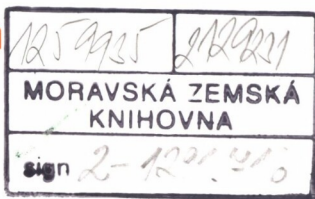




Obsah



Úvod 5

Význam medu – od antiky do dnešních dnů 7

- Med jako potravina 7
- Med jako pokrm bohů 7
- Med v lidovém léčitelství 8
- Cukr vytlačuje med 8
- Med jako jablko sváru 9

Med – přírodní produkt 11

- Jak vzniká med 11
- Látky, které obsahuje med 13
- Med není hned medem 15
- Skladování a trvanlivost 16
- Zajištění kvality a předpisy
kolem medu 19
- Jak je to s cizími látkami v medu? 21

Výživný a fyziologický význam látek, obsažených v medu 22

- Med chrání látkovou výměnu 22
- Jak med působí na látkovou výměnu
cukrů v játrech? 24
- Smějí diabetici jíst med? 26

Proteiny v medu podporují
regeneraci 27

Minerální látky v medu 30

Význam stopových prvků v medu 31

Vitaminy v medu 32

Vitaminy B zvyšují zisk energie 33

Vitamin C brání nedostatku železa 35

Látky, podobné vitaminům,
v medu 35

Bioaktivní sekundární rostlinné látky
v medu 36

Lze med doporučit při onemocnění
rakovinou? 37

Aromatické látky v medu povzbuzují
trávení 38

Enzymy potlačují růst bakterií 39

Organické kyseliny povzbuzují
enzymy 39

Může med okyselit krev? 40

Pylová zrna posilují obranu 41

Může být med původcem alergií? 42

Mohou alergici konzumovat med? 42

Med v kterémkoliv věku 44

Med pro děti a mládež 44

Od kdy mohou děti používat med? 47	Med může pomoci při bolestech hlavy 80
Medem proti zubnímu kazu 47	Recepty při bolestech hlavy 83
Recepty pro děti 48	Pomůže med při nespavosti a nervozitě? 84
Med pro dospělé 52	Nápoje s medem k uklidnění nervů 85
Med vrací vydanou energii 54	Med při revmatu 85
Jaké množství medu můžeme zkonsumovat během dne? 55	Recepty pro revmatiky 88
Medem proti svalovým křečím 56	Šťáva z medu a cibule proti vnitřním zánětům 89
Recepty ke zvýšení výkonnosti 56	Podporuje med vznik dny? 91
Med pomáhá udržovat kondici i ve vyšším věku 59	Med při infekcích dýchacích cest 91
Recepty na výživu při podvaze a nechutenství 60	Recepty k posílení imunitního systému 94
Med podporuje střevní flóru a zažívání 63	Med pomáhá předcházet žaludečním vředům 96
Recepty k povzbuzení činnosti střev 64	Recepty při žaludečních obtížích 97
Medem proti nedostatku minerálních látek ve vyšším věku 69	Med proti průjmu 98
Recepty k pokrytí potřeby minerálních látek 70	Recepty při průjmu 99
Med jako osvědčený domácí léčebný prostředek 73	Med při střevních infekcích 99
Med při stresu 73	Recepty při onemocnění kvasinkami 102
Člověk je tak starý jako jeho cévy 75	Ošetření ran medem 103
Med jako prevence arteriosklerózy 76	Med v kuchyni 106
Recepty k prevenci arteriosklerózy 79	Med ve studené kuchyni 106
	Recepty na saláty a salátové zálivky 107

Obsah

Recepty na pomazánky 111

Recepty na moučníky 112

Vaříme s medem 113

Recepty s medem 114

Pečeme s medem 116

Recepty na pečivo s medem 117

Poznámka na závěr 121

Rejstřík 122