**Pierzga domowym sposobem,**  
  Do 0,7 litra miodu płynnego wsypać 5 kapsułek Trilaku (zawiera trzy szczepy bakterii wytwarzające kwas mlekowy, dostępny w aptece bez recepty) i dokładnie wymieszać.  
  Wsypać 1 kg pyłku kwiatowego-pszczelego. Wszystko powtórnie dokładnie wymieszać. Włożyć mieszankę do wyparzonych gorącą wodą słoików. Słoiki muszą być pełne - pod zamknięcie.  
   Odstawić w ciemne miejsce - temp. około 16 °C. (dolna szafka kuchenna). Po 2 - 3 dniach produkt jest gotowy do użycia. Rozpuszczenie w wodzie ułatwia kontakt ze ściankami żołądka - wrażliwi mogą mieć uczucie ociężałości (efekt łączenia miodu i kwasu żołądkowego).  
  Prawdopodobnie bakterie kwasu mlekowego w wyniku fermentacji mieszanki miodu i pyłku niwelują częściowo ten efekt. Proponuje się najpierw wypić małą szklaneczkę jogurtu a po chwili gdy nastąpi częściowa neutralizacja stężenia kwasu w żołądku dopiero mieszankę pyłku z wodą lub samej nierozpuszczonej "nowej pierzgi"- należy jednak ją powoli ssać a nie połykać.

**Nalewka miodowa**   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.

**Miodownik Teresy**    Wymieszać i posiekać 4½ szklanki mąki z 15 dag margaryny, szklanką cukru i 2 łyżeczkami sody. Do posiekanego ciasta dodać 3 całe jajka, 5 łyżek mleka, 3 łyżki miodu. Wyrobić ciasto, rozwałkować, podzielić na 3 części. Piec po kolei po około 8 minut.  
Masa.  
    Zagotować 1½szklanki mleka z 1 szklanką cukru i 1 cukrem waniliowym. Do ½ szklanki mleka dodać 2 łyżki mąki pszennej, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, wymieszać i wlewać powoli na gotujące mleko. Zagotować i ostudzić. Następnie 1 margarynę ucierać z powoli dodawaną wystudzoną masą.

Upieczone ciasto poprzekładać warstwami z masą. Smacznego.

**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.

**Pielęgnacja włosów. Olejowe kompresy ziołowe.**   
   Przed sporządzeniem kompresu należy przygotować olejek ziołowy. Wybieramy zioła korzystnie wpływające na włosy.  
Napoje alkoholowe z miodem.Ziele rozmarynu, szałwii i skrzypu wzmacnia włosy, nadaje połysk.  
Miód lipowy na stres.Liść nasturcji, korzeń pokrzywy pobudza porost włosów.  
Nalewka z miodem.Kwiat dziewanny, nagietka, rumianku rozjaśniają włosy.  
Nalewki z miodem.Liść pietruszki dodaje włosom połysk.  
    Wybrane świeże zioła zalewamy ciepłym olejem słonecznikowym, sojowym lub oliwą z oliwek. Oliwa lekko przyciemnia włosy. Otrzymujemy olejek ziołowy.  
Przepis na kompres.  
   Wymieszać ze sobą 3 łyżki olejku ziołowego, jedną łyżkę octu owocowego lub cytrynowego, jedno żółtko (całe jajko do włosów tłustych), łyżkę miodu. Wymieszane składniki lekko ogrzać na łaźni wodnej.  
   Nakładać na włosy, wcierać w skórę głowy, nałożyć kaptur z pergaminu, folii, zawinąć ciepłym mokrym ręcznikiem. Po ostygnięciu ręcznik ponownie zmoczyć w ciepłej wodzie i zawinąć na głowie. Po 30 minutach kompres zmyć szamponem.

**Miodek pitny z mniszka.**   
   Około 400 kwiatów mniszka umyć, zalać 1/2 litrem wody, zagotować, odstawić. Po dwóch dniach kwiaty odcedzić i wycisnąć. Do płynu dodać 1 kg miodu, sok z jednej cytryny i ostrożnie gotować (łatwo kipi) przez dwie godziny. Przelać do butelek, pasteryzować. Miodek poprawia przemianę materii, stosuje się w dolegliwościach dróg moczowych, zapobiega przeziębieniom. Miodek bardzo popularny w Czechach.

**Nalewka propolisowa na wrzody żołądka, dwunastnicy   
według Aripowa.**   Do 50 gram rozdrobnionego propolisu wlać 200 ml spirytusu 95%, dobrze wymieszać. Pozostawić na tydzień, codziennie kilkakrotnie mieszając. Następnie przecedzić, zlać do buteleczki z kroplomierzem. Stosować na czczo po 50 kropli dodawanych do ¼ szklanki wody, herbaty lub mleka przez okres 30 dni.  
  Propolis obniża kwasowość soku żołądkowego, pokrywa wrzody przeciwzapalną warstwą ochronną, sprzyja ich gojeniu.

**Miód różany na przeziębienia**.   
   Zalać ¼kg suchych płatków róży 1 litrem wrzącej wody, wymieszać, przykryć i pozostawić na dobę. Następnie przecedzić, do roztworu dodać ¾kg miodu, mieszaninę łagodnie gotować zbierając pianę tak długo, aż płyn zgęstnieje.  
  Stosować trzy razy dziennie po łyżeczce (dzieci) lub łyżce (dorośli). Zalecany w zakażeniach bakteryjnych z wysoką gorączką, reguluje również przemianę materii. Miód różany jest bardzo bogaty w łatwo przyswajalną witaminę C.

**Napój z miodem i pokrzywą na anemię.**   
   Do szklani ciepłego mleka dodać dwie łyżeczki miodu (zalecany gryczany) i cztery łyżeczki soku ze świeżych liści pokrzyw. Napój witaminowy, zalecany dzieciom anemicznym, działa krwiotwórczo, słabo moczopędnie. Zamiast mleka można użyć owocowej lub ziołowej herbaty.  
   *Sok z pokrzyw na zimę*. Jeden kilogram świeżych liści z pokrzyw przekręcić przez maszynkę do mięsa, następnie z miazgi wycisnąć sok. Do wytłoczyn dodać litr gorącej wody, wymieszać i po ½ godzinie ponownie wycisnąć. Płyny połączyć, rozlać do słoiczków i pasteryzować (ok. 15 minut).

**Miód z pokrzywą na infekcje.**  
   Jeden kilogram świeżych pokrzyw przekręcić przez maszynkę, dodać 1 litr gorącej wody, wymieszać. Po ½ godzinie wycisnąć z miazgi sok, następnie go zagotować.  
  Do soku dodać ½kg miodu (zalecany lipowy), wymieszać, rozlać do słoiczków i pasteryzować ok. 15 minut). Syrop zalecany osobom podatnym na przeziębienia, grypę, infekcje gardła.

**Ajerkoniak z miodem na wzmocnienie, anemię, osteoporozę.**  
   Tuzin świeżych, białych jaj wyszorować, wypłukać i ułożyć w słoiku. Następnie zalać je świeżo wyciśniętym sokiem z świeżych cytryn, tak, aby były całkowicie zanurzone w soku. Po zalaniu sok burzy się. Słoik przykryć tkaniną i pozostawić na 4-5 dni, aż skorupki jajek zmiękną. Wówczas całość przetrzeć przez sito.  
   Do jednego kilograma miodu (najlepiej gryczanego) wlać ½ litra koniaku lub dobrej wódki, dobrze wymieszać i do mieszaniny dodać przetarte jajka. Całość ponownie wymieszać, rozlać do butelek i przechowywać w lodówce.  
   Zastosowanie: ogólne osłabienie organizmu, anemia, krzywica, słabe zęby, osteoporoza. Dawki 1-2 łyżki stołowe rozcieńczone w ¼ szklanki wody trzy razy dziennie po jedzeniu.

**Orzeźwiający kumys z miodem.**   Do butelki po szampanie wlać ½-¾ litra mleka krowiego (lepiej koziego), dodać 4-6 łyżek miodu i dwie łyżeczki drożdży. Dobrze wymieszać wstrząsając, zamknąć korkiem i zawiązać drutem.  
   Fermentacja mleka w temperaturze pokojowej trwa kilka dni. Po 4-6 dniach orzeźwiający napój gotowy jest do spożycia.

**Ocet owocowy z miodem.**  
   Zdrowe, umyte jabłka, gruszki lub wydrylowane śliwki przepuścić w całości przez maszynkę do mięsa. Następnie na kilogram miazgi owocowej dajemy litr przegotowanej dobrej wody, trzy łyżki miodu, 2 dag drożdży, jedną kromkę suszonego razowego czarnego chleba. Całość wymieszać, przelać do szklanego naczynia przykryć szczelnie płótnem i pozostawić na 10 dni w ciepłym miejscu. W czasie fermentacji od czasu do czasu wymieszać zawartość naczynia.  
  Po 10 dniach fermentującą ciecz dokładnie przecedzić. Do każdego litra cieczy dać trzy łyżki miodu i odstawić do zakończenia fermentacji na około 6 tygodni, aż ocet zrobi się jasny i klarowny.  
  Po zakończeniu fermentacji gotowy ocet przefiltrować i rozlać do butelek. Przechowywać w chłodnym, ciemnym miejscu.

**Miód z propolisem.**  
   Propolis, surowiec wsypać do słoika, zaznaczyć poziom propolisu. Następnie do słoika nalać spirytusu 65% tyle, aby objętość mieszanki była większa dwa razy od objętości samego propolisu. Pozostawić na 10-14 dni w ciepłym miejscu, codziennie kilka razy dziennie wstrząsać zawartość słoika. Następnie nalewkę przecedzić.  
   Do słoika z 500 gramami płynnego, lekko podgrzanego miodu nalać trzy łyżki nalewki propolisowej, dokładnie wymieszać zawartość. Propolis w miodzie nie rozpuszcza się, więc powstanie emulsja miodowo-propolisowa.  
   Stosowanie: Zażywać codziennie wieczorem po kolacji jedną łyżeczkę. Po dwóch tygodniach stosowania zrobić tygodniową przerwę. Wskazania typowe dla wewnętrznego stosowania miodu i propolisu.

**Deser owocowy z miodem i brandy.**  
   Na cztery talerzyki deserowe nasypać po dwie łyżki czarnych jagód. Na środku jagód umieścić dekoracyjnie po jednej pokrojonej na ćwiartki truskawce.  
   Następnie wymieszać ze sobą: dwie łyżki brandy, łyżkę miodu, dwie łyżki soku z cytryny, cztery łyżki soku z pomarańczy. Polać mieszanką owoce.

**Chińskie sposoby na kaszel.**

* + Sporządzić miksturę z następujących składników: ¼ łyżeczki imbiru, ¼ łyżeczki ostrej papryki, jednej łyżki miodu, jednej łyżki octu winnego, dwóch łyżek wody. Wymieszać i wypić.
  + Zagotować w małej ilości wody dwa rozdrobnione ząbki czosnku. Przelać do filiżanki, dodać jedną łyżkę oregano, jedną łyżkę miodu, wymieszać i wypić.

**Najczęściej zadawane pytania**

* [Który miód jest najlepszy?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html" \l "najlepszy" \o "Każdy miód jest dobry. Miód - zdrowa żywność z ula.)
* [Czy miód skrystalizowany jest dobry?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#krystal)
* [Jak przechowywać miód?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#przechow)
* [Czy można być uczulonym na miód?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#uczulenie)
* [Jak miód obniża poziom ołowiu w krwiobiegu?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#olow)
* [Czy miód mogą spożywać diabetycy?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#diabetycy)
* [Jakie są dawki kuracyjne miodu?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#dawki)
* [Jaka jest kaloryczność miodu?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#kalorie)
* [Dlaczego miód jest cenniejszy niż cukier?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#cenny)
* [Czy miód powoduje próchnicę zębów?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#zeby)
* [Co to jest miód przegrzany? Czy każdy miód płynny jest przegrzany?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#grzany)
* [Czy pyłek pszczeli wspomaga leczenie bezpłodności?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#plodnosc)
* [Jak długo propolis zachowuje swoje właściwości biologiczne?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#biolo)
* [Dlaczego pyłek jest lepszy od tabletek zawierających kilkadziesiąt witamin i składników mineralnych?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#tabletka)
* [Czy miód dodawany do gorącej herbaty traci wszystkie swe dobroczynne właściwości?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#hot)
* [Jak rozpoznać miód zafałszowany cukrem?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#cukier)
* [Czy miód zapobiega osteoporozie?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#osteoporoza)
* [Czy cukrzycy mogą spożywać miód? - po raz drugi.](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#diabetycy)
* [Jak zastępować cukier podawany w przepisach ciast miodem?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#zamiast)
* [Czy dużo ludzi jest uczulonych na propolis?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#uczulenie_propolis)
* [Użądliła mnie pszczoła. Co robić?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#zadlo)
* [Czy miód mogą spożywać dzieci poniżej pierwszego roku życia?](http://apiterapia.rostkowski.info/pytania/miod_pytania_5.html#niemowleta)

**Który miód jest najlepszy?**  
Każdy rodzaj miodu jest dobry. W podanych tu przepisach można zastosować dowolny miód pszczeli. Różnice w składzie chemicznym między różnymi miodami dotyczą niewielkiego procenta. Jednak niektóre rodzaje miodu przez swój specyficzny skład są bardziej przydatne w określonych schorzeniach. Różnice ich działania nie są zbyt duże.

**Czy miód skrystalizowany jest dobry?**  
Krystalizacja miodu jest naturalnym procesem fizycznym. Miód jest roztworem glukozy, fruktozy i innych składników w wodzie. Zawartość wody nie przekracza 20 procent. Tak stężony roztwór cukrów prostych musi skrystalizować, wcześniej lub później. Miód z dużą zawartością glukozy krystalizuje szybciej. Krystalizacja miodu jest dość wolna w zamkniętych, nie otwieranych słoikach.

**Otwarcie opakowania,** wybieranie miodu umożliwia osiadanie maleńkich drobin kurzu na powierzchni miodu. Jakiekolwiek obce cząsteczki w miodzie wywołują powstawanie pierwszych kryształków. Następnie kryształki rozrastają się w całej objętości miodu. Mieszanie miodu przyspiesza proces.

Aby upłynnić skrystalizowany miód należy wstawić słoik z miodem do wody o temperaturze 40 stopni C. i utrzymywać taką temperaturę.

**Jak przechowywać miód?**Optymalne warunki przechowywania miodu to: temperatura 10-14 stopni C, brak światła, szczelne opakowania. Wyższa temperatura przechowywania przyspiesza rozpad enzymów zawartych w miodzie. Światło działa rozkładowo na inwertazę. Miód nie zamknięty jako bardzo higroskopijny, wchłania wodę i zapachy z powietrza. Może to być przyczyną fermentacji miodu.

**Czy można być uczulonym na miód?**Tak, zdarzają się ludzie uczuleni na miód. Takie osoby po spożyciu miodu mogą mieć nudności, biegunkę, wymioty, wysypkę i inne dolegliwości uczuleniowe. Osoby uczulone nie powinny spożywać miodu bez konsultacji z lekarzem.

**Jak miód obniża poziom ołowiu w krwiobiegu?**Miód ma zdolność blokowania ołowiu we krwi. Podobny efekt wywołuje propolis pszczeli. To wynik badań z hutnikami na Śląsku. Spożywanie 40-50 g miodu przez te osoby obniżało poziom ołowiu w krwiobiegu. Pamiętajmy, że ołów wpływa destrukcyjne na system krwiotwórczy, układ moczowy.

**Czy miód mogą spożywać diabetycy?**  
Nie mogą bez konsultacji z lekarzem. Miód zawiera cukry proste: glukozę i fruktozę, oraz nieco różnych wielocukrów.

Dodano: 14.11.06r.  
W "Przeglądzie Pszczelarskim" 4/06 ukazał się artykuł lekarza medycyny prof. Karstena Münstedta i diabetologa dr. Daniela Wintera pod tytułem "Czy cukrzycy mogą spożywać miód?" przedstawiający nowe wyniki badań nad miodem. Część diabetologów uważa miód jedynie za skoncentrowany ok. 75% roztwór cukrów (glukozy, fruktozy i innych). Spożycie miodu ma powodować szybką i wysoką koncentrację cukru w krwioobiegu. Lepszym rozwiązaniem ma być spożywanie węglowodanów złożonych w postaci mąki, ziemniaków, chleba, ryżu.

Jedna z prac naukowych nie potwierdza tego poglądu. Badania poziomu cukru we krwi po spożyciu 25 gram węglowodanów w różnych formach wykazały, że poziom ten był dla miodu niższy niż dla ryżu, chleba, ziemniaków, jabłek, oraz dużo niższy niż dla glukozy, fruktozy, maltozy.

Okazuje się, że spożycie czystych składników z jakich składa się miód prowadzi do szybkiego wzrostu poziomu cukru we krwi, natomiast z nieznanych powodów spożycie takiej samej ilości miodu do takiego wzrostu nie prowadzi.  
Czekamy na dalsze badania!

**Jakie są dawki kuracyjne miodu?**Spożywanie miodu jest zalecane według następujących dawek:  
-niemowlęta      7 gram dziennie  
-dzieci do 16 lat    10-50 gram dziennie  
-dorośli     50-100 gram dziennie  
Łyżka miodu to około 20 gram.  
Łyżeczka miodu to około 10 gram.

**Jaka jest kaloryczność miodu?**Miód jest produktem wysokokalorycznym. 100 gram miodu dostarcza 315 kcal. Dla porównania 100 gram cukru dostarcza 400 kcal. A więc zastępujmy cukier miodem.

**Dlaczego miód jest cenniejszy niż cukier?**  
Ponad 99,8% cukru to sacharoza, cukier buraczany, który musi być przez organizm rozłożony na glukozę i fruktozę, następnie wchłonięty do krwi. W miodzie 80% składu to glukoza i fruktoza wchłaniane do krwi bez procesu trawienia. W miodzie stwierdzono zawartość 21 pierwiastków, takich jak wapń, żelazo, magnez, fosfor, potas, mangan i inne. Miód zawiera związki czynne biologicznie, enzymy, inhibiny, kwasy organiczne. Ma działanie lecznicze profilaktyczne, bakteriostatyczne, odtruwające.

**Czy miód powoduje próchnicę zębów?**Miód pszczeli zapobiega powstawaniu próchnicy zębów. Badania wykazały, że miód od 17% do 48% zmniejszył występowanie bakterii Streptococcus Mutans, odpowiedzialnej za tworzenie płytki nazębnej.

**Co to jest miód przegrzany? Czy każdy miód płynny jest przegrzany?**  
Miód przegrany powstaje wówczas, gdy podczas dekrystalizacji (upłynniania) miodu stałego (krupca) utrzymywana jest zbyt wysoka temperatura i (lub) przetrzymuje się go zbyt długo w tej temperaturze.

Efekt to rozkład części enzymów oraz znaczne osłabienie innych np. amylazy. Otrzymany miód ma znacznie osłabione działanie biologiczne. Prawidłowa temperatura dekrystalizacji wynosi 40-42 °C. Czas zależy od wielkości opakowania, stosujemy jak najkrótszy. Warto wiedzieć, że temperatura gniazda pszczół w pobliżu czerwiu wynosi ok. 35°C.

W mojej pasiece dekrystalizację przeprowadzam za pomocą specjalnych cieplarek. Prawidłowa temperatura utrzymywana jest za pomocą elektronicznych dokładnych termoregulatorów z dokładnością   ± ½°C. Czas grzania jest kontrolowany przez odpowiedni elektroniczny programator czasowy.

Miód płynny nie musi być więc przegrzany, choć może takim być. Zwykle jest to pełnowartościowy miód. Świadoność tego nawet wśród pszczelarzy jest niewielka.

Przeczytaj również pytanie: [Czy miód dodawany do gorącej herbaty traci wszystkie swe dobroczynne właściwości?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#hot)

**Czy pyłek pszczeli wspomaga leczenie bezpłodności?**Spożywanie pyłku pszczelego poprawia spermatogenezę u mężczyzn i owogenezę u kobiet oraz zapobiega poronieniom. Kuracja mleczkiem pszczelim razem z pyłkiem zalecana jest w leczeniu bezpłodności, małej ilości spermy, słabej aktywności plemników.

**Jak długo zachowuje propolis swoje właściwości biologiczne?**W opublikowanych pracach polscy autorzy: Szeller i Stojko donoszą o siedmiomiesięcznym bezpiecznym okresie przechowywania propolisu. Wniosek dla producentów propolisu jest taki, że najlepiej dostarczyć propolis odbiorcy w okresie do ok. 6 miesięcy. Roztwory alkoholowe propolisu badane przez Oddział Pszczelnictwa w Puławach wykazywały spadek aktywności już po okresie jednego roku przechowywania w temp. 20 stopni C.

Aktywność propolisu sprawdza się domowym sposobem za pomocą mleka. Do wyparzonych dwóch kieliszków wlewamy mleko (wiejskie od krowy, ewentualnie z folii, nie UHT). Do jednego kieliszka dodać 5 kropli roztworu propolisu lub troszkę okruszków propolisu. Mleko z propolisem powinno skisnąć, skwasić się później (propolis zwalcza mikroorganizmy, bakterie). Jeśli tak będzie, propolis jest dobry.

**Dlaczego pyłek jest lepszy od tabletek zawierających kilkadziesiąt witamin i składników mineralnych?**Tabletki zawierają także zbędne dodatki, przeczytajcie składniki. Są to substancje wypełniające, nośniki, emulgatory, barwniki i inne. Pyłek jest natomiast cennym źródłem naturalnych witamin i mikroelementów (szczegóły,

Badania porównujące naturalne źródła witamin i składników mineralnych z suplementami sztucznymi wykazują zdecydowaną wyższość tych pierwszych.

Badacze dochodzą do wniosku, że naturalne źródła zawierają być może jakieś niezidentyfikowane składniki, które wzmacniają efekt działania witamin i minerałów w sposób synergiczny, czy też są w nich składniki, które działają w nieznany nam jeszcze sposób.

**Czy miód dodawany do gorącej herbaty traci wszystkie swe dobroczynne właściwości?**Nie, osłabia się tylko aktywność części składników, głównie enzymów: diastazy i inwertazy. Więc lepiej odczekać chwilę i dodawać miód do niezbyt gorącej herbaty. Poniżej tabela podająca czas potrzebny do zmniejszenia aktywności diastazy i inwertazy o połowę w zależności od temperatury miodu.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Temp. °C | diastaza | inwertaza |
| 10 | 35 lat | 26 lat |
| 20 | 4 lata | 2 lata |
| 30 | 200 dni | 83 dni |
| 40 | 31 dni | 9,6 dnia |
| 50 | 5,4 dnia | 1,3 dnia |
| 60 | 1 dzień | 4,7 godziny |
| 70 | 5,3 godziny | 47 minut |

Dane według Včelařství 9/2005 za Bienenprodukte und Apitherapie, A. Matzke, S. Bogdanov.  
Przeczytaj również pytanie: [Co to jest miód przegrzany?](http://www.pasieka.rostkowski.info/pytania.html#grzany)

**Jak rozpoznać miód zafałszowany cukrem?**Należy przeprowadzić prosty test przelewania miodu do szklanki z chłodną wodą.

|  |  |
| --- | --- |
| Fotografia czystego naruralnego miodu. A | Fotografia miodu zafałszowanego syropem cukrowym. B |
| Fotografia miodu zafałszowanego syropem. C | Fotografia czystego syropu. D |

**A**. Czysty, naturalny miód spływa nieprzerwanym strumieniem, układa się wyraźnie na dnie, rozpuszcza się w wodzie powoli.  
**B i C**. Miód z dodatkiem 70% syropu cukrowego nie spływa równo, tworzy zawirowania, szybciej rozpuszcza się w wodzie (zwłaszcza przy zamieszaniu), na dnie układa się nieregularnie, niewyraźnie widoczna jest granica między miodem i wodą.   
**D**. Czysty syrop cukrowy już w trakcie przelewania rozpuszcza się w wodzie, powstają liczne zawirowania. Na dnie brak granicy między wodą a syropem.   
(zdjęcia wg. R. Krel: Value-added products from beekeeping.)

**Czy miód zapobiega osteoporozie?**Wielu ludzi zastanawia taka powszechność tej choroby, nieznanej u nas jeszcze 20-30 lat temu. Pan Vlastimil Protivínsky w artykule "Kupte si zdraví za výhodnou cenu!" (Moderní Včelař, Léto 2004) napisał, że spożywanie przez długi okres białego cukru jest przyczyną próchnicy zębów i rozrzedzenia kości. Do strawienia cukru złożonego (sacharozy) organizm ludzki potrzebuje wiele różnych składników mineralnych, w tym wapnia. Biały cukier nie zawiera żadnych innych składników poza sacharozą, więc potrzebny wapń zabierany jest z naszego organizmu.

Miód zawiera w swoim składzie cukry proste, przechodzące bezpośrednio do krwi bez trawienia. Zawiera również wiele cennych minerałów. Tak więc zastępując w naszej diecie cukier miodem zapobiegamy osteoporozie.  
[Porównaj również skład miodu](http://www.pasieka.rostkowski.info/przepisy.html#sklad) [i cukru.](http://www.pasieka.rostkowski.info/przepisy.html#cukier)

**Jak zastępować cukier podawany w przepisach ciast miodem?**Miód - zdrowa żywność.Zastępować przynajmniej połowę cukru podawanego w przepisach miodem.  
Ekologiczna żywność z pasieki.Zmniejszyć ilość dodawanych płynów o ¼ ilości dodawanego miodu.  
Miód, ekologiczna żywność.Dodać dodatkowo ½ łyżeczki sody na każde 25 dag dodawanego miodu.  
Pyłek, ekologiczna żywność.Zmniejszyć temperaturę wypieku o ok. 20 °C, aby nie dopuścić do przypalenia.  
Ekologiczna żywność to miód.Naczynia do pomiaru miodu przed użyciem pokryć wewnątrz olejem, ułatwia to opróżnianie naczyń z miodu.

**Czy dużo ludzi jest uczulonych na propolis?**Zdarza się, że po zastosowaniu propolisu na skórę, błony śluzowe może dojść do alergii kontaktowej (zaczerwienienia, wyprysków, świądu, palenia).

Wielokrotne badania wykazały, że uczulenia kontaktowe na propolis są bardzo rzadkie, dotyczą średnio 0,84% ludzi zdrowych, natomiast u pacjentów oddziałów dermatologicznych wynoszą średnio 2,44%.

Wśród kobiet leczonych preparatami propolisowymi (rzęsistkowica, nadżerki, cięcia cesarskie) alergie stwierdzono u 1,8%, natomiast wyleczenie lub poprawę stwierdzono u 88,9%.

**Użądliła mnie pszczoła. Co robić?**1. Usunąć żądło przesuwając paznokciem wzdłuż skóry. Nie chwytamy za żądło, bo wyciśniemy z zbiorniczka jadowego jad do naszego ciała.  
2. Miejsce użądlenia przemyć zimną wodą, przetrzeć octem, przyłożyć cebulę lub korzeń pietruszki, rabarbar. Można zrobić okład z lodu.  
3. W przypadku użądlenia w kończynę, unieść ją do góry w celu zmniejszenia obrzęku. Aby zmniejszyć szybkość rozchodzenia jadu w ciele można zrobić opaskę uciskową powyżej miejsca użądlenia.  
4. Położyć się, nie chodzić. Przez kilka godzin nie pozostawać samotnie (na wypadek osłabnięcia).  
5. Użądlenie w język, gardło, usta grozi uduszeniem. Przed otrzymaniem pomocy lekarskiej rozpuścić w ustach łyżeczkę soli kuchennej (ma za zadanie zługowanie jadu z błony śluzowej), zabieg można powtórzyć. Zaleca się ssanie kostek lodu, również połykanie bardzo zimnych napojów.  
6. Przy użądleniu w gałkę oczną, możliwie szybko przepłukać oko, następnie wpuścić kroplę roztworu kortyzonu.  
7. Objawy niepokojące po użądleniu: świąd dłoni, stóp, świąd i łzawienie oczu, kaszel i kichanie, wysypka, osłabienie, trudne oddychanie wymagają szybkiej interwencji lekarza.  
    źródło: dr n. med. Piotr Brewczyński. "Alergia na jady owadów błonkoskrzydłych.

Materiały zebrał i opracował:

Mirosław Mocek