

## MIÓD - słodki przysmak idealny dla gardła



Słodki, pyszny, ulubiony przysmak pewnego bajkowego bohatera – miód używany jest od dawna i od dawna znane są jego zdrowotne właściwości. Czy jednak współczesna medycyna w pełni wykorzystuje jego lecznicze właściwości, skoro najbardziej znany jest jako domowy sposób na różne choroby, schorzenia i dolegliwości zdrowotne?

Z udokumentowanych i pewnych źródeł lekarskich wiadomo, że miód ma ogromne pole do popisu w sferze medycznej – **ma działanie nasenne i uspokajające, działa leczniczo na choroby wątroby i miażdżycę, leczy nieprzyjemne wrzody żołądka**. Do tego dodać można jego mniej znane, ale również pożądane właściwości w sferze szybkiego gojenia się ran. Jednak najbardziej ceni się go za zbawienny wpływ na chore gardło, na przykład podczas grypy czy zwykłego przeziębienia.

Z racji faktu, że miód jest bardzo słodki, nadaje się też idealnie jako zamiennik dla mało zdrowego cukru oraz jest doskonałym smakowo lekarstwem. **Ma silne działanie pobudzające i poprawiające pracę serca, a w niektórych przypadkach doskonale spisuje się w walce z bakteriami**. Co ciekawe, częste spożywanie tak słodkiego produktu powinno mieć zły wpływ na zęby – tymczasem udowodniono, że miód w ogromnym stopniu zwalcza objawy i przyczyny próchnicy. Do tego to substancja łatwo przyswajalna, która nie szkodzi organizmowi nawet w większych ilościach, a rozcieńczony wspomaga układ pokarmowy i moczowy, oczyszczając organizm. Znane jest też działanie antybakteryjne, przeciwalergiczne, regulujące trawienie, zwalczające zaparcia a także leczące objawy kaszlu i chorób oskrzeli.

---

W pewnych sytuacjach **przyśpiesza gojenie się oparzeń i odmrożeń oraz typowych ran**, wspomagając regenerację naskórka i oczyszczając skaleczone miejsce. Ze względu na właściwości bakteriobójcze idealnie nadaje się do leczenia chorób wzroku, zapalenia rogówki czy spojówek, które wywołane są przez gronkowce i paciorkowce.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - codziennie nowe artykuły medyczne](#)