

PSZCZELARZE W DOLINIE RADOMKI, (powiat radomski):

Pasieka Murawscy Łukasz Murawski

Wola Waclawowska, gmina Wolanów, tel. 662 078 611

Pasieka Adama Pysiaka

Gołędzin, gmina Zakrzew tel. 604 248 160

Pasieka Edwarda Pysiaka

Chruszlice, gmina Wolanów, tel. 516 259 619

Pasieka Agnieszki i Stanisława Komorowskich

Czarny Ług, gmina Jedlińsk, tel. 505 681 561

PSZCZELARZE W DOLINIE RADOMKI, (powiat przysucki):

Bomba Tadeusz

Przysucha, gmina Przysucha, tel: 607 777870

Głogowski Marek

Ruszkowice, gmina Przysucha, tel: 692 067388

Jakubczyk Stanisław

Przysucha, gmina Przysucha, tel: 605 584968

Rejmer Adam

Kozłowiec, gmina Przysucha, tel: 605 399285

Swat Marek

Przysucha, gmina Przysucha, tel: 781 960888

Wrzesień Andrzej

Przysucha, gmina Przysucha, tel: 664 588890

Zagdański Krzysztof

Gwarek, gmina Przysucha, tel: 509 642534

Sikora Wiesław

Przysucha, gmina Przysucha, tel: 883 432785

PSZCZOŁY I MIÓD

w dolinie Radomki



Mazowsze.
serce Polski

Realizacja zadania publicznego pn. "Pszczoły i miód" w Dolinie Radomki. Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

„Pszczoły i miód” w Dolinie Radomki

Miód to nie tylko wyjątkowy smakołyk, ale też naturalne i drogocenne lekarstwo. Już nasze babcie chętnie sięgały po słoik z miodem, gdy na horyzoncie pojawiał się okres przeziębieniowy. Jakie jednak właściwości tak naprawdę ma miód? Przyjrzyjmy mu się bliżej.

WŁAŚCIWOŚCI MIODU:

- **Jest naturalnym antybiotykiem** - wykazuje właściwości uodporniające i pomaga przegonić infekcje, dlatego miód świetnie sprawdzi się jako lek na przeziębienie.
- **Ma działanie przeciwzapalne i wykrztuśne** - z tego względu miód warto stosować w chorobach układu oddechowego.
- **Wykazuje działanie bakteriobójcze** - po miód warto sięgać w stanach zapalnych gardła i jamy ustnej.
- **Obniża ciśnienie krwi, a także poprawia krążenie** - osoby cierpiące na choroby serca zdecydowanie częściej powinny sięgać po miód.
- **Stanowi naturalny środek uspokajający** - właściwości miodu sprawiają, że działa on antystresowo, koi nerwy i ułatwia zasypianie.
- **Zmniejsza obrzęk i stany zapalne** - miód warto nakładać na drobne rany, opuchlizny i stłuczenia.
- **Nawilża i odkaża skórę** - właśnie dlatego miód stanowi jeden z najpopularniejszych składników domowych maseczek do twarzy.
- **Sprawdza się w leczeniu trądziku** - pojedyncze wypryski warto smarować miodem, gdyż jego właściwości antyseptyczne szybko poradzą sobie ze zmianami skórnymi.
- **Lek na spierzchnięte usta** - miód wygładzi i nawilży spierzchniętą skórę ust. Przed jego nałożeniem warto wymasować wargi szczoteczką do zębów, a następnie nałożyć na usta cienką warstwę miodu.

Miód jest niezastąpionym źródłem witamin A, B1, B2, B6, B12, C, a także kwasu foliowego i biotyny. Bogaty jest w mikroelementy - m.in.: potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo. Ze względu na obecność pyłków kwiatowych, miód może jednak wywoływać reakcje alergiczne, dlatego nie zaleca się go podawać dzieciom poniżej 1 roku życia.

Wyróżniamy wiele rodzajów miodów w zależności od tego, z jakich głównie roślin pszczoły przynoszą miód do ula. Każdy z nich ma inną nutę smakową, barwę i inne działanie zdrowotne na nasz organizm.

Główne rodzaje miodów i ich właściwości

MIÓD SPADZIOWY powstaje z soku niektórych drzew, m.in. świerka, jodły, sosny, modrzewia, klonu, dębu, brzozy, buka, wierzy, głogu. Działa antyseptycznie, przeciwzapalnie i wykrztuśnie, dlatego też dobrze wpływa na przeziębienia i poważniejsze choroby np. zapalenie płuc. Pomaga również w schorzeniach układu krwionośnego i pozytywnie działa na serce dzięki właściwościom przeciwmiażdżycowym. Korzystnie działa na układ nerwowy i schorzenia stawów. Ma właściwości odtruwające i sprawdza się w leczeniu anemii, astmy, kamicy nerkowej oraz reguluje przemianę materii i działa przeciwrakowo. Polecany jest też przez stomatologów, ponieważ zapobiega tworzeniu się kamienia nazębnego.

Miód gryczany pozyskiwany jest przez pszczoły z nektaru gryki zwyczajnej. Jest jednym z najciemniejszych miodów - ma barwę od ciemnobrunatnej do prawie czarnej. Odnacza się wysoką aktywnością antybiotyczną. Stosowany jest w prewencji i leczeniu schorzeń układu krążenia, szczególnie na tle miażdżycowym. Przyspiesza gojenie ran. Zawiera też sporo magnezu, dzięki czemu ma właściwości uspokajające i łagodzące stany nadmiernego napięcia nerwowego. Jest polecany osobom z anemią i osłabieniem organizmu, ponieważ zawiera żelazo i dużo witaminy C.

MIÓD RZEPAKOWY pozyskiwany jest przez pszczoły z nektaru i pyłku kwitnącego rzepaku. Ma bardzo jasny słomkowy kolor, a po krystalizacji prawie biały. Zawiera między innymi magnez, bor, żelazo i potas. Wpływa na poszerzenie naczyń wieńcowych oraz zapobiega nadciśnieniu. Ze względu na wysoką zawartość glukozy osoby chorujące na cukrzycę powinny go ograniczyć. Miód rzepakowy można stosować również zewnętrznie w chorobach skóry i przy oparzeniach.

MIÓD AKACJOWY ma barwę jasnokremową aż do przezroczystej. Odżywia i regeneruje nasz organizm w stanach zmęczenia umysłowego i fizycznego. Jest także ceniony jako środek wspomagający leczenie stanów zapalnych górnych dróg oddechowych, zwłaszcza ostrego i duszącego kaszlu, schorzeń nerek, choroby wrzodowej żołądka i układu moczowego. Działa też uspokajająco.

MIÓD LIPOWY jest pozyskiwany przez pszczoły z nektaru lipy drobnolistnej i szerokolistnej. Ma wysoką aktywność antybiotyczną i pomaga w ostrych i przewlekłych chorobach przeziębieniowych, anginach, zapaleniu zatok, oskrzeli, w chorobach dróg moczowych, schorzeniach reumatycznych, nerwicach oraz w problemach z zasypianiem i w sytuacjach długiego i silnego stresu.

MIÓD FACELIOWY pozyskuje się z nektaru facelii błękitnej - rośliny miododajnej, a także ozdobnej i uprawnej. Miód ten zaleca się nie tylko na przeziębienie i w celu wzmocnienia układu odpornościowego, osłabionego nadmiernym wysiłkiem intelektualnym, psychicznym i fizycznym, lecz także na choroby układu krążenia (niewydolność mięśnia sercowego, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, anemia), pokarmowego (nieżyt żołądka i dwunastnicy, wrzody, schorzenia wątroby, trzustki i woreczka żółciowego) i oddechowego (astma oskrzelowa). Miód z facelii działa też detoksykująco - z jego dobrodziejstwa powinny skorzystać osoby, które nie stronią od tytoniu czy alkoholu oraz nadmiaru kawy i herbaty.

MIÓD WIELOKWIATOWY jest jednym z najbardziej popularnych miodów. Stosuje się go jako naturalny antybiotyk, który hamuje rozwój niepożądanych bakterii. Sprawdza się w profilaktyce chorób serca, problemach z wątrobą i funkcjonowaniu układu pokarmowego. Jest zdecydowanie mniej kaloryczny niż pozostałe miody. Przeciwdziała próchnicy zębów oraz wzmacnia układ odpornościowy. Posiada właściwości ujędrniające, dlatego często stosowany jest w kosmetyce.