

# M é z

A méz nem csupán belsőleg, hanem külsőleg alkalmazva is nagyon hasznos anyag. Antibakteriális hatása révén kezelhetünk vele kisebb sérüléseket, horzsolásokat, vágásokat, de enyhíti az égési sérülések fájdalmát is.

A mézet kozmetikai termékek, pakolások készítéséhez is használják. Megszépíti a haját, felfrissíti a bőrt, megőrzi annak hidratáltságát.

Kutatások szerint a benne található B5 vitamin, ami a mellékvese hormonjainak termelődését segíti, lassítja az öregedés hatásait.

A méz édesebb, mint a cukor - egy evőkanálnyi 65 kalóriát tartalmaz, a fehércukor 48 kalóriájával szemben. Elpusztítja a baktériumokat, elősegíti a vágások és sebek gyógyulását. A méz - magas cukortartalmának köszönhetően - elvonja a nedvességet a sebből, tehát megszünteti a baktériumok szaporodásához szükséges nyirkos környezetet. A külső szennyeződések is távol tartja a sérült bőrfelszíntől. Ezért használható jól a bőrápolásban is.

A méz a természet csodálatos ajándéka, azt is mondják róla, hogy az "istenek eledele". A dolgozó méhek lépekbe gyűjtik a virágok nektárjait, s közben azzá a ragacsos, édes finomsággá alakítják, amit sokan szívesen fogyasztunk el reggelire, a vajás pirítósra kenve, a teába keverve.

A mézet legtöbbször inkább alkalmanként – megfázáskor, torokfájásos időszakban, a baktériumokat elpusztító, a szervezet ellenálló képességét helyreállító hatása miatt – keverik a teájukba, pedig ideálisabb lenne cukor helyett naponta legalább 2-3 teáskanálnyi mézet elfogyasztani.

A mézben található gyögyerőt már a régi időkben kitapasztalták az emberek. Különböző hatóanyagainak jóvoltából nemcsak elfogyasztva hasznos. Ma már tudjuk, hogy mik azok az anyagok, amelyek miatt a szépségápolás sem mondhat le a mézről.

Könnyen hasznosuló gyümölcs- és szőlőcukrai révén a mézet a kozmetikai termékekben, mint természetes nedvességet megkötő anyagot tartják számon. Enzimeik, szerves savai, valamint a benne található inhibine nevű anyag jóvoltából konzervál és fertőtleníti is.





Rendkívül gazdag ásványi anyagokban (vas, réz, kén, foszfor, kálium, mangán, kalcium, cink...) és a bőr számára különösen fontos vitaminokban (pantoténsav, C-, B1-, B2-, B6- vitamin, folsav, biotin). Nyugodtan megkockáztathatjuk azt is, hogy a méz, mint táplálékkiegészítő is megállja a helyét.

A nektárt termelő növények sokféleségének köszönhetően, sokféle aromaanyag is található benne, ezért vegyes virágmézet is vásároljunk.

Szépségápolási célra a termelőtől szerezzük be a természetesen tiszta mézet. Felhasználáskor vigyázni kell

arra, hogy 35 Celsius-fok fölé ne melegítsük fel, mert értékes anyagaiból sok mehet veszendőbe. Az arcbőrre mindig csak megfelelően (1:10 arányban) hígítva használjuk, töményen ugyanis dehidratál.

A mézes kozmetikumok javítják a bőr hidratációját, rugalmasságát, fokozzák a vérkeringést, s így meggyorsítják az anyagcserét, a salakanyagok elszállítását.

A naptól felégett (de még nem hólyagos) pirosuló bőrre készített hideg joghurtpakolás hűsítő, fájdalomcsillapító hatása pár csepp levendula illóolajos méztől fertőtlenítő és regeneráló hatással is kiegészül. Nem véletlen, hogy a méz a pattanásos bőr ápolásához javasolt készítményekben is fellelhető. Bőrpuhító hatása miatt kézápolásra, testápolásra szintén felhasználható.

A méhpempő könnyen bomló, hormontartalmú anyag. A szépségápolásban, mint bőrfiatalító szert hirdetik. A natúrkozmetika hívei azonban "iparszerű" előállítását természetvédelmi okokból mélyen elítélik.