



### **Właściwości miodu:**

- przyspiesza gojenie się ran.
- leczy wrzody żołądka
- działa przeciwbiegunkowo.
- obniża ciśnienie tętnicze krwi.
- hamuje procesy miażdżycowe.
- leczy schorzenia wątroby i dróg żółciowych
- działa przeciwzapalnie
- przeciwgorączkowo
- ma wpływ na metabolizm komórkowy,
- niszczy bakterie gram-dodatnie i gram-ujemne,
- ma działanie detoksykujące.

### **Ciekawostki:**

- 100 gramów miodu dostarcza organizmowi **319 kcal**.
- Do najstarszych na świecie należą miody tymiankowe, pochodzące ze wzgórz w Grecji.
- W Polsce najczęściej kupowany jest miód lipowy. Jest produktem bardzo łatwo przyswajalnym, całkowicie trawi się w ciągu niepełnych 2 godzin.
- Miód od dawna służył pielęgnacji urody. **Znane są jego właściwości nawilżające, rozjaśniające i uelastyczniające skórę.**
- Jeżeli zamknięty słoiczek będziemy przechowywać w chłodnym miejscu (najwłaściwsza jest temperatura 6-10 st. Celsjusza), nie straci swych wartości przez 23 lata.