

Bevezetőnek

Néhány szót magamról, mint aki ezt az irományt elkövette. Nem vagyok méhész. Sem orvos. Sem természetgyógyász. Világ életemben az építőiparban dolgoztam és dolgozok, építész vagyok.

Akkor mi közöm a mézhez? - kérdezhetnék.

A válaszok:

- Utálok a **gyógyszereket, a mesterséges étrend-kiegészítőket.**
- **Kerülöm a cukor fogyasztását.**
- **Szeretem a természetes dolgokat, a természetet.**
- **Szeretem a mézet.**
- **Érzem magamon a fogyasztott mézek és méhészeti termékek jótékony hatásait.**
- **Évek óta tanulmányozok és tanulok mindent, ami a mézzel kapcsolatos (hobby).**

Aztán itt van két fontos tény:

- A méhészek átlagban 5 évvel tovább élnek, mint egy átlagpolgár.
- A méhészek között a legritkább a rák mindenfajta típusának az előfordulási gyakorisága.

Dr. John Anderson méhész professzor (Aberdeen Egyetem), javaslata: "*Tarts méheket és egyél mézet, ha sokáig akarsz élni. A méhészek tovább élnek, mint bárki más*".

Én egyelőre csak fogyasztom a mézet, méhész még nem vagyok. De ki tudja mit hoznak majd a békés nyugdíjas évek...:-)

Csupán a tudatos mézfogyasztás elkötelezett híve vagyok, "Vezető Mézkedvelő". Ez az ebook (továbbiakban ekönyv) kutatásaim, gyűjtéseim és tapasztalataim eredményeit teszi közzé a különböző mézek különböző hatásairól. Biztosíthatom, ilyen anyagot erről a témáról így egyben még sehol sem láthatott!

Okuljon és alkalmazza a közzétett ismereteket! Higgye el, megéri!

Mi is a méz?

Az összetevőkről nem írok nagy részletességgel. Nem tudományos értekezést, hanem mindenki számára érthető formában a leglényegesebb dolgokat kívánom itt leírni.

Egyszerű definíció: a méhek szorgos munkával a virágok nektárját összegyűjtik, saját "gyomrukban" többször megforgatva átalakítják és a lépek sejtjeiben raktározzák. A végeredmény a **jótékony hatású csodálatos méz**.

A méznek természetes összetevői az emberi szervezet számára létfontosságúak. Lehetne hosszasan sorolni az alkotórészeket, meg hogy mi minden mire van hatással. Egy mondatban összefoglalva: 11 féle vitamint (pl. C, B, H, P, D), kb. 30-féle ásványi anyagot, 19 féle aminosavat és enzimeket tartalmaz.

A **fajtaméz** döntően annak az egy növénynek a virágjának a nektárjából készül, ami az adott területen abban az adott időszakban virágzik. Ennek következtében **ugyanannak a virágnak a gyógyhatását** tudjuk kihasználni a méz fogyasztásával, mintha mi gyűjtöttük volna a virágot és abból mondjuk teát főzünk.

Különbség viszont van, mert a **méhek** gyomrában megindult folyamatok eredményeként az adott virág gyógyhatását sokkal jobban **hozzáférhetővé teszik az ember számára**. Hozzáférhetőbbé válik annál, mintha teát készítenénk belőle, vagy esetleg alkoholos tinktúra formájában kivonnánk a virág hasznos alkotórészeit.

Ezekből következően érdemes mindenkinek utánanézni a **különböző mézfajták különböző hatásainak**. A különböző gyógyteákat is akkor alkalmazzuk, amikor a hatásait tekintve szükségét gondoljuk. Tegyen ugyanígy a mézekkel is! A különböző mézek fogyasztását mindenki igazítsa a saját szükségleteihez! Így lesz a leghatásosabb a betegségek megelőzésében, karbantartásban és akár gyógyításában is, meglepő és csodálatos eredményeket tapasztalhat.

De mézekből nem kell egyszerre sokat fogyasztani, mint ahogy a gyógyteákat sem szabad literszámba inni. A méz nagy energiatartalmú és könnyen felszívódó táplálék, étrendkiegészítő és orvosság egyben. Nem is tudunk belőle sokat enni, gyorsan megtelünk tőle.

Okulásul egy kis történelem...

Az emberiség történetét akár a méz is keretbe foglalhatná. A méhek ajándéka szinte minden kultúrában jelen volt, és nemcsak **élelmiszerként és gyógyanyagként**, hanem a kultikus szertartások részeként is fontos szerepet játszott.

Első ábrázolása mintegy 10...15 ezer éves lehet, a rajzot egy spanyolországi barlang falán találták.

III. Ramszesz egyiptomi fáraó az i. e. XII. században 15 t mézet ajánlott fel Hápinnak, a Nílus istenének. Az **aranyló nedű** a zsidóknál és keresztényeknél is nagy becsben állt: Mózes egy „tejjel és mézzel folyó” országba vezette népét.

Tudjuk, hogy a vikingek **roborálószerként** mézet vittek magukkal a hajóútjaikra, a rómaiak pedig csata előtt mézzel **erősítették testüket**. A méhek munkájának eredményét azonban halak és gyümölcsök **tartósítására** is felhasználták, a mézbe mártott birsalmát „mézalmának” nevezték.

A görögök árpalisztból, reszelt sajtból és mézből készítették kükeon nevű erősítő ételüket. Egyiptomban **mézkenyeret, mézsört és mézbort** állítottak elő az aranyló nedű felhasználásával. A germánok is kedvelték ezt az édes szubsztanciát: vízből és mézből főzetet készítettek, és erjesztéssel mézsört nyertek belőle. Évszázadokig ez volt legkedveltebb italuk, csak a középkorban ütötte ki a nyeregből a bor.

A krónikák tanúsága szerint i. sz. 1000 körül a mézsör mellett a **mézes tej**, a **mézes sajt** és a lépes méz is népszerű eledel volt Európában. A középkorban a méz ára a sóéval vetekedett, és évszázadokon keresztül **fontos kereskedelmi cikknek számított**. Sok helyen méz formájában szedték az adót. A **mézbegyűjtők** céhbe tömörülnek, **vámmentességet élveztek**, és külön bíróság előtt feleltek jogszerű működésükért.

Méz - az istenek eledele

Bár a régi idők embere sokáig nem tudta pontosan megmagyarázni, honnan is származik a méz, a méheket ennek ellenére tisztelte, és az édes nedűt **számos nép az istenek eledelének tartotta**.

A méz sok mítosz és szokás forrása és kelléke. A maják például szertartásaikon a lándzsahüvelyfa kérgéből és mézből készült főzetet fogyasztottak, a görögök pedig Artemisz és Szeléné tiszteletére lisztből és mézből sütöttek holdsarló alakú édes kifliket.

Rómában **mézeskalács** volt az ünnepi játékok győzteseinek díja, és a lakodalmas ház vendégei is ezt kapták emlékebe. Újév napján az emberek fehér csupokban mézet ajándékoztak egymásnak, február 21-én, a halottak napján pedig tej -és mézáldozatot mutattak be a síroknál.

A méz más népeknél is fontos áldozati tárgy volt, a kereszténységben pedig a II. és a VI. század között tejet és mézet kaptak a keresztelendők.

A legfontosabb szerepet a méz mégis a népi gyógyászatban játszotta. Már i. e. 2500 körül használták ezt az anyagot a **sebek gyógyításában**. A fennmaradt egyiptomi írások között olyan, i. e. 1530-ból származó mézes **receptek** találhatóak, amelyeket epebántalmak, testi erőtlenség és székrekedés esetén alkalmaztak. A görög Hippokratész (i. e. 460...377) mézet ajánl a **lázás betegeknek**, és a gennyező sebeket mézes kenőccsel kezeli.

A cukor kiszorítja a mézet

Európában egészen a késő középkorig a méz volt az egyetlen ismert édesítőszer. A változás a kereszties hadjáratok korában kezdődött, amikor a portyázó harcosok először találkoztak az arab országok és India édes étkeivel és italaival.

A velencei kereskedők a XII. századtól kezdve a keleti fűszerek mellett cukrot is portékáik sorába iktatták, ám tízszer annyiba került, mint a méz, és így sokáig rendkívüli értéknek, orvosságnak tekintették.

A keresett édesítőszer akkor terjedhetett csak el nagyobb mértékben, amikor az európaiaknak több gyarmati ültetvényükön is sikerült cukornádat termesztetniük. A cukor azonban továbbra is olyan drága volt, hogy fogyasztása elsősorban a nemesség és a gazdagabb polgárság kiváltságai közé tartozott.

A cukor tehát a XII. századtól szép lassan kiszorította a mézet és "átvette a hatalmat" az édesítőszer piacán. Sajnos...

Mai világunkban a méz szerepe - nyugodtan mondhatjuk - a gyógyításban elhanyagolható (!!). Tömegcikké vált. A fajtamézek - néhány kivételtől eltekintve - szinte ismeretlenek: alig ismernek más fajtát, mint az akácméz, hársméz és a vegyes virágméz. Tehát **kevesen ismerik** a különfajta mézeket, azoknak a hatásait. Van vagy **30 különböző magyar fajtaméz (!)**, de a vásárló nagyközönséghez vajmi kevés jut el ezekből.

Miért egyek mézet?

A mézet legtöbbször alkalmanként használják. Leginkább téli időszakban kerül elő, a **baktériumokat elpusztító, a szervezet ellenálló képességét helyreállító** hatása miatt, megfázáskor, torokfájásos időszakban. Főképpen teába keverve, pedig ideálisabb lenne cukor helyett **naponta 2-5 teáskanálnyi** mézet elfogyasztani.

Az előzőekben olvashatta, hogy a mézben található gyógyerőt már a régi időkben kitapasztalták az emberek és használták is gyógyhatásai miatt. Különböző hatóanyagainak köszönhetően -körülbelül **180 különféle szubsztancia** van benne-, nemcsak közvetlenül elfogyasztva hasznos. Ma már a hozzáértők tudják azt is, hogy mik azok az anyagok és összetevők, amelyek miatt a például a szépségápolás sem mondhat le a mézről. A kozmetikumoktól kezdve a mézes masszázsig bezáróan.

Meglepő!

Felméréseink szerint az "igazi" mézfogyasztók **egyenletesen** az egész évben fogyasztanak mézet. Sőt! Vannak, akik nyáron fogyasztanak többet, előkészítve a szervezetet a "nehezebb" téli időszakra.

A méz többet jelent mint édesség. Manapság, amikor sok szó esik a természetes táplálkozásról, a méz és a mézzel készült ételek iránt egyre nagyobb az érdeklődés. A méz pozitív természetes hatásainak tárháza szinte kimeríthetetlen.

Az egyes mézek és méhészeti termékek **hatásairól** bővebben lejjebb, a kiválasztott mézfajták oldalán olvashat, de **néhány általános élettani hatást** itt felsorolok. Ezek **minden mézre igazak**, persze vannak olyan mézek, amelyek fokozottabban hatnak az itt felsoroltakra is.

- A méz rendszeres fogyasztása szellemi és testi teljesítménynövekedést, az egész szervezet jó **kondícióját, betegségekkel szembeni ellenállóságát** eredményezi.
- A méz cukortartalmának több mint 80%-a azonnal felszívódik ezért **nem terheli a hasnyálmirigyet**.
- Tudományos bizonyítékokkal is alátámasztották kutatók, hogy a méz **lelassítja a kórokozók fejlődését**, még olyan baktériumtörzsek esetében is, amelyek ellenállóvá váltak egyes modern antibiotikumokkal szemben.

- A méz hatására a sejtek jobban használják fel az oxigént.
- A méz **erősíti az idegeket** és az **immunrendszert**.
- **Méregteleníti**, tisztítja a szervezetet.
- Jótékonyan hat a fiatal szervezetre, **gyermekeknek ideális**.
- A folyékony tiszta méz eredményesen használható nagyobb felületű (horzsolts, zúzott) **sebek gyógyítására** is. Fertőtleníti, kiöblíti a sebet, gyorsítja a gyógyulást.

Kristályosodás

Erről azért írok külön, mert tévhittek keringenek erről a témáról. Legfőképpen a cukrozott mézre és a cukoroldatos mézetestetésre vezetik vissza az alulinformált "tudatlan" emberek. Ez egyik sem igaz! **A kristályosodás a méz esetében természetes jelenség.** A méz egy túltelített cukoroldat, ahol a szőlőcukor (glükóz) és a gyümölcscukor (fruktóz) aránya határozza meg a kristályosodás mértékét.

A magas szőlőcukor tartalom gyorsítja, a magas gyümölcscukor tartalom lassítja a kristályosodás folyamatát. A mézben leggyakrabban a fruktóz van túlsúlyban. És ami lényeges: kristályosodással a méz összetevői, hatása nem változik, csupán fizikai megjelenése. Meg ráadásul bizonyos esetekben könnyebb kezelni, mint folyós állapotában. Ezért nyugaton sokkal elterjedtebb a kristályos(krém)-méz.

A kristályosodás 14°C-on a legintenzívebb, a folyamat a hőmérséklet emelésével lassítható. Lényeges viszont, hogy **40°C fölött a méz bizonyos alkotórészei elkezdenek károsodni**, csökken a gyógyhatása. Ezért forró teába, tejbe stb. lehetőleg ne tegyük, várjuk meg, míg kicsit kihűl. , Persze azért nyugodtan süthetünk-főzhetünk mézzel, hatásainak egy része még így is megmarad. És persze nem csak üres, zsírrá átalakuló kalória, mint a cukor.

A méz víztartalma

A magas víztartalmú nektárból a méhek egy viszonylag kis víztartalmú (17-20 %) mézet készítenek az érlelés során. Mivel a méz egy higroszkópos (vízmegekötő) anyag, a tárolás során a környező levegőből vizet vesz fel, így a nyitott edényben tárolt méz felső rétegeiben a víztartalom megnő. Ebben, a 20 %-os víztartalomnál hígabb mézben már életben maradhatnak bizonyos mikroorganizmusok (baktériumok, élesztők), ami a méz minőségromlásához vezet. Ezért a mézet célszerű száraz helyiségben, zárt edényben tárolni.

A kristályosodás nem befolyásolja a víztartalmat, ugyanazon folyékony és kristályos méz víztartalma nem különbözik.