

Úvod 5

Význam medu – od antiky

do dnešních dnů 7

Med jako potravina 7

Med jako pokrm bohů 7

Med v lidovém léčitelství 8

Cukr vytlačuje med 8

Med jako jablko sváru 9

Med – přírodní produkt 11

Jak vzniká med 11

Látky, které obsahuje med 13

Med není hned medem 15

Skladování a trvanlivost 16

Zajištění kvality a předpisy

kolem medu 19

Jak je to s cizími látkami v medu? 21

Výživný a fyziologický význam látek, obsažených v medu 22

Med chrání látkovou výměnu 22

Jak med působí na látkovou výměnu

cukrů v játrech? 24

Smějí diabetici jíst med? 26

Proteiny v medu podporují
regeneraci 27

Minerální látky v medu 30

Význam stopových prvků v medu 31

Vitaminy v medu 32

Vitaminy B zvyšují zisk energie 33

Vitamin C brání nedostatku železa 35

Látky, podobné vitaminům,
v medu 35

Bioaktivní sekundární rostlinné látky
v medu 36

Lze med doporučit při onemocnění
rakovinou? 37

Aromatické látky v medu povzbuzují
trávení 38

Enzymy potlačují růst bakterií 39

Organické kyseliny povzbuzují
enzymy 39

Může med okyselit krev? 40

Pylová zrna posilují obranu 41

Může být med původcem alergií? 42

Mohou alergici konzumovat med? 42

Med v kterémkoliv věku 44

Med pro děti a mládež 44

Od kdy mohou děti
používat med? 47

Medem proti zubnímu kazu 47

Recepty pro děti 48

Med pro dospělé 52

Med vrací vydanou energii 54

Jaké množství medu můžeme
zkonzumovat během dne? 55

Medem proti svalovým křečím 56

Recepty ke zvýšení výkonnosti 56

Med pomáhá udržovat kondici
i ve vyšším věku 59

Recepty na výživu při podvázce
a nechutenství 60

Med podporuje střevní flóru
a zažívání 63

Recepty k povzbuzení činnosti
střev 64

Medem proti nedostatku minerálních
látek ve vyšším věku 69

Recepty k pokrytí potřeby minerálních
látek 70

Med jako osvědčený domácí léčebný prostředek 73

Med při stresu 73

Člověk je tak starý jako jeho cévy 75

Med jako prevence arteriosklerózy 76

Recepty k prevenci arteriosklerózy 79

Med může pomoci při bolestech
hlavy 80

Recepty při bolestech hlavy 83

Pomůže med při nespavosti
a nervozitě? 84

Nápoje s medem k uklidnění
nervů 85

Med při revmatu 85

Recepty pro revmatiky 88

Šťáva z medu a cibule proti
vnitřním zánětům 89

Podporuje med vznik dny? 91

Med při infekcích dýchacích cest 91

Recepty k posílení imunitního
systému 94

Med pomáhá předcházet
žaludečním vředům 96

Recepty při žaludečních obtížích 97

Med proti průjmům 98

Recepty při průjmům 99

Med při střevních infekcích 99

Recepty při onemocnění
kvasinkami 102

Ošetření ran medem 103

Med v kuchyni 106

Med ve studené kuchyni 106

Recepty na saláty a salátové
zálivky 107

Recepty na pomazánky 111

Recepty na moučníky 112

Vaříme s medem 113

Recepty s medem 114

Pečeme s medem 116

Recepty na pečivo s medem 117

Poznámka na závěr 121

Rejstřík 122