

Vrste meda i kako prepoznati pravi med?



Med sadrži sve što je potrebno za zdravlje i pravi je eliksir za organizam. Ne samo da povećava otpornost organizma na infekcije i pomaže nam u borbi protiv bolesti, već je i izvrsno sredstvo za smirenje, povećanje energije, poticanje umne aktivnosti i poboljšanje duševnog zdravlja.

Kako konzumirati med?

Da bi med sačuvao svoja blagotvorna svojstva treba pripaziti na sljedeće: Ne stavljajte ga nikada u kipuću napitak. Med na temperaturi višoj od 40 stupnjeva gubi svoja svojstva. Kada radite čaj, pustite ga da se malo ohladi prije dodavanja meda.

Izbjegavajte kontakt meda i metala, nemojte med dodavati metalnom žličicom. Metal utječe na pH vrijednost meda. Dobar med se uvijek prodaje s poklopcem koji nije od metala.

Kako razlikovati pravi med od lažnog?

Ponekad medari ili trgovci u med dodaju vodu i sladila kako bi stvorili veću količinu i više zaradili.

Glavna razlika je ta da pravi med ne sadrži vodu. Možete testirati je li vaš med pravi na sljedeće načine:

1. U čašu vode dodajte žlicu meda. Čisti med će se zgrudati i spustiti na dno, a lažni med će se početi otapati jer sadrži vodu.
2. Nekoliko kapi meda stavite na papir. Čisti med neće probiti papir dugo vremena, jer ne sadrži vodu.

Vrste meda i njihov utjecaj na zdravlje

Zahvaljujući različitim kemijskim i biološkim svojstvima, na raspolaganju nam je više vrsta meda, od kojih svaka različito djeluje na bolesti:

1. Kestenov med – tamne je boje, prepoznatljivog mirisa te izrazito karakterističnog, slatkog do čak trpkog-gorkog okusa. Povoljno djeluje na cjelokupni probavni sustav.

[» Više o kestenovom medu](#)

2. Livadni med – svijetao, ugodnog mirisa i okusa. Preporučuje se u dnevnoj prehrani starijih osoba, dojenčadi i male djece. Pomaže u oporavku i povratku energije.

[» Više o livadnom medu](#)

3. Med od kadulje – svijetlo žute ili zelenkaste boje, jakog mirisa (po kadulji) te ugodnog, no pomalo gorkog okusa. Učinkovit je kod problema s dišnim putevima. Pospješuje mokrenje te djeluje smirujuće.

[» Više o kaduljinom medu](#)

4. Bagremov med – svijetlo žuti, bistri med jedan od najomiljenijih zbog ugodnog okusa i blagog mirisa. Preporučuje se prilikom nesanice, nagomilanog stresa ili tjeskobe.

[» Više o bagremovom medu](#)

5. Lipov med – ugodnog je i pomalo gorkastog okusa te svijetle boje. Često se koristi kod bolesti čije liječenje uključuje znojenje, dobar je za revitalizaciju i vraćanje energije, smiruje grčeve i olakšava psihičku napetost.

[» Više o medu od lipe](#)

6. Medun – naziva se još i tamni šumski med ili mediljkovac. Tamne je boje i izrazito

specifičnog i ugodnog okusa i mirisa. Bogat je mineralima i ima antioksidativno djelovanje. Preporučuje se djeci i trudnicama

» [Više o medunu](#)

7. Med od lavande – jedna od najkvalitetnijih vrsta meda, intenzivnog mirisa i vrlo oštrog okusa. Pomaže kod mnogih tegoba, a osobito je koristan u trudnoći.

» [Više o lavandinom medu](#)

8. Med od bora – izrazito je tamne boje i aromatičnog okusa. Preporučuje se kod bolesti dišnog sustava jer djeluje protuupalno te je iznimno efikasan za oslobađanje sluzi.

9. Med uljane repice – pripada medovima lošije kakvoće jer kristalizira već nakon nekoliko dana. Sivkasto je bijele boje i ugodnog okusa i mirisa. Koristi se kod problema s jetrom i dišnim organima te za regulaciju masnih kiselina u organizmu. Laboratorijskim istraživanjima utvrđeno je da pokazuje i antikarcinogena svojstva.



10. Voćni med – vrlo je ugodnog mirisa i okusa te je uglavnom sastavni dio drugih vrsta meda. Dobiva se od nektara cvjetova voćki i dosta brzo kristalizira. Najčešće se preporučuje kao zamjena za šećer, osobito u trudnoći.

11. Heljdin med – tamne je boje i specifična mirisa i okusa. Zbog visokog udjela bjelančevina i željeza, preporučuje se slabokrvnim osobama. Pomaže kod kašlja i prehlade, ima snažno antioksidativno djelovanje i bogat je mineralima. Smatra se jednom od najzdravijih i najkvalitetnijih vrsta meda.

12. Metvičin med – tamnocrvene je boje, vrlo jakog mirisa po mentolu i oštrog

slatkasto-kiselkastog okusa. Danas je vrlo rijedak, preporučuje se osobama s nedostatkom željeza, a bogat je vitaminom C.

13. Med bijele djeteline – svijetle je do tamnožute boje i dobre kakvoće. Preporučuje se za smanjenje kolesterola, čišćenje krvi, te posebno kod vrtoglavice uzrokovane niskom razinom šećera u krvi.

14. Ružmarinov med – svijetle boje, gotovo proziran i bistar, ugodnog okusa i bez mirisa. Koristi se kod problema s radom jetara, pomaže kod nadutosti i plinova. Vraća energiju i djelotvoran je tijekom oporavka od bolesti, iscrpljenosti i jakog stresa.

15. Vrijeskov med – primorski vrijesak smatra se najukusnijom vrstom, dok je kontinentalni izrazito cijenjen zbog svojih svojstava. Pomaže kod reumatskih oboljenja i gihta. Potiče mokrenje, dezinficira i djeluje protuupalno te se preporučuje kod bolesti mokraćnih putova, bubrežnih kamenaca, cistitisa i oboljele prostate.