**A vegyes virágméz hatásai**

Amikor a méhecskék sokvirágú tarka réteken, botanikuskertekben, vagy díszkertekben gyűjtik a méznek valót, a különböző eredetű nektár vegyes virágmézzé érik, mely igen kedvező élettani hatásokat gyakorol az emberi szervezetre.

A Kárpát-medencében 700 növényfaj iránt érdeklődnek méheink, s mivel méhészeteink körzetében cc. **40-50 féle** lelhető fel, így ezen **növény**ek **jótékony hatásait összesíti**k a vegyes virágmézek, amelyek ennek megfelelően illóolajokban, ásványi anyagokban mindig gazdagabbak, hatóanyag tartalmukat tekintve pedig **összetettebb**ek, **mint a monoméz**ek.

Általánosságban a vegyes méz **közel 70-féle gyógy- és fiziológiai hatással bír**.

Egy evőkanál méz az **üres gyomorban segít megakadályozni a** különböző **emésztőrendszeri betegségeket**, s miközben áthalad a gyomron, elpusztítja a baktériumokat és **begyógyítja az** **apró sebeket** a nyálkahártyán. De, nem csak a gyomrunkat fertőtleníti! **Baktériumölő** hatása miatt régen a csatákban **sebgyógyítás**ra is alkalmazták.

A vegyes virágméz fogyasztását kifejezetten ajánlják **gyermekek és idősek immunerősítés**ére, védekező-rendszerük erősítésére és **fertőző légúti megbetegedések kivédésére, leküzdésére**.

Ez a mézfajta **erőteljes roboráló, stresszkezelő és gyulladáscsökkentő**, emellett **kedvezően hat az izomzatra** (még a szívizomzat működésére is) **jót tesz az emésztésnek, tisztítja a vért, serkenti a vérkeringést és vérnyomáscsökkentő.**

1evőkanál vegyes virágméz elfogyasztása cc. 12 gramm szénhidrát, ezért a **fáradtság és a stressz leküzdésének kiváló eszköze**.

A vegyes virágméz gyümölcscukor tartalma nem zsírrá alakul át, hanem **glikogénné válik** a májban, ezáltal **lefekvés előtt fogyasztva a minőségi alvást elősegítő hormontermelés** ösztönzésével az agy megfelelő pihenését, regenerálódását és a frissebb ébredést biztosítja. **Nappal fogyasztva az izomzatot táplálja,** miközben **agyunkat arra ösztökéli, hogy felgyorsítsa az anyagcserét és a szervezet zsírégető hormontermelését** - a szellemi foglalkozásúak és a sportolók ezért fogyasztják előszeretettel.

A vegyes virágméz kiváló antioxidáns is. Napi fogyasztása **megtisztítja a szervezetet a különböző méreganyagoktól, megakadályozza az artériák szűkülését, hozzájárul a koleszterinszint csökkenéséhez, felveszi a harcot a stressz ellen,** helyreállítja a sejtek védekező rendszerét és javítja a memóriát és kalcium tartalmával serkenti az agyműködést is.

Az allergiás megbetegedésben szenvedők előbb csak kis mennyiségű vegyes virágmézet fogyasszanak, hogy kiderüljön, van-e a mézben olyan virágból származó hatóanyag, ami allergiás reakciót vált ki.

Ha semmiféle kellemetlen tünet nem észlelhető, a **gyermekek napi 1, hölgyek napi 2, míg a férfiak napi 3 evőkanállal** bátran fogyaszthatnak a vegyes virágmézből.

A mézzel (illetve egyéb méhészeti termékekkel) való gyógyításnak külön neve is van: ez az apiterápia.