#  A különféle mézek közismert gyógyhatásai

 **Akác méz -** Kalciumban gazdag mézfajta, amely káliumot, nátriumot, vasat, ként és rezet is tartalmaz, a vitaminok közül pedig a A, B1, B2, B6, C, H, található benne. Miközben erősíti az immunrendszert és méregtelenít, erőteljesen roborálja a szervezetet, de felső légúti megbetegedések esetén köhögéscsillapítóként is hat. Jó csontképző és vértisztító, gyógyítja a vérszegénységet, erősíti a szoptatós anyák szervezetét, de emellett csökkenti a túlzott savképződést és a gyomorégést is.

**Aranyvessző méz** - A aranyvessző közismertenvese gyógyító növény. Jó vizelethajtó, gyulladáscsökkentő, hólyaghurut, vesehomok, vese, máj, epebántalmak kezelésére is javasolt. Jó hatással van a reumára, az ízületi fájdalmakra, a köszvényre, stimulálja az immunrendszert és nyugtató hatása is ismert. Mivel csökkenti a vérnyomást a hölgyek havi vérzésének fájdalom mentességét is támogatja, de emellett lelki pszihikai problémák, depresszió esetén is alkalmazható. Kiváló méregtelenítő hatását magas szaponin tartalmának köszönheti, jó eredménnyel alkalmazzák bélbetegségek esetén is.

**Ámorakác méz -** Flavonoidokban gazdag, kiváló élettani hatású, elsősorban az érrendszer karbantartásában és ápolásában játszik jelentős szerepet, miközben stimulálja az immunrendszert is.

**Bálványfa méz -** Antibakteriális hatása révén mérsékli a felső légúti megbetegedések tüneteit, de emellett ajánlható emésztési zavarokkal, epe-, máj-, gyomor-, bélbetegségben szenvedőknek is.

**Ezüstfűz méz** - Főként láz csillapítására, magasvérnyomás csökkentésére és reumás megbetegedések ellenszereként ajánlható.

**Édesharmat méz -** Ezt a legsötétebb mézek közé sorolt méz fajtát kiemelkedően magas ásványi anyagtartalom jellemzi.

**Édeskömény méz -** Értékes ásványi anyagokat tartalmaz, Ca, K, Mg, Fe, Mn, Zn, a vitaminok közül magas az A és a B vitamin tartalma. Mivel gyorsítja az anyagcserét és vízhajtó hatása is ismert miközben megnyugtatja az idegeket is, támogatja a diétát. Enyhíti továbbá a pszihikai túlterhelés okozta tüneteket, fájdalomcsillapító hatásával enyhíti a menstruációs, és a klimax okozta tüneteket, aktiválja a női hormonokat, amivel serkenti a tejtermelést. Emellett köhögéscsillapító és látásjavító hatása miatt is sokan keresik.

**Galagonya méz** - **„**A szív gyógynövénye**"-** bizonyítottan jó szíverősítő és szívnyugtató. Jótékonyan hat ugyanis a fáradt, túlterhelt, stressz által terhelt szívre, javítja a szívizomsejtek aktivitását, serkenti a szívizom vérellátását, tágítja az ereket, ezáltal csökkenti a vérnyomást, fogyasztása koszorúér-betegségek esetén is jótékony. Emellett segít a vérkeringési problémák enyhítésében, visszaszorítja az érelmeszesedés kialakulását is, fokozza a szív teljesítményét és szabályozza annak ritmusát, ezért öregkori szívpanaszok, illetve a szívizom degenerációs megbetegedések esetén is ajánlott.

**Gesztenye méz - -**Magas K tartalmának köszönhetően megnyugtatja a nyálkahártyát, enyhíti a szamárköhögést, az asztmatikus, hörghurutos tüneteket. Rendszeres fogyasztásával megakadályozható a trombózisok és csökkenthető a visszértágulatok kialakulása.

**Hárs méz -** Antibakteriális és antiszeptikus hatású flavonoidokat tartalmaz, ezért meghűléses betegségek esetén köhögéscsillapításra és nyákoldásra is használják. Serkenti az immunrendszer működését, de emellett jó idegerősítő és vértisztító hatása is ismert. Sokan azért élnek vele, mert szabályozza a szívműködést is, alkalma a különféle ritmusproblémák megelőzésére is.

**Levendula méz** - Összetevői között megtalálható a linalol, a linalinacetát, cserzőanyagok, kumarinok, flavonoidok, tanninok. Idegerősítő, nyugtató, bélfertőtlenítő, vérnyomáscsökkentő, szíverősítő, görcsoldó, epehajtó, antibakteriális, immunstimuláns hatása is ismert. Jó a depresszió és a fejfájás leküzdésére a stresszoldásra, a sebekre, a csípésekre, különböző bőrbetegségekre és a felső légúti megbetegedésekre.

**Medvehagyma méz** - Egyrésztszerves kénvegyületeket, másrészt C vitamint tartalmaz. Csökkenti a magas vérnyomást és a koleszterint, enyhíti a fejfájást, tisztítja a vesét és a húgyhólyagot, összetételével vértisztító hatása is ismert, mivel gátolja az érelmeszesedést. Gyógyítja a felső légúti megbetegedéseket, csillapítja a köhögést, jó hatással van a gyomor és bélrendszerre, de emellett idült bőrproblémák esetén is ajánlott.

**Meggy méz** - Gazdag vitamin (A-, B1-, B2- illetve C-vitamin) és ásványi anyag (kalcium, kálium, magnézium, vas, cink) tartalma mellett kimagasló mennyiségben találunk benne antioxidáns flavonoidokat is, mivel hatásaként a vénák falának rugalmassága nem csökken, a visszérbetegségek kialakulásának esélye is mérséklődik. Vértisztító, szívizom erősítő és szívritmus szabályzó hatásán túl serkenti a máj- és vese működést, vízhajtóként is alkalmazható. Fogyasztó hatásán kívül kiváló köhögéscsillapító, gyulladás gátló és puffadás ellen is hatásos. A benne lévő B-17 tartalom továbbá gátolja a sejtek rákos elváltozását elindító anyagok működését.

**Mézontófű méz -** Ez a növény adja alegtöbb virágport így élen jár a nektár termelésben is. A facélia magját a gyógyszeripar is használja, méze jó fertőtlenítő és bőrápoló hatású, melyet épp ezért a megégett bőr kezelésére is használnak. Kellemes íze mellett előnyös tulajdonsága, hogy jelentősen mérsékli a vér koleszterinszintjét is.

**Mustár méz -** Magas vérnyomás, érelmeszesedés csökkentő, mivel javítja a vérképzést. Ajánlható epe és májbántalmak kezelésére, emésztési problémákra, reumára, felső légúti megbetegedésekre is.

**Napraforgó méz -** Elsősorbanjelentős az E vitamin tartalma és antioxidáns hatása miatt kedvelik. Támogatja a szervezetünket az oxidációs folyamatok megelőzésében, valamint gyógyításában, továbbá jótékonyan hat megfázás esetén a légzőszervekre és a kiválasztó rendszerre is. Férfiaknak azért javasolják a fogyasztását, mert segíti a prosztata megbetegedések elhárítását, csökkenti a magas koleszterint és az érelmeszesedést is. Eredményesen használható görcsoldásra, akár epilepszia estén is, továbbá javasolt a fogyasztása hurutos betegségeknél, nyákoldás érdekében is.

**Olajretek méz** -Jelentős az A-, B- és C-vitamin tartalma, káliumot, foszfort és egyéb nyomelemeket is tartalmaz. Antibakteriális és gombaölő hatása révén kiválóan alkalmas a megfázások és a cseppfertőzések megelőzésére. Serkenti a májfunkciókat és az epekiválasztást, de emellett a népi orvoslás a köhögés, a rekedtség, a köszvény és egyéb ízületi gyulladások, valamint a virágpor-allergiák tüneteinek enyhítésére is alkalmas.

**Pohánka méz -** Gazdag foszforban, káliumban, kalciumban, vasban és magnéziumban, de különösen magas a P vitamin (rutin, vízben oldódó antioxidáns) tartalma is, amely a rák megelőzésében játszik főszerepet. A vitaminok közül még a B vitamin tartalma emelet, kiváló vérnyomáscsökkentőként erősíti, a szív és érrendszert, a kötőszöveteket, segíti a sejtfalak regenerálódását, de emellett csökkenti a hajszálvérzések kialakulását is. Elsősorban a keringési és érrendszeri zavarokban küzdőknek ajánlják, bár védelmet nyújt a rákkeltő anyagok ellen is, ezért jó eredményekkel alkalmazzák egyes daganatos megbetegedések (pl: vastag- és végbéldaganat) kezelésében.

**Propoliszos méz -** Általában akácméz és oldott propolisz keverékeként készítik. Mivel a méz és a propolisz egymás hatását erősítve hatékonyan győzi le a különböző korokozókat. Kiváló fájdalomcsillapító, gomba-mikrobaölő tulajdonságú természetes antibiotikumként is ismert. Felső légúti megbetegedésekre, gyomor és bélgyulladásokra, daganatos elváltozások megelőzésére és kezelésére egyaránt alkalmazható. Nem csupán az immunrendszert serkenti és regenerál, segíti a szervezetet az öngyógyító folyamatok beindításában is miközben kimutathatóan csökkenti a vérnyomást is.

**Repce méz -** A szőlőcukorban gazdag mézfajta szintén jó hatással van a gyomorra, mivel csökkenti a túlzott savtermelést és enyhíti a gyomorégést. Emellett kiválóan alkalmas a megfázás kezelésére, a torokfájás enyhítésére és az immunrendszer erősítésre is.

**Selyemkóró méz -** Kiemelkedően magas a gyulladás csökkentő hatása, s mivel a selyemkórónak nincs virágpora és a virágzás ideje alatt kevés az egyéb pollen is, így az allergiásoknak ez a legkedveltebbt méze, amely sebek, fertőzések, égések kezelésére egyaránt jól alkalmazható.

**Somkoró méz** - Összetevői között megtalálható a kumarin, cseranyagok, flavonoidok, így közismert májregeneráló, gyomor és bélgyulladás csökkentő, felső légúti megbetegedéseknél gyulladáscsökkentő hatása. Használják még fekélyek és visszérgyulladások kezelésére is.

**Tisztesfű méz -** A tarló virágméz [glikozidot](http://hu.wikipedia.org/wiki/Glikozid), [cseranyagot](http://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=Cseranyag&action=edit&redlink=1), [keserű anyagot](http://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=Keser%C5%B1_anyag&action=edit&redlink=1),  [kolint](http://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=Kolin&action=edit&redlink=1), [betaint](http://hu.wikipedia.org/w/index.php?title=Betain&action=edit&redlink=1) is tartalmaz. Légzőszervi megbetegedések, gyomorfekély, meghűlés ellen kifejezetten ajánlják. Görcsoldó tulajdonságai miatt asztma és epilepszia esetén is alkalmazzák.

**Virág méz** - Igen népszerű méz, mivel több növény jótékony hatását is egyesíti. Általánosságban felső légúti megbetegedésekre, sebek fertőtlenítésére, égett bőrfelületek kezelésére jól használható, ezenkívül ételek- italok ízesítéséhez, sütéshez- főzéshez is közkedvelt.