

# KORISTI OD MEDA

- ✓ **Bagremov med** - pomaže kod tegoba dišnih organa, umirujuće djeluje kod nervoza i nesanice. Najčešće se koristi i najbolje djelovanje postiže kao dodatak u čajevima od kamilice, matičnjaka i kantariona.
- ✓ **Kestenov med** – smirujuće djeluje na bolesti probavnih organa, žuči i jetre. Poboljšava cirkulaciju krvi i štiti periferne krvne žile. Najčešće se koristi i najbolje djelovanje postiže kao dodatak u čajevima od kamilice, šipurka i majčine dušice.
- ✓ **Livadni med** - je blagi pa je dobar za djecu kao i starije osobe koje boluju od neke akutne ili hronične bolesti. Naročito dobro pomaže srčanim bolesnicima kao i osobama sa niskim krvnim pritiskom.
- ✓ **Lipov med** – ima antiseptičko i umirujuće djelovanje, a koristi se kod bronhitisa, prehlade, hunjavice te pomaže kod iskašljavanja.
- ✓ **Kaduljin med** – izvanredno djeluje na ublažavanje suhog kašlja i prehlada, a olakšava i izbacivanje sluzi iz dušnika i bronhija.
- ✓ **Vrijeskov med** - pomaže protiv reume, bolesti mokraćnih kanala i bubrega. Najčešće se koristi u čajevima od breze, kamilice i šipka.
- ✓ **Tamni šumski med** - kristalizira se već i u saću. Popravlja slabokrvnost, pogotovo uzrokovanu nedostatkom željeza. Uzima se u voćnim napitcima ili sokovima od višnje, breskve ili kupine. U svom sastavu nema cvjetnog meda. Koristi se i poslije iscrpljenosti, nakon teških operacija. Trudnice ga mogu uzimati tokom cijele trudnoće.