehetnek. Ritka méz.

Színe sárgás-barnás. Kellemesen pikáns utóízt tartogat.

Hatásai:

- kiváló antibiotikum hatású
- csillapítja a köhögést
- alkalmas meghűléses betegségekre
- felső légúti megbetegedésekre
- pozitív hatással van az ízületi bántalmakra
vesebántalmakra
- májregeneráló
- epebántalmakra
- virágpór érzékenyeknek
- reuma ellen
- méregtelenítő

29. Repceméz

Az egyik legmagasabb **szőlőcukor** tartalmú méz a repceméz. Magas szőlőcukor tartalma miatt viszont **gyorsan finomszemcsésen kristályosodik**, így napok alatt zsírszerűvé-krémszerűvé válik, ezért hívják krémméznek. Könnyen kenhető.

A repceméz (krémméz) színe: krémszínűtől a halvány sárgáig terjedő. Nagyon édes, de emellett van a nyíló repcetáblára emlékeztető enyhe illata.

Magyarország egész területén folyik repcetermelés, tehát sok repceméznek való méhlegelő van. Legeredményesebben a Dunántúl déli és nyugati megyéiben foglalkoznak vele. Szemet gyönyörködtető tavasszal a virágba borult szép sárga repce virágtenger, az első tömeges nektárt adó kultúrnövény.

A repceméz nagyon értékes és hatásos méz, mivel közvetlenül szűrés után kerül kiszerezésre és szinte minden alkotóeleme károsodás nélkül kerül a szervezetünkbe.

A repcemézet (krémmézet) enyhe zamata miatt előszeretettel használják teába, kávéba, mert a repceméz meghagyja az italok ízét, aromáját. A repce virágpóra és méze szinte a legtáplálóbb a méhek számára is, ugrásszerűen erősödnek a tápértékben dús beltartalma

miatt. Hazai fogyasztók a repcemézet elsősorban olcsóságát értékelik, de éppen ez az oka, hogy a méhészek nem mindig tartják meg tisztán, hanem összezsapják a vegyes virágmézzel.

Hatásai:

- legfőbb hatása nagyon alacsony savtartalma miatt az, hogy a gyomorsav túltengésben, gyomorégésben szenvedőknek is ajánlható
- szervezeterősítő
- fertőtlenítő
- gyulladáscsökkentő hatású
- magas vastartalma miatt vérszegénység ellen ajánlott

30. Rozmaring méz

A rozmaring Európában délen őshonos. Hazánkban a rozmaring története Árpád-házi Szent Erzsébetig nyúlik vissza, mert egész Európában a rozmaringból készült illatszert a „magyar királyné vize”-nek tartották. A növény a szerelmesek hűség és tisztaság jelképe lett, ennek köszönhető, hogy egyes tájakon jelenleg is az esküvői bokréták és asztalok elengedhetetlen dísze.

A növény égszínkék virágai pedig igen kedveltek a méhek körében, mivel virágaiban sok a nektár. Méze sárgás-barnás. Íze különleges, kissé a rozmaringra emlékeztet. Közepesen kristályosodó méz.

Hatásai:

- idegerősítő
- gyomorerősítő
- görcsoldó
- epehajtó
- általános erősítő
- **potencianövelő**
- fiatalító szer
- antibakteriális hatású

31. Selyemfűméz (selyemkóró, vaddohány)

A selyemfüvet az akáccal megközelítőleg egy időben hozták Magyarországra Észak Amerikából. Már 1816-ban. Európában hazánkban vannak a legnagyobb egybefüggő területei. Ezért a selyemfű méz (másnéven vaddohány, selyemkóró) igazi Hungarikum.

Sivár homokon ahol más növény nem terem meg, szépen díszlik és mézel. Bár drasztikus gyomnövénynek lett kikiáltva, és kultúrnövények termesztésében lehet hogy káros, de a sivár homokon megköti a homokot, és a selyemfűméz kitűnő tulajdonságokkal rendelkezik.

Kizárólag a Kiskunságban található nagyobb foltokban, amely jó méhlegelőt biztosít és nagyobb mennyiségű igazi selyemfű mézet ad. Az akác után nyílik, száraz melegben 28-30 fokon nektároz legjobban. Más növényekkel egy időben nem virágzik.

Világos színű, fűszeres, főleg a Duna menti galériaerdőkből és a Tolnai-dombvidékről származik. Igen erős, jellegzetesen fűszeres ízű, illatos. Nyers ételek különleges ízesítője.

Jó tárolási körülmények között későn, csak kétéves korában kristályosodik ki. A selyemfű (másnéven vaddohány, selyemkóró) méz különlegesen illatos és intenzív ízű méze világos, hasonló az akácéhoz, egy árnyalattal sötétebb.

Pollen (virágpor) tartalma alacsony, mert a méhek nem gyűjtik virágporát.

Hatásai:

- virágpor allergiások is fogyaszthatják
- vérnyomás szabályozó hatású
- szervezeterősítő
- Klinikai kísérletek szerint gyulladás-csökkentés tekintetében a selyemfű méz a második leghatásosabb mézfajta
- égés kezelésére, sebgyógyításra kiváló
- vérnyomás szabályozó

32. Somkóró méz

A somkóró méz világos színű, zamatos ízű, kellemes illatú méz. Lassan kristályosodik, igazi desszertméz.

Hatásai:

- trombózismegelőző hatású
- gyomor karbantartó

- gyulladáscsökkentő
- vizértágulat ellen

33. Tisztesfű méz

Igen ritka mézfajta. Ízletes, sárgás színű, viszonylag gyorsan kristályosodó méz, de állaga krémes marad.

Hatásai:

- felső légúti légzőszervi megbetegedésekre
- gyomorfekély ellen
- meghűléses betegségekre
- görcsoldó tulajdonságú
- asztma ellen
- epilepszia tüneteire is alkalmazzák
- vese és hólyagbántalmakra
- kólika ellen
- hisztéria kezelésében
- gyomor karbantartó

34. Vegyes virágméz

Ha a méhek sokvirágú tarka réteken, díszkertekben, botanikus kertekben gyűjtenek; vagy amikor a méhészt ritkábban perget, a különböző eredetű nektár vegyes mézzé érik. A vegyes virágméz összetétele évszakonként és tájanként mindig más és más.

Vegyes mivoltából következik, hogy sokféle cukrot, szerves savat, illóolajat, ásványi elemet tartalmaz, ami fokozza kedvező élettani hatásait.

A Kárpát-medencében 700 növényfaj iránt érdeklődnek a méhek. Ezek a legnagyobb botanikus kertben sem találhatók meg mind. Egyes méhészetek egy évben 40-50 különböző növény termékeivel találkoznak. A vegyes virágmézek ennek megfelelően illóolajokban, ásványi anyagokban mindig gazdagabbak mint a fajtamézek. A vegyes virágméz minden vidéken és minden évben más, egyedi.

A mézet értékes mezei virágokról, gyógynövényekről, erdőszélek gyümölcs-, fűz, vadmeggy-, galagonya-, vadrózsa-, akácvirágáról gyűjtik a szorgalmas méhek. Emiatt beltartalmilag kiváló méznek számít. Szakemberek szerint a virágméz a legértékesebb mézek közé tartozik, mivel a természetgyógyászatban is használt különféle növényekről származó nektár révén a méz hatásterülete is kiszélesedik.

A vegyes virágméz színe: halványbarnás színtől egészen a sötétbarnáig terjed, és ez függ a benne levő mézek összetételétől. A sokféle növényről származó méz változatos és a mézek közül az egyik legfinomabb aromával párosul. Érzékeny gyomrúak is fogyaszthatják. Hajlamos a kristályosodásra. Natúr fogyasztásra és sütemények ízesítésére kiválóan alkalmas.

Hatásai:

- szervezeterősítő, összetett hatású
- fertőtlenítő hatású
- sebgyógyításra kiváló

35. Zsályaméz

A zsálya Dél-Európában vadon termő, jellegzetes illatú, kesernyésen aromás ízű gyógynövény. Gyógyhatásai hamar ismertté váltak, melyre latin neve is utal. Salvia magyarul annyit tesz: 'gyógyítani'.

Méze is gyógyméz. Íze, aromája máshoz nem hasonlíthatóan a növényre jellemző, kissé kesernyés utóízzel. Érdeemes megkóstolni. Zsályateába téve a hatása fokozható.

Hatásai:

- gyulladáscsökkentő
- mandula- és torokfájás
- antibiotikus hatású
- rekedtségre
- izzadáscsökkentő, verejtékképződést szabályozó hatású
- köhögés csillapító
- légzőszervi megbetegedésekre
- meghűléses megbetegedések kezelésére, megelőzésére
- emésztési rendellenességre,
- haspuffadásra
- máj működésével összefüggő betegségekre, májregeneráló
- csökkenti a vércukor szintet (éhgymorra fogyasztva)
- étvágyjavító
- kiváló vértisztító
- jó görcsoldó
- szervezeterősítő
- csökkenti a szélütés kockázatát
- jól alkalmazható bénulásos megbetegedések esetén
- égés kezelésére (külsőleg)
- bőrproblémák kezelésére (pikkelysömör, pattanás, korpásodás, stb.)