**CO NALEŻY WIEDZIEĆ O MIODZIE I PRODUKTACH PSZCZELICH**

**MIÓD** wytwarzany przez pszczoły jest produktem bardzo wartościowym, powinien być spożywany   
codziennie, profilaktycznie a nie dopiero wtedy, gdy choroba nas do tego zmusi. Miód można spożywać w każdy sposób, pamiętając, że aby leczył nie powinno się go dodawać do napojów i gorących potraw. Poszczególne miody odmianowe mają odmienne właściwości, toteż ich   
przydatność w zwalczaniu różnorodnych dolegliwości będzie różna.  
Miód ma właściwości lecznicze - działa antybakteryjnie, regenerująco oraz wzmaga odporność.  
Jest stosowany z powodzeniem w leczeniu wielu schorzeń. Miód jako środek bogaty w składniki budulcowe, energetyczne i regulujące stosowany jest z powodzeniem w żywieniu młodzieży szkolnej, studentów, rekonwalescentów, osób niedożywionych i ludzi starszych. Miód najszybciej ze wszystkich produktów naturalnych uzupełnia niedobory energetyczne organizmu. Dzięki temu prawie natychmiast usuwa stan obniżonej zdolności do pracy (z powodu spadku poziomu glukozy we krwi) i utrzymuje odpowiedni poziom energii przez wiele godzin. W skład miodu wchodzą:

- węglowodany (głównie fruktoza i glukoza) - ok. 80%,   
- kwasy organiczne (głównie glukonowy, jabłkowy i cytrynowy)   
- olejki eteryczne pochodzenia kwiatowego, decydują o smaku, składają się na nie m.in. wyższe alkohole alifatyczne, aldehydy, ketony, estry i związki polifenolowe.  
- barwniki - m.in. ß-karoten, karotenoidy, ksantofil.  
- enzymy,   
- mikroelementy takie jak: mangan,, chlor, magnez , potas, fosfor, wapń, żelazo, kobalt i inne.  
- witaminy: B1, B2, B6, B12,  
  
Badania wykazały, że przyjmowanie miodu w ilości 1 g/kg masy ciała dziennie przez miesiąc, podwyższa fizyczną zdolność do pracy o 14%. Po 2 miesiącach przyjmowania miodu w tej samej ilości stwierdzono jeszcze korzystniejsze wskaźniki, w przeciwieństwie do miodu sztucznego, który nie miał żadnego wpływu na parametry określające fizyczną zdolność do pracy.  
  
Miód w diecie odchudzającej, dzięki korzystnemu wpływowi na przemiany metaboliczne, pracę wątroby i dostarczanie organizmowi w niewielkiej dawce niezbędnej ilości kalorii, zapewnia uczucie sytości.  
  
Przy niedowadze z kolei ważna jest duża przyswajalność miodu i jego wysoka wartość odżywcza. Przyjmowany systematycznie przyczynia się do szybkiego przyrostu masy ciała i chroni przed jej obniżeniem.  
  
Także u rekonwalescentów cenne jest dostarczenie za pośrednictwem miodu znacznej ilości kalorii bez obciążenia układu pokarmowego. Ponadto działa on stymulująco na mięsień sercowy, odnawiająco na komórki wątrobowe, przeciwzapalnie na błonę śluzową żołądka i jelit, moczopędnie, a także łagodnie uspokajająco.  
  
Podawanie miodu jest szczególnie cenne w przypadku osób w starszym wieku. Badania lekarzy rosyjskich wskazują, że w procesie starzenia się organizmu dochodzi do obniżenia aktywności tkanki łącznej i zdolności odtruwającej wątroby, upośledzenia czynności układu moczowego, a także zmniejszenia zdolności adaptacyjnych i odporności na zakażenia. Dzieje się to przede wszystkim na skutek obniżenia w organizmie zawartości niezbędnych witamin, aminokwasów i biopierwiastków. Miód poprzez zawarte w nim substancje pozwala na uzupełnienie ważnych dla życia składników, a co za tym idzie, usuwa lub łagodzi wiele wymienionych zaburzeń.



Miód zamiast cukru, dlaczego?!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Skład chemiczny i właściwości** | **Miód** | **Cukier** |
| Zawartość glukozy i fruktozy | 79,5% | Brak |
| Zawartość sacharozy | 0-5% najwyżej | 99,8% |
| Kaloryczność 100 g produktu | 319 | 399 |
| Zawartość biopierwiastków | Stwierdzono 21 biopierwiastków takich jak: Ca, Fe, Mg, P, K, Mn, i inne | Brak |
| Zawartość aminokwasów | Występują niezbędne dla organizmu człowieka | Brak |
| Strawność cukrów | Glukoza i fruktoza są bez trawienia wchłaniane do krwi w ciągu 15 min | Czas trawienia sacharozy do 2 godzin |
| Wchłanianie | Zaczyna się już w jamie ustnej | Wchłanianie dopiero w jelitach |
| Właściwości lecznicze | profilaktyczne i bakteriostatyczne | Brak |
| Działanie odtruwające | Neutralizuje działanie używek | Nie działa |
| Zawartość związków biologicznie czynnych | Enzymy, inhibiny, ciała odpornościowe, barwniki, kwasy organiczne, hormony | Brak |
| Szkodliwość | Nie stwierdzono | Szkodliwość na skutek nadmiernego obciążenia organizmu |

**ODMIANY MIODU**



**WIELOKWIATOWY**  
  
Najbardziej popularny miód o barwie jasnokremowej po ciemnoherbacianą.  
Lekkostrawny, wzmacnia organizm i odporność, dodaje energii i witalności.  
Łagodny w smaku – zależy on od składu nektaru z jakiego powstał szczególnie zalecany dla dzieci. Stosowany przy przeziębieniach, katarze siennym, zapobieganiu i leczeniu grypy, dolnych dróg oddechowych, chorobach serca, stymuluje organizm do wytwarzania odporności na alergię związaną z pyłkiem roślinnym.  
  
**LIPOWY**  
  
Barwa od bardzo jasnej do złotożółtej (może również być z odcieniem zielonkawym - zależy  
od składu spadzi, która bardzo często towarzyszy nektarowaniu lip i jest składową tej odmiany miodu).   
Zapach bardzo intensywny aromatyczny i stosunkowo ostry w smaku.  
Stosowany przy bezsenności, kaszlu, objawach grypy, przewlekłych przeziębieniach.  
Działa uspokajająco, wykrztuśnie i lekko nasennie.  
  
**GRYCZANY**  
  
Charakterystyczna ciemnobrązowa barwa i nieco ostry smak, wyraźny zapach kwiatu gryki.  
Pochodzi przeważnie z rejonu Lubelszczyzny. Stosowany przy nadciśnieniu, zapaleniu nerek, schorzeniach układu krążenia, przyspiesza procesy zrastania się kości, działa antymiażdżycowo,  
posiada właściwości antybiotyczne, uzupełnia niedobory żelaza w organizmie.  
  
**SPADZIOWY**  
  
Zwany także papieskim. Miód ze spadzi iglastej ma zabarwienie zielonkawe lub szarozielonkawe. Zapach miodu jest lekko żywiczny przypominający woń jodły. Miód ze spadzi liściastej ma odcień  
brunatno zielonkawy o lekko gorzkawym posmaku. Posiada cztery razy więcej aktywnego biologicznie żelaza niż miody nektarowe, zwiększa odporność organizmu Stosowany jest przy chorobach górnych dróg oddechowych, zapaleniach płuc, cukrzycy, astmie, katarze.  
  
**AKACJOWY**  
  
Z akacji białej ma barwę jasną o żółtawym zabarwieniu, delikatnym, subtelnym, lekko mdłym aromacie i zapachu kwiatu akacji. Miód ten ulega krystalizacji najwolniej ze wszystkich polskich  
miodów. Posiada opinię najsłodszego wśród wszystkich miodów  
Zalecany jest diabetykom i polecany przy schorzeniach układu pokarmowego.  
Niezastąpiony przy nadkwaśności.  
  
**WRZOSOWY**  
  
Barwa brunatno czerwona o galaretowatej konsystencji, zapachu kwiatu wrzosu,  
ale niezbyt silnym stopniowo zanikającym. Smak lekko gorzkawy, ale bardzo przyjemny.  
Dość szybko się krystalizuje. Stosowany przy schorzeniach dróg moczowych i prostaty.  
Znajduje zastosowanie również w leczeniu zapalenia gardła.  
  
**FACELIOWY**  
  
Jasnożółty, bardzo przyjemny w smaku (lekko kwaskowy), delikatny i aromatyczny,  
stanowi dużą rzadkość, bowiem ta cenna roślina, jaką jest facelia, zajmuje marginalne  
miejsce w strukturze zasiewów. Po skrystalizowaniu miód uzyskuje jasnokremowy  
lub nawet biały odcień. Stosowany przy przeziębieniach i nieżycie żołądka.  
  
**RZEPAKOWY**  
  
Miód o bardzo jasnej barwie. Konsystencja gruboziarnista, szybko krystalizuje.  
Najbogatszy w aminokwasy. Jest łatwo przyswajalny przez wątrobę, a tym samym zwiększa jej możliwości detoksykacyjne (oczyszczające).Stosowany przy chorobach dróg żółciowych, miażdżycy, wzmacnia mięsień sercowy, leczy niewydolność krążenia.

**MALINOWY**

Ma żółtawą barwę. Po krystalizacji przybiera charakterystyczny zapach kwaśnych malin oraz złocistą barwę. Dzięki zawartości mikroelementów, kwasów organicznych, pektyn i wielu innych ważnych składników stosowany jest leczniczo w wielu schorzeniach, m.in. w przeziębieniach, grypie, schorzeniach górnych dróg oddechowych, a także miażdżycy.

**BŁAWATKOWY**

Barwa złocistożółta, ma charakterystyczny zapach bławatka, smak ostry.  
Wspomaga leczenie przy stanach zapalnych nerek, ma działanie moczopędne i przeciwzapalne.

**KONICZYNOWY**

Posiada barwę słomkowożółtą, zapach kwiatu koniczyny, aromatyczny, kwaskowaty. Ma stosunkowo mniej wody niż inne miody.   
Posiada działanie wykrztuśne, moczopędne i uspokajające.

**MLECZKO PSCZELE**

Mleczko jest **skarbnicą witamin**. Poza tym posiada **właściwości bakteriostatyczne**. Świeże mleczko działa bakteriostatycznie nawet   
w rozcieńczeniu 1:1000.

Badania na zwierzętach wykazały, że **przyspiesza dojrzewanie płciowe i wzmaga aktywność rozrodczą**. (stąd uważane jest za afrodyzjak)

Dzięki **stymulacji centralnego układu nerwowego**, mleczko pszczele wywiera korzystny wpływ na stan fizyczny i psychiczny człowieka. Stosowane u ludzi - wykazuje **działanie wzmacniające**, usuwa zmęczenie, podwyższa efektywność pracy i powoduje przypływ sił życiowych. **Polepsza samopoczucie, koncentrację uwagi oraz przywraca równowagę psychiczną**. Z tego względu, należy stosować je w stanach wyczerpania, osłabienia i napięcia mięśni, w wyczerpaniu nerwowym i bezsenności, a także w celu przyspieszenia procesów myślowych jak również w stanach zapalnych nerwu słuchowego.

Mleczko pszczele **reguluje procesy przemiany materii**, zapobiega zaburzeniom związanym z niewłaściwym odżywianiem. **Podwyższa odporność organizmu na zakażenia. Wykazuje działanie immunoregulujące**.

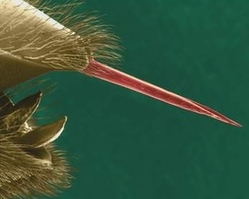
**Stosuje się je przy braku łaknienia i niedożywieniu. U niemowląt** - podawane między 2 a 6 dniem życia przez okres 4-14, dni **zwiększa łaknienie mleka i przyrost masy ciała, poprawia apetyt**. **U dzieci**, mleczko pszczele jest wykorzystywane do **leczenia anemii** powstałej na skutek niedoboru żelaza. Powoduje **wzrost liczby erytrocytów oraz zawartości hemoglobiny**.

Mleczko pszczele ma zastosowanie w **leczeniu schorzeń sercowo - naczyniowych** takich jak: dusznica bolesna, nerwice, stany pozawałowe, nadciśnienie tętnicze, zatory mózgowe, miażdżyca (rozszerza naczynia, obniża ciśnienie krwi, **obniża poziom cholesterolu**, zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych). Korzystne rezultaty osiąga się w leczeniu stanów zapalnych żył i krwotoków pochodzenia naczyniowego.

Mleczko pszczele ma też zastosowanie w **zapobieganiu i leczeniu schorzeń przewodu pokarmowego i narządów wewnętrznych**. Szczególnie podatne na działanie tego produktu są wrzody dwunastnicy. Ma ono zastosowanie u chorych z objawami zapalenia jelit grubych i w leczeniu różnych stanów zapalnych woreczka żółciowego, trzustki i wątroby. **Chroni tkankę wątrobową** przed różnego rodzaju substancjami toksycznymi. Stosuje się w **leczeniu skutków alkoholizmu, zapobiega powstawaniu marskości wątroby**. Skutecznie **obniża poziom glukozy** we krwi.

**U chorych w podeszłym wieku, mleczko pszczele poprawia apetyt, zwiększa przyrost wagi, polepsza pamięć i wzrok. Obniża poziom cholesterolu w surowicy oraz wyraźnie obniża ciśnienie krwi.**

**JAD PSZCZELI**

**Jad jest środkiem obronnym pszczoły** i służy jej do walki z wrogami, a także wykorzystywany jest przez matkę pszczelą do zabijania konkurentek. Interesujące jest, że do najbardziej uczulonych na jad należą same pszczoły, a z innych gatunków **najwrażliwsze są konie, psy, gęsi, kury i gołębie**. Sobole, tchórze syberyjskie, szczury i jeże są natomiast niewrażliwe na jad. Produkcja jego zależy w dużym stopniu od ilości spożywanych przez pszczoły substancji białkowych, a więc pyłku kwiatowego i pierzgi, które wzmagają aktywność gruczołów jadowych.

**Jad stanowi mieszaninę różnych związków chemicznych, przede wszystkim białek**, które stanowią 57% jego suchej masy. W jadzie oprócz **histaminy, fosfolipazy A i hyaluronidazy**, znajduje się jeszcze kilka innych toksycznych peptydów, między innymi **melitynina** i silna neurotoksyna - **apamina**, a także **adolapina**. Zawiera też substancje o lipoidalnych właściwościach oraz feromony alarmowe. Ponadto, w **jadzie pszczelim stwierdzono obecność kwasu indolowego, fosforowego, palmitynowego i kwasów tłuszczowych oraz choliny i gliceryny. Ze związków mineralnych** zawiera m.in.: **wapń, magnez, węgiel, fosfor, wodór, azot i siarkę**.

**Jad pszczeli wzmaga działanie streptomycyny i biomy cyny oraz sulfonamidów, a osłabia penicyliny** i wykazuje **działanie ochronne przed promieniowaniem jonizującym. Jad pszczeli wykazuje działania: bakteriobójcze, przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne, przeciwbólowe, przeciwmiażdżycowe, przeciwkrzepliwe, hypotyniczne (obniżające ciśnienie tętnicze krwi), alergizujące.**

**PYŁEK PSZCZELI - OBNÓŻA**

Wśród **związków mineralnych** w pyłku jest około **40 biopierwiastków**. Jeden z nich-**magnez**-uczynnia proces fotosyntezy chlorofilu i **działa przeciwmiażdżycowo i uodparniająco**. W pyłku występuje też **potas, fosfor, wapń, żelazo, kobalt, jod, mangan, krzem, siarka, cynk, miedź, sód oraz 24 pierwiastki śladowe**. **Selen, mangan i cynk warunkują prawidłowe działanie układu odpornościowego**. **Żelazo, miedź, kobalt i mangan** spełniają ważną rolę w **zapobieganiu niedokrwistości**, a **cynk zapobiega chorobom włosów i reguluje czas działania insuliny.** W obecności cynku i wapnia **interferon wykazuje działanie przeciwwirusowe**. W pyłku obecne są też **fitosterole, kwasy organiczne oraz enzymy**, a także **olejki eteryczne, hormony i kwasy fenolowe**. **Pyłek odznacza się właściwościami antybakteryjnymi, regenerującymi, detoksykującymi, odżywczymi i leczniczymi.** Pyłek może też uczulać (chociaż większość uczuleń powoduje pyłek roślin wiatropylnych, to mogą się one również znaleźć w obnóżach przyniesionych przez pszczoły. Wzmacnia apetyt, reguluje przemianę materii, wzmacnia organizm, działa odtruwająco, antyanemicznie, antydepresyjnie, antyalergicznie, antybiotycznie i przeciwmiażdżycowo. Reguluje trawienie (zaparcia, biegunki), wspomaga leczenie choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy, cukrzycy, leczy schorzenia prostaty. prowadzone od ponad 30 lat badania farmakologiczne i kliniczne nad pyłkiem kwiatowym, że jest on przede wszystkim lekiem. Stosowany jest w zaburzeniach przemiany lipidowej, chorobach wątroby, schorzeniach gruczołu krokowego, niedokrwistości i chorobach przewodu pokarmowego. Liczne doniesienia wskazują na możliwości stosowania pyłku kwiatowego, w leczeniu chorób nerwowych i psychicznych, w tym choroby alkoholowej. Mówi się także o cennych właściwościach tego produktu w geriatrii, poprawia samopoczucie usuwa stany depresyjne i podwyższa odporność na zakażenie. Ponadto naukowcy stwierdzili, że po 80 roku życia usuwał on z komórek narządów wewnętrznych barwnik zwany lipofuscyną, którego obecność świadczy, o zaawansowanym starzeniu się organizmu człowieka.

**PROPOLIS - KIT PSZCZELI**

**Silne przeciwbakteryjne właściwości znalazły pełne potwierdzenie w obserwacjach** prowadzonych podczas ich **klinicznego stosowania u ludzi i zwierząt**. Kit pozyskuje się przez dokładne oskrobanie miejsc styku ramek z ulem, samych ramek, beleczek odstępnikowych lub powałek. Z jednego ula można pozyskać ok. 50 g. czystego surowca. Można też zwiększać jego produkcję, pozostawiając więcej szpar i pustych przestrzeni. Używa się też specjalnych poławiaczy kitu. Naturalna substancja, o barwie od jasnobrązowej do ciemnobrunatnej zawierająca substancje balsamiczne pąków roślin i żywic. Posiada działanie antybakteryjne, przeciwgrzybiczne, przeciwzapalne. ze wszystkich produktów pszczelich pochodzenia roślinnego ma najszersze zastosowanie, i to zarówno w leczeniu schorzeń zewnętrznych, jak i wewnętrznych. Chętnie stosowany jest w chorobach chirurgicznych, po amputacjach, przeszczepach a także w leczeniu powikłanych ran pooperacyjnych. Propolis jest cennym lekiem w ginekologii, stosowany po operacjach położniczych, w zapaleniach pochwy wywołanych przez bakterie, grzyby i pierwotniaki, a także w stanach zapalnych i nadżerkach szyjki macicy. Większości tu wymienionych chorób skuteczność leczenia propolisem, mieści się w granicach, 75-90%. Propolis zabezpiecza organizm przed szkodliwym działaniem promieniowania jonizującego (bomba kobaltowa), czy rentgenowskiego, co ma kapitalne znaczenie w leczeniu i profilaktyce choroby popromiennej.

Bardzo pomocny w leczeniu trudno gojących się ran i oparzeń, hemoroidów wrzodów żołądka uporczywych odcisków. Stosowany w nalewkach alkoholowych, maściach, ekstraktach. Kit pozyskuje się przez dokładne oskrobanie miejsc styku ramek z ulem, samych ramek, beleczek odstępnikowych lub powałek. Z jednego ula można pozyskać ok. 50 g. czystego surowca. Można też zwiększać jego produkcję, pozostawiając więcej szpar i pustych przestrzeni. Używa się też specjalnych poławiaczy kitu.

**WOSK PSZCZELI**

**** Podstawowym surowcem, z którego pszczoła wytwarza wosk, są węglowodany.  
**Wosk służy pszczołom do budowy plastrów potrzebnych do wychowu młodych pszczół oraz magazynowania w nich pierzgi i miodu**. W dobrych warunkach w ciągu sezonu rodzina pszczela może wyprodukować 2-3 kg. wosku. Stosowany jest przy produkcji świec, kosmetyków, w stomatologii, Medycynie ze względu na lecznicze działanie, przy produkcji środków czystości, farb olejnych, a także w innych dziedzinach. **Wosk**, poza pszczelarstwem (wyrób węzy), znalazł **zastosowanie w wielu cennych dla gospodarki gałęziach przemysłu** (około 50). **Przemysł farmaceutyczny wykorzystuje wosk do wyrobu maści i plastrów, a kosmetyczny do produkcji kremów, pomadek do ust, kredek i szminek.**

Wielu farmaceutów uważa, że większość plastrów, maści i kremów powinno być przygotowywanych na pszczelim wosku. Jest on bowiem **łatwo wchłaniany przez skórę, nadaje jej gładkość oraz delikatność.**

Niektórzy lekarze polecają, by **zamiast gumy żuć, odkrajane kawałki plastra z miodem lub woskowo miodowe cukierki. Żucie aktywizuje wytwarzanie śliny, podwyższa przemianę materii, wosk mechanicznie oczyszcza zęby z nalotu i wzmacnia dziąsła, pomaga w zapaleniu jamy ustnej, w astmie i gorączce siennej**.   
Jest też **polecany dla palaczy**, którym jednocześnie pomaga odzwyczaić się od nałogu.

**Ciekawostki z życia pszczół**

* Podczas odwiedzania kwiatów przez pszczołę na jej owłosieniu bywa od kilkudziesięciu tysięcy do 3-5 mln ziaren pyłku.
* Podczas lotu pszczoła zużywa w ciągu każdej minuty ponad 0,3 mg pokarmu.
* Zawartość cukru w nektarze waha się od 5 do 70%, zależnie od gatunku rośliny.
* Spośród roślin kwiatowych zapylanych przez owady nektar wydziela blisko 250 gatunków.
* Przy temperaturze powietrza poniżej +10°C i powyżej +38°C kwiaty nie wydzielają nektaru.
* Dwa obnóża, z których każdy ma masę 10-12 mg, zawierają 3 - 4 mln ziaren pyłku; aby zebrać tyle pyłku, pszczoła musi odwiedzić ok. 500 kwiatów.
* W jednej komórce plastra mieści się do 18 przyniesionych przez pszczoły z każdego lotu par porcji obnóży, których ogólna masa wynosi 140-180 mg. W ciągu jednego dnia rodzina pszczela zbiera od 100-400 g obnóży, a w ciągu jednego sezonu pszczelarskiego 25-30 kg, a czasem nawet do 55 kg pyłku.
* Kwiaty rzepaku na powierzchni 1 ha wytwarzają do 130 kg pyłku, kwiaty gryki siewnej - prawie 400 kg, lucerny siewnej - od 78 do 323 kg, a koniczyny czerwonej - 30 kg.
* Do godziny 14-15 pszczoły przynoszą do uli 80% ilości obnóży zebranych w ciągu całego dnia.
* Na wychów 1 kg (10 000) pszczół rodzina pszczela zużywa od 0,9 do 1,5 kg pyłku, zależnie od jakości zawartych w nim składników pokarmowych.
* Miód wykazuje największą skłonność do krystalizacji w temperaturze 14-15°C, a najmniejszą - w temperaturze od 4 do 10°C i powyżej 30°C.
* 1 kg pszczół może wydzielić 0,5 kg wosku.
* Aby wydzielić 1 kg wosku, rodzina pszczela zużywa 3,6 kg miodu.
* Masa właściwa wosku wynosi w temperaturze 20°C - 0,96 g/cm3.
* Wosk topi się w temperaturze 63°C, krzepnie w temperaturze 62°C, traci wodę w temperaturze od 95°C do 105°C, wrze w temperaturze powyżej 300°C.
* Jedna łuseczka woskowa wydzielona przez gruczoł woskowy pszczoły ma masę 0,25 mg.
* Na zbudowanie jednej komórki pszczelej rodzina pszczela zużywa 13 mg wosku, czyli około 50 łuseczek woskowych, a na komórkę trutową 29-30 mg, czyli od 112 do 120 łuseczek woskowych.

**Dawkowanie produktów pszczelich**

**Wyciąg z propolisu (EEP)** (dr J. Gala)

* Wewnętrznie - przy anginach, przeziębieniach i schorzeniach układu pokarmowego - 40 kropli EEP na 200ml ciepłej przegotowanej wody. Przy bólach żołądka -50 kropli na100 ml wody. W przypadku owrzodzenia żołądka i jelit 40 kropli na pół szklanki (100 ml) ciepłego mleka. Stosować rano na czczo.

**Maść propolisowa** (dr J. Gala)

* Stosować zewnętrznie na trudno gojące się rany, żylakowe owrzodzenia podudzi, oparzenia, odmrożenia, odleżyny, przy grzybicach skóry, zranieniach, stanach pooperacyjnych. Chore miejsce pokrywamy cienką warstwą maści 3-5 razy dziennie. W przypadku rozległych ran lub poparzeń należy przykryć jałowym opatrunkiem.

**Propolis (1%) w miodzie** (dr J. Gala)

* Stosować 2 razy dziennie - młodzież do lat 14 po 1 łyżeczce, dorośli 2 razy dziennie po łyżce stołowej, ok. 30 minut przed posiłkiem. Przechowywać w suchym, ciemnym, przewiewnym pomieszczeniu.

**Pyłek kwiatowy**

* Porcje wg. H. Makowiczowej (1992) - 30-40 g suchego pyłku (obnóży) dziennie (2-3 płaskie łyżki stołowe, 1-1,2 na czczo (30 min. do 2 godzin przed posiłkiem) i 1-1,5 przed snem). Zwiększenie dawki - zalecane dla rekonwalescentów, szczególnie po kuracji antybiotykowej i dla starszych osób, lub wycieńczonych - do 4 łyżek dziennie. Kuracje pyłkową stosuje sie najczęściej 2 razy do roku (na jesieni - aby „dożywić” organizm w niezbędne składniki i na wiosnę - gdy kończą sie rezerwy). Czas trwania takiej kuracji to ok. 2-3 miesiące, później 2-3 przerwy i ponownie 2-3 m-ce.

**Pyłek kwiatowy (10%) w miodzie** (dr J. Gala)

* Zaleca się stosować 3 razy dziennie po 1 łyżeczce (dzieci) i 3 razy dziennie po 2 łyżeczki (dorośli). Przy leczniczym stosowaniu - można dawkę podwoić. Stosowanie bezpośrednio lub w roztworach wodnych. Przyjmować regularnie, przynajmniej miesiąc.

**Pierzga** (dr J. Gala)

* Spożywać po 2 łyżeczki dziennie, rano na czczo i wieczorem przed posiłkiem. Po przedawkowaniu może działać lekko przeczyszczająco.

**Mleczko pszczele** (dr J. Gala)

* Ze względu na aktywność enzymatyczną miodu, mleczko pszczele w miodzie jest szczególnie łatwo wchłaniane przez organizm. Przed użyciem zaleca się przepłukać jamę ustną przegotowaną wodą, co zapewnia łatwiejsze przyswajanie preparatu. Po zażyciu starać się przetrzymywać w jamie ustnej jak najdłużej.
* Dorośli 2 razy dziennie po 1 łyżeczce rano i wieczorem (pól godziny przed śniadaniem, pół po kolacji).  
  Dzieci-po pół łyżeczki 2 razy dziennie. Skuteczna kuracja trwa ok. 40 dni, między kuracjami zalecana przerwa od 2 do 6 miesięcy.

**Maść z jadu**

* Pomaga przy bólach głowy, ramion, nóg, kręgosłupa, leczy hemoroidy.
* Stosowanie po wykonaniu próby uczuleniowej (posmarować maścią skórę na przedramieniu, jeżeli po kilku godzinach nie wystąpi obrzęk - można stosować). Trudno dostępna w Polsce, produkowana przez niektóre pasieki współpracujące z farmaceutami. Nacierać bolące miejsca 2-3 razy dziennie

**Mieszanki miodowe i szampony do włosów**

Miód wraz z innymi komponentami wzmacnia włosy i wpływa na ich lepszy porost.

**Mieszanka wzmacniająca włosy**

Na cztery części dobrze startej cebuli dodać, mieszając, jedną część miodu. Mieszankę wetrzeć w skórę włosów, zawinąć głowę folią i pozostawić na około 30 minut, a następnie umyć głowę w ciepłej wodzie. Przy suchych włosach należy dodać do mieszanki niewielką ilość oliwy z oliwek i wetrzeć w skórę włosów na godzinę przed myciem. Następnie włosy wymyć mydłem lub szamponem.

1. **Szampon miodowy zmiękczający włosy.**

30g rumianku lekarskiego zalać 100 g wrzątku i pozostawić na 1 godzinę, następnie przecedzić i dodać 1 łyżkę stołową miodu. Wcześniej wymyte i lekko wytarte włosy zmoczyć przygotowanym roztworem. Po 30-40 minutach włosy wymyć w ciepłej wodzie bez szamponu. Do włosów suchych szampon stosować nie częściej niż co 10-12 dni, do włosów tłustych co 6-7 dni.

1. **Mieszanka do włosów wypłowiałych i przesuszonych na słońcu.**
2. 1 łyżkę stołową miodu, 1 łyżeczkę oleju rycynowego, 1 łyżeczkę soku z aloesu wymieszać razem i na 30-40 minut przed myciem głowy wetrzeć we włosy. Następnie umyć głowę i wypłukać włosy w wywarze z rumianku i pokrzywy, a na zakończenie w ciepłej wodzie. Powtarzać 1-2 razy w tygodniu dopóty dopóki włosy nie staną się elastyczne i miękkie. Maść polecana jest także po trwałej ondulacji.

**Kremy odżywcze do skóry twarzy i rąk.**

Miód jako składnik kosmetyczny kremów uaktywnia krążenie krwi w tkankach skóry twarzy, odżywia i uelastycznia skórę. Kremy należy nakładać na wcześniej wymytą i osuszoną twarz. Nie poleca się ich osobom mającym rozszerzone naczynka włosowate.

1. Rozetrzeć 1 łyżeczkę miodu i 1 łyżkę stołową proszku z owoców jarzębiny (zamiennie – jabłka, gruszki, śliwki). **Krem odżywia skórę, sprawia, że staje się delikatna i elastyczna.**
2. Do 100g miodu dodać 100g olejku migdałowego, dobrze wymieszać i nakładać cienką warstwę na dobrze wymytą i wysuszoną twarz.
3. Wymieszać 3 łyżki stołowe gliceryny, 1 łyżeczkę roztworu amoniaku, 1 łyżeczkę miodu z ½ szklanki wody do momentu uzyskania jednorodnej masy. Przed użyciem wstrząsnąć. **Krem dobrze nawilża i zmiękcza skórę rąk, sprawia, że staje się ona delikatna i przyjemna w dotyku.**
4. Do 100g miodu dodać 100g olejku migdałowego i 1g spirytusu salicylowego. Mieszankę nakładać na skórę twarzy i rąk cienką warstwą. **Stosować do przesuszonej i trądzikowej cery.**
5. Popękane usta należy smarować miodem, a po 20 minutach wytrzeć.

**Kremy oczyszczające i odżywcze z dodatkiem wosku pszczelego.**

Wosk pszczeli zawiera znaczącą ilość witaminy A, niezbędnej do rozwoju tkanek ochraniających skórę, jest dobrze wchłaniany i sprawia, że skóra staje się gładka i delikatna. Kremy i maseczki z zawartością wosku sporządza się w następujący sposób:  
  
Wszystkie składniki należy podgrzać na słabym ogniu w naczyniu glinianym do momentu całkowitego rozpuszczenia się wosku, bezustannie mieszając. Stosować po wystygnięciu rano i wieczorem, nadmiar zbierając serwetką.

1. **Krem oczyszczający**: 6g wosku, 0,5g boraksu, 24g oleju brzoskwiniowego, 16g wody.
2. **Krem odżywczy**: 3g wosku, 6g olbrotu, 24g oleju brzoskwiniowego, 4g gliceryny.
3. **Krem dla cery tłustej**:5g wosku, 5g wodorotlenku amonowego, 7,5g wody.

**Maseczki miodowe oczyszczające, zmiękczające, odżywcze i zapobiegające zmarszczkom.**  
  
Maseczki miodowe sporządza się z naturalnego miodu z dodatkiem innych substancji (żółtka jaj, gliceryna, sok z cytryny). Wszystkie maseczki należy nakładać na wcześniej wymytą skórę twarzy. Należy je stosować 1 do 2 razy na tydzień przez 1-1,5 miesiąca. Maseczki nr 1-7 należy nakładać na skórę twarzy na 10-15 minut, a nr 8-11 na 20-30 minut po czym zmyć ciepłą wodą.

1. 1 cześć proszku sporządzonego z jednej ze świeżych ziół (rumianku, szałwii, arniki, mięty, pokrzyw) lub soku z winogron wymieszać z 1 częścią miodu. Stosować przy suchej, starzejącej się cerze.
2. Do połowy szklanki wrzątku wsypać garść kwiatów lipy, przykryć szklankę spodeczkiem na 15 minut, dodając niewielką ilość miodu. Maseczka oczyszcza skórę, sprawia, że staje się bardziej napięta i delikatna. Pozostałą cześć wywaru można przechowywać w lodówce do następnego dnia i powtórzyć zabieg. Efekty zauważa się już po 4-5 dniach.
3. Do 100g miodu (w stanie ciekłym) dodać 25g spirytusu i 25g wody, mieszać do momentu uzyskania jednorodnej masy. Maseczka oczyszcza i zmiękcza skórę, ma działanie dezynfekujące.
4. 90g mąki jęczmiennej, 35g miodu, 1 białko. Dokładnie wymieszać do momentu uzyskania jednorodnej masy. Zapobiega powstawaniu zmarszczek przy cerze suchej i normalnej.
5. Do 1 żółtka dodać 1 łyżkę stołową miodu i dokładnie wymieszać. Maseczkę nakładać przed poranną toaletą. Zapobiega powstawaniu zmarszczek przy cerze suchej i normalnej.
6. 2 łyżki stołowe mąki, 1 białko, 1 łyżeczka miodu. Dokładnie wymieszać. Zapobiega powstawaniu zmarszczek przy cerze normalnej i suchej.
7. 100g miodu wymieszać z sokiem z 1 cytryny. Stosować przy cerze suchej i normalnej.
8. 1 żółtko, 1 łyżka stołowa śmietany lub masła roślinnego, 1 łyżka stołowa miodu. Dokładnie wymieszać i rozetrzeć na jednorodną masę. Maseczkę nakładać na skórę twarzy i szyi warstwami tamponem z waty. Po 20-25 minutach zmyć ciepłą wodą. Stosować przy cerze normalnej, suchej i starzejącej się.
9. 1 łyżeczkę gliceryny, 1 łyżeczkę miodu, 1 łyżeczkę wody wymieszać i stopniowo dodawać 1 łyżeczkę mąki pszennej. Maseczkę stosować w celu zmiękczania przy cerze normalnej, suchej i starzejącej się.
10. 1 łyżeczka miodu, 1 żółtko, 1 łyżeczka masła roślinnego, 1 łyżeczka soku z jarzębiny. Dokładnie wymieszać.   
    Stosować przy cerze starzejącej się.
11. 2 łyżki stołowe twarogu rozetrzeć z 1 łyżką stołową mleka i 1 łyżeczką miodu. Maseczka sprawia, że skóra staje się miękka i aksamitna.

**Maseczki przeciw zmarszczkom z dodatkiem wosku pszczelego.**

Maseczki można nakładać rano i wieczorem na 15-20 minut. Likwidują one powstałe zmarszczki i zapobiegają powstawaniu nowych.

1. 50g wosku, 70g miodu sok z 1 cebulki białej lilii.
2. 30g wosku, 30g miodu, 30g soku z cebuli, 30g soku z cebulki białej lilii
3. 10g wosku, 10g olejku brzoskwiniowego, 10g lanoliny, 50g wazeliny, 0,5g siarczanu cynku, 1g azotanu bizmutu, 8g tlenku cynku.

**Zestawy miodowe do pielęgnacji twarzy i do kąpieli**

Zastosowanie miodu przy pielęgnacji skóry twarzy i całego ciała ma zadziwiający wpływ na skórę. Staje się ona miękka, aksamitna, miód doskonale ją odżywia.

1. 1 łyżkę stołową miodu rozpuścić w 2 szklankach ciepłej wody. Nacierać twarz wieczorem przez 5-7 minut.
2. Wymieszać przegotowane mleko z miodem, wlać do wanny z gorącą wodą. Po takiej kąpieli skóra staje się delikatna i aksamitna.

**Zastosowanie produktów pszczelarskich przy chorobach skóry**

Medycyna ludowa od dawien dawna wykorzystuje miód i inne produkty pszczele do leczenia niektórych chorób skóry. Między innymi przy leczeniu wrzodów i ropni, przy gruźlicy skóry, trądziku zaleca się stosowanej okładów z miodu wymieszanego z mąką.

1. Do **leczenia wągrów** stosuje się sok z ogórków i miód: 3 łyżki stołowe ogórków startych na tarce zalać szklanką wrzątku i po 2-3 godzinach przecedzić, zebrać osad, a do soku dodać 1 łyżkę miodu. Tamponem z waty nawilżyć twarz. Po 30-40 minutach wymyć twarz w letniej wodzie.
2. Przy **trądziku** stosuje się wywar z szałwii i miód: 1 łyżkę stołową liści szałwii zalać 1-1,5 szklanki wrzątku, pozostawić pod przykryciem na 30-40 minut (przez 5 minut podgrzewać na słabym ogniu), przecedzić i dodać do szklanki wywaru 0,5 łyżeczki miodu dobrze mieszając. Ciepłym płynem przemywać twarz 2-3 razy dziennie.
3. **Leczenie trądziku przy cerze tłustej**: do szklanki ciepłej wody dodać 1 łyżeczkę miodu i 1 łyżeczkę wywaru z kolendry. Stosować jako okłady.
4. Do **leczenia egzemy rąk** stosuje się propolis i korę dębu: do szklanki wywaru z kory dębu, przygotowanego według proporcji 1 część kory i 5 części wody, dodać 1 łyżeczkę nalewki spirytusowej z propolisu. Nanieść mieszankę na skórę.
5. Przy **poceniu się nóg** zaleca się stosowanie kąpieli nóg w wywarze z kory dębowej (1 część kory, 10 części wody) z dodaniem do 1 litra wywaru 10g nalewki spirytusowej z propolisu. Temperatura kąpieli nie powinna przekraczać 30ºC. Moczyć nogi około 20 minut.
6. **Egzemę uszu** można leczyć mieszanką nalewki z propolisu z wywarem z orzechów włoskich: 10g podrobionych skorup niedojrzałych orzechów włoskich zalać na 4-5 dni 10g spirytusu etylowego (70%), przecedzić i dodać taką samą ilość nalewki z propolisu. Nacierać chorą skórę, a także 30-40 minut 2-3 razy dziennie wkładać do uszu waciki zmoczone w mieszance. Leczenie trwa 7 do 10 dni.
7. Dla **zlikwidowania odcisków** stosuje się propolis. Nogi należy wymoczyć w ciepłej wodzie, następnie nałożyć na miejsce z odciskiem kawałeczek rozgrzanego propolisu i owinąć bandażem na 5 dni. Powtórzyć procedurę 3 razy, wymoczyć nogi i mechanicznie usunąć odcisk.
8. Przy **pęknięciach brodawek piersi u kobiety karmiącej** najbardziej skuteczna jest maść propolisową: doprowadzić do wrzenia 100g wazeliny, ostudzić do temperatury 50-60ºC, dodać 10g podrobionego propolisu i podgrzewać do temperatury 70-80ºC przez 8-10 minut ciągle mieszając. Mieszankę przecedzić i ostudzić. Przechowywać w zamkniętym naczyniu w suchym i chłodnym miejscu.

NAPOJE ALKOHOLOWE Z MIODEM

1. **Piwo grzane korzenne.** Zagrzać jedną butelkę piwa z dwoma łyżkami miodu, dwoma goździkami, odrobiną gałki muszkatołowej. Podawać na gorąco. Rozgrzewa.
2. **Poncz cytrusowy.** Do trzech szklanek mocnej herbaty dodać dwie łyżki miodu, szklankę soku pomarańczowego oraz wycisnąć sok z jednej cytryny. Wymieszać, dodać cynamonu do smaku, ochłodzić.
3. **Krupnik.** Zagotować szklankę wody z szklanką miodu, odszumować, dodać 6 goździków, szczyptę wanilii, łyżeczkę cynamonu, skórkę z połowy pomarańczy. Kilkakrotnie zagotować. Następnie dodać dwie szklanki spirytusu, wymieszać i podawać na gorąco. Dobrze rozgrzewa.
4. **Miodowe brandy.** Rozpuścić w ½ litra wody 2 łyżki miodu. Wlać do shakera, dodać kilka kostek lodu, ¼ litra brandy, kilka łyżek śmietanki. Dokładnie wymieszać, wstrząsać.



**Nalewki staropolskie – chluba przeszłości, nadzieja przyszłości**

W początkach naszej państwowości Polacy pijali głównie piwo. Jeden z Piastów nie poszedł na Wyprawę Krzyżową, gdyż nikt nie mógł mu zapewnić codziennych dostaw piwa; a jak tu wojować, jak nie ma polewki piwnej na śniadanie.

W czasach Pierwszej Rzeczypospolitej oprócz piwa pijano: miody sycone, wina, najczęściej węgierskie, zwane węgrzynami, araki (liczne kontakty ze światem orientalnym), ale przede wszystkim polska specjalność – nalewki, w tym miody litewskie, dziś tak często mylone z syconymi.

Ludzie ubodzy pijali czystą wódkę zwana okowita, siwuchą, z której w zasobnych domach wyrabiano nalewki. Każdy dom, szczególnie na Kresach, mieszczański, szlachecki czy magnacki, posiadał swoje pilnie strzeżone przepisy na najlepszą wiśniówkę, tarniówkę, dereniówkę, jarzębiak, śliwówkę, morelówkę, orzechówkę, piołunówkę, na liczne nalewki ziołowe na miodzie lub plastrach miodu, z dodatkiem ziół i różnych owoców świeżych i suszonych, zwanych miodami litewskimi. Nalewki te miały od 30 % do 75 % czystego alkoholu. Czas od nalania okowity na owoce i zaszpuntowania beczki do pierwszego zlewu wahał sie od trzech miesięcy do trzech lat. Często owoce były zawieszone nad spirytusem. Beczki przechowywano w piwnicach, wystawiano na słońce lub zakopywano w ziemi. W późniejszych czasach nalewki nastawiano w gąsiorach szklanych. Z nalewkami postępowano podobnie jak Francuzi ze swoimi koniakami czy Szkoci z whisky. Były one mieszane według przepisów znanych tylko wtajemniczonym. Po rozlaniu nalewek do butelek czekano z pierwsza degustacją pól roku. W ten sposób powstawały trunki, których przyjemność picia była nie mniejsza niż delektowanie sie wspaniałym winem. Cóż warte byłoby staropolskie biesiadowanie bez nalewek. Nalewki były jak wina: słodkie, wytrawne, półwytrawne, słabe i bardzo mocne (do 75 % alkoholu), a gama smaków dużo bogatsza. Tak więc układając menu przyjęcia proponowano na przykład kieliszek piołunówki na apetyt, wytrawnej morelówki do indyka, wiśniówki do pieczeni z dzika czy jelenia, tarniówki do pasztetu z zająca, kieliszek nalewki z czarnej porzeczki do kaczki. I tak dobierano trunki do smaków sosów, potraw, kończąc przyjęcie deserami, czyli fetami, do których podawano nalewki półsłodkie i słodkie. Orzechówka nieomal ratowała życie po przejedzeniu a opowieści po polowaniu nie miałyby swojej siły wyrazu bez pucharu miodu litewskiego czy dereniówki. Nalewki to trunki ze względu na swoje walory smakowe bardzo chętnie pijane przez panie i kieliszek nalewki babuni pijany do kawy uprzyjemniał niejedno spotkanie towarzyskie.

Nalewki są typowo polską specjalnością. Nie ma nawet w słownikach tłumaczenia słowa „nalewka” na język angielski, chociaż za nalewkę należy uznać dżin. Po łacinie nalewka to „tynktura”, tak dobrze znana każdemu aptekarzowi, gdyż tak przyrządza on lecznicze wyciągi alkoholowe z ziół. A więc apteczka domowa to początek kariery tych trunków.

Staropolska nalewka to połączenie działania alkoholu z leczniczym czy profilaktycznym działaniem wyciągów alkoholowych z owoców i ziół. Termin „nalewka” jako dobro narodowe powinien być prawnie chroniony, jak nazwa „szampan” we Francji, aby nie można było w naszym kraju sprzedawać napojów alkoholowych, które z prawdziwymi staropolskimi nalewkami oprócz nazwy nie maja nic wspólnego. Powstają w ciągu kilku dni z soku i alkoholu oraz wiedzy technologów żywności o barwnikach i sztucznych dodatkach smakowych. Jarzębiak był chętnie pijany, gdy produkowano go z jarzębiny, a po zmianie sposobu produkcji na „nowoczesny” zniknął z rynku.

Nalewki to klucz do sukcesu polskiej gastronomii i turystyki. Powinny stać sie one dla nas tym czym jest whisky dla Szkocji, koniak czy szampan dla Francji, czy me taksa dla Grecji. Do takiego stwierdzenia upoważniają pięcioletnie doświadczenia podawania tego staropolskiego trunku w restauracjach Domu Polonii w Pułtusku.

Dziś prawdziwe nalewki spotyka sie bardzo rzadko, powstają w naszych domach zgodnie z wielowiekowa tradycja. I tak słynna dereniówka księdza proboszcza, tarniówka wujka Antoniego, orzechówka, cytrynówka i śmietanówka dziadka Tadka jest tematem barwnych opowieści w czasie spotkań towarzyskich, niestety wyjątkowo połączonych z degustacja.

Wielkim grzechem w stosunku do przyszłych pokoleń byłoby zaprzepaszczenie szansy jaką daje odtwarzanie nalewek, prawdziwych miodów syconych, które powinny wrócić w całym swoim bogactwie po długich latach nieobecności na polskie stoły

1. **Nalewka miodowa z kawą.** Zagotować dwie szklanki miodu z jedną szklanką wody, pogotować, zszumować. Zaparzyć w ekspresie do kawy w jednej szklance wody, dwie duże łyżki mielonej, dobrej kawy z dodatkiem rozdrobnionej połówki gałki muszkatołowej i kawałka skórki pomarańczowej. Połączyć syrop z naparem, dodać litr spirytusu, dobrze wymieszać. Przechowywać w gąsiorku 1-2 miesiące, następnie przefiltrować i rozlać do butelek.
2. **Nalewka cytrynowa z miodem.** ½kg cytryn dokładnie umyć gorącą wodą. Obrać cienko ze skórki. Do 1 litra spirytusu wlać 1 litr dobrej wody, dodać 7 łyżek miodu, dokładnie wymieszać. Następnie dodać skórkę z obranych cytryn i wycisnąć sok z cytryn, wymieszać. Po 3-4 dniach usunąć skórkę z cytryn. Po 3-4 tygodniach przefiltrować i rozlać do butelek.
3. **Malinowy likier.** Zagotować ½ kg miodu z 1½l wody, odszumować. Dodać ¾l spirytusu, 1 litr [malinowego](http://www.apiterapia.rostkowski.info/rozne/zielarstwo.html#malina) soku, dobrze wymieszać. Rozlać do butelek, odstawić na kilka tygodni.
4. **Likier z kwiatu lipowego.** Świeżo zebrane [lipowe](http://www.apiterapia.rostkowski.info/rozne/zielarstwo_3.html#lipa) kwiaty ułożyć w dużym słoiku do połowy jego pojemności.

Następnie zalać kwiaty czystym spirytusem. Wystawić zamknięty słoik na ciepłe słoneczne miejsce i macerować dwa tygodnie. Po maceracji nalewkę zlać i przefiltrować. Zagotować 70dkg miodu z 1,25 litra wody przez cały czas mieszać, aby nie wykipiał. Po zagotowaniu odszumować. Do 1 litra nalewki dodać 1 litr miodowego roztworu i ponownie wymieszać. Rozlać do butelek i odstawić na kilka tygodni. Likier jest doskonały na przeziębienia i kaszel.

1. **Naleweczka miętowa Miodówka z rumem**  
   Skład:  
   - 2 szklanki miodu  
   - Suszone skórki z 0,25 pomarańczy  
   - 2 czubate łyżki mielonej kawy  
   - 0,5 łyżki do kawy startej gałki muszkatołowej  
   - 1 litr spirytusu 96%  
   - 1 szklanka rumu  
   Miód lekko zrumienić w rondelku, wlać 1 szklankę wody, włożyć skórkę pomarańczy i zagotować. Następnie miód zszumować, zdjąć z ognia i przestudzić. Kawę zmieszać z gałką muszkatołową zalać 1 szklanką wrzątku, nakryć spodkiem i parzyć ok. 5 minut. Do miodu wlać przecedzoną kawę, spirytus i rum, wymieszać i przelać do butelek. Szczelnie zamknąć i pozostawić na 6 tygodni. Następnie zlać znad osadu, osad przefiltrować i resztę płynu połączyć z uprzednio zlaną nalewką. Rozlać do butelek i odstawić co najmniej na tydzień.
2. **Krupnik żmudzki**  
   2 l wódki czystej 45%  
   1 szklanka wody  
   20 dag miodu  
   20 dag cukru  
   łyżeczka cynamonu  
   kilka listków ruty  
   szczypta imbiru  
   kawałek gałki muszkatołowej  
   płatki z 1 róży ogrodowej (Rosa Canina)  
   kilka jagód jałowca  
   2 goździki  
   Miód, cukier, przyprawy zalać 1 szklanką wody i gotować 10 min. Zdjąć z ognia, wlać wódkę, naczynie przykryć i podgrzać, ale nie gotować. Odstawić na 8 godzin w chłodne miejsce. Następnie przecedzić i rozlać do butelek. Przechowywać w chłodnym miejscu przez 2-3 m-ce.
3. **Przepis na nalewkę miodowo-cytrynowa**  
   0,5l spirytusu  
   0,5l miodu lipowego  
   6 cytryn  
   Obrać cytryny ze skórek, pokroić na plasterki wyciągnąć pestki,  
   po pokrojeniu wrzucić najlepiej do litrowego słoja zalać miodem i na koniec spirytusem.  
   całość szczelnie zamknąć i raz dziennie wstrząsnąć.  
   po upływie 3-tygodni odcedzić i przefiltrować. Taka gotowa nalewka działa leczniczo na gardło i na żołądek.
4. **Przepis na nalewkę miętową**  
   Co prawda w porównaniu do innych zaprezentowanych ta nie jest skromniutka, ale warto ją zrobić.  
   1 szklanka miodu – rodzaj wg uznania;  
   1 szklanka bardzo mocnej mięty - zaparzyć z co najmniej 2 torebek herbaty miętowej   
   0,5 l spirytusu.  
   Wszystko wymieszać, wlać do słoika i na ok. 4-5 tygodni odstawić, przefiltrować i do butelek.

Zebrał i opracował

Mirosław Mocek

Życzy

Mirosław Mocek