

# CO JE TO MED ?

Je to potravinu přírodního sacharidového charakteru, jež je vytvořena společenstvím včel z nektaru nebo medovice ze živých částí rostlin, kterou včely sbírají, přetvářejí, kombinují se svými specifickými látkami, uskladňují a nechávají zrát v plástech.

# CUKR NEB MED ?



MED

1. **Med** je přírodním extraktem rostlinné šťávy obohacený o vše, co rostlina získává z půdy, vody a vzduchu (cukry, minerální látky, vitaminy, rostlinné silice, aromatické látky, bílkoviny, tuky a řada dalších látek).

2. Včelí enzymy obsažené v **medu** vyvolávají chemické reakce štěpící nevstřebatelné složité cukry na vstřebatelné jednoduché cukry. Ty v lidském těle vcházejí přímo do krve a následně do buněk, a proto tělo nezatěžují procesem štěpení v játrech.

3. **Med** je zdrojem energie.

4. **Med** je snadno stravitelný.

5. **Med** posiluje imunitu.

6. **Med** napomáhá při léčení chorob.

7. **Med** je vždy ekologicky čistý (včela jej zbavuje nečistot, pesticidů atd.)

8. Slazení **medem** je přirozené.

1. **Cukr** je vyráběn průmyslově.

2. Celý objem řepného **cukru** musí projít játry, kde se štěpí na jednodušší a tudíž vstřebatelné cukry. Tento proces nejen velice zatěžuje lidské tělo, ale ochuzuje ho o minerální látky.

3. **Cukr** je zdrojem obezity.

4. **Cukr** je těžko stravitelný.

5. **Cukr** vyvolává onemocnění.

6. **Cukr** celkově zhoršuje zdravotní stav člověka.

7. **Cukr** může být znečištěný (už z období pěstování řepy, nebo jejího zpracování).

8. Slazení **cukrem** je nepřirozené.

ŘEPNÝ CUKR

DÍKY SVÉMU SLOŽENÍ  
A AUTOKONZERVAČNÍM ÚČINKŮM  
VYDRŽÍ MED V NEZMĚNĚNÉ KVALITĚ  
I NĚKOLIK LET!  
KRYSTALIZACE NESNIŽUJE  
JEHO BIOLOGICKOU HODNOTU!



*Nerozčiluj se,  
píj mléko s medem,  
pěstuj divadlo, gymnastiku  
a dožiješ se klidného  
vysokého stáří.*

(Recept na dlouhověkost známý 2400 let.)



Foto: Pavel KONEČNÝ

# PROČ BYCHOM MĚLI JÍST MED:

- ✓ obsahuje jednoduché cukry: jsou okamžitým zdrojem potřebné energie;
- ✓✓ obsahuje dextryny: mají hojivý vliv na lidskou kůži a sliznici;
- ✓✓✓ obsahuje minerální látky: ušetříme peníze za drahé léky;
- ✓✓✓ je zdrojem draslíku: hlídá hospodaření s vodou v našem těle, brání nástupu svalových křečí, onemocněním cév, selhání srdeční činnosti, průjmu, horečnatých onemocnění;
- ✓✓✓ obsahuje vápník a fosfor: hlídá pevnost kostí, chrupavek, zubní skloviny, úponů svalů a šlach;
- ✓✓✓ obsahuje peroxid vodíku: brání zubnímu kazu;
- ✓✓✓ obsahuje hořčík: udržuje optimální hladinu cholesterolu v krvi, brání nástupu kornatění tepen a vzniku arterosklerózy;
- ✓✓✓ obsahuje železo: zajišťuje tvorbu červených krvinek;
- ✓✓✓ obsahuje bílkoviny: vytvářejí buněčné systémy;
- ✓✓✓ obsahuje přírodní látky (enzymy, hormony, rostlinná barviva, silice, aromatické látky, vitaminy, flavonoidy, koloidy atd.): posilují obranyschopnost organismu, upravují životní pochody v lidském těle.

NEJLEPŠÍ PREVENCE PROTI NEMOCEM:  
**KONZUMACE JEDNÉ POLÉVKOVÉ  
LŽÍCE MEDU DENNĚ!**