



Mierea, bună la toate!

Mierea de albine conține toate vitaminele și mineralele necesare unui organism sănătos: cupru, mangan, calciu, potasiu, sodiu, magneziu, fier, fosfor, siliciu.

Inclusă în micul dejun, reprezintă o excelentă sursă de energie, care ajută organismul să înceapă bine activitatea zilnică.

Medicina populară recomandă însă mierea în tratamentul multor afecțiuni, inclusiv al bolilor de inimă. În acest caz, e bine să consumi în medie două lingurițe, de trei ori pe zi, cu lapte. Remediul este de lungă durată. Pentru bolnavii de tuberculoză, este indicată următoarea rețetă: se amestecă 100 g de miere, 100 g de unt, 100 g de untură de găscă (de la magazinele de produse naturiste sau din piață), 15 g de aloe și 10 g de cacao. Bea câte un pahar din acest remediu, amestecat cu lapte cald, de două ori pe zi.

Te scapă de guturai

Dacă ești răcit sau ai gripă, mierea, în special cea de tei, face adevărate minuni. Pe lângă un ajutor dat imunității, calmează tusea, are proprietăți antiinflamatoare și elimină infecțiile. Este indicat să pui o lingură de miere în lapte sau ceai și să bei cel puțin două căni pe zi. În caz de febră, dă pe răzătoare o rădăcină de ghimbir proaspăt, adaugă sucul de la o lămâie și trei linguri de miere. Ia câte o linguriță din acest amestec de trei ori pe zi, după sau

în timpul mesei. Contra unor afecțiuni ale căilor respiratorii, se recomandă mestecarea zilnică a unui fagure de miere. Sucul de ceapă combinat cu miere este un alt leac natural care vindecă faringele și amigdalele inflamate. Curăță cinci cepe mari, taie-le felii subțiri și pune-le într-un castron, în care adaugi opt linguri de miere. Strecoară siropul rezultat, pune-l într-o sticlă cu dop și ia câte o linguriță de patru ori pe zi.

Îmbunătățește digestia

Ulcerul și gastrita pot fi tratate cu miere de albine. Ia câte o lingură dimineața, cu o oră înaintea micului dejun, una la două ore după masa de prânz și o linguriță după cină, pentru a normaliza digestia, dar și tensiunea arterială. În cazul gastritelor, mierea se asimilează mai bine dacă este dizolvată în puțină apă caldă.

Vindecă rănilile și arsurile

În cazul rănilor și al

zgârieturilor, mierea are efect calmant și antimicrobian. Aplic-o pe rană și las-o cel puțin două ore, apoi îndepărtează-o cu ajutorul unui pansament steril îmbibat în ceai de tei sau de mușețel. În cazul arsurilor, mierea reduce durerea și vindecă pielea fără a lăsa cicatrice. Mai mult, ea ajută la regenerarea țesuturilor și reface elasticitatea pielii, fiind intens folosită și în cosmetică.

