

**Η αμβροσία ήταν η τροφή των αθάνατων και δεν είναι τυχαίο ότι η βάση της ήταν το μέλι**



**Οι πολλές ευεργετικές ιδιότητές του και τα πολύτιμα θρεπτικά του συστατικά το καθιστούν σήμερα μια εξαιρετικά αντιγηραντική τροφή με πολυδιάστατα οφέλη για τον οργανισμό, το ανοσοποιητικό, την επιδερμίδα και τη γενικότερη υγεία μας, κρατώντας το χρόνο και τη φθορά μακριά μας.**

### **Τα συστατικά του**

**Βιταμίνες:** Περιέχει πλήθος βιταμινών, όπως βιταμίνη Β6, θειαμίνη, νιασίνη, ριβοφλαβίνη, παντοθενικό οξύ.

**Μέταλλα:** Στο μέλι βρίσκουμε επίσης απαραίτητα μέταλλα και ιχνοστοιχεία όπως ασβέστιο, χαλκό, σίδηρο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, φώσφορο, ψευδάργυρο, νάτριο και κάλιο. Τα σκουρότερα μέλια μελιτωμάτων είναι πλουσιότερα σε ιχνοστοιχεία από

**τα ανοιχτόχρωμα μέλια των λουλουδιών ν.**

**Νερό:** Το 16% του μελιού αποτελείται από νερό, που περιέχεται στο νέκταρ το οποίο μαζεύουν οι μέλισσες.

**Αμινοξέα:** Αν και δεν θεωρείται κύρια πηγή αμινοξέων, το μέλι παρ' όλ' αυτά περιέχει προλίνη, λυσίνη, γλουταμικό, αλανίνη και άλλα αμινοξέα.

**Οργανικά οξέα:** Βουτηρικό, γλουκονικό, κιτρικό, οξαλικό, φορμικό, οξικό, μυρμηκικό είναι κάποια από τα οργανικά οξέα του μελιού.

**Υδατάνθρακες:** Τα σάκχαρα του μελιού είναι αρκετά, όπως φρουκτόζη, μαλτόζη, μελεζιτόζη, ραφινόζη, τρεχαλόζη, καλοβιόζη και απορροφούνται άμεσα και εύκολα από τον οργανισμό σε αντίθεση με την απλή ζάχαρη.

**Οι ευεργετικές του ιδιότητες**

**Βοηθά στην καταπολέμηση φλεγμονών ν, μολύνσεων και έχει αντιβακτηριδιακή δράση χάρη στα αντιοξειδωτικά του.**

**Καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και σε σχέση με πολλά φρούτα φαίνεται να έχει παραπλήσια ποσότητα αντιοξειδωτικών ν.**

**Βελτιώνει την αντοχή, μειώνει την μυϊκή κόπωση και αυξάνει την απόδοσή μας στην άσκηση, λόγω της άμεσης πρόσληψης υδατανθράκων που παρέχει.**

**Βοηθά την κινητικότητα του εντέρου σε συνδυασμό με χλιαρό νερό και λεμόνι και καθαρίζει τις τοξίνες, ενώ η χολίνη που περιέχει καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα.**

**Είναι φυσικό γλυκαντικό. Αν και 1 κουταλιά μέλι περιέχει 65 θερμίδες, περιέχει πολύ περισσότερα θρεπτικά συστατικά σε σχέση με τη ζάχαρη.**

**Καταπολεμά τον πονόλαιμο ειδικά όταν καταναλώνεται με ζεστό νερό και λεμόνι ή με οποιοδήποτε ζεστό ρόφημα.**

**Βοηθά στην αϋπνία, αν το συνδυάσετε με χαμομήλι ή με ένα ποτήρι ζεστό γάλα.**

**Προστατεύει το δέρμα από την έκθεση στον ήλιο όταν περιέχεται σε κρέμες και άλλα καλλυντικά. Βοηθά το δέρμα να παραμένει ενυδατωμένο και σε συνδυασμό με το γάλα κρατάει την επιδερμίδα μας νεανική.**

**Απορροφά τις ακαθαρσίες από τους πόρους του δέρματος και αποτελεί ένα καλό συστατικό για τον καθαρισμό του προσώπου.**

**Είναι «φάρμακο» για το hangover Σε 80 ml χυμού πορτοκαλιού, ρίξτε μια κουταλιά της σούπας μέλι και λίγο γιαούρτι. Πιείτε το και αποφύγετε τον πονοκέφαλο της επόμενης ημέρας, τη δυσκολία στον ύπνο και όλα τα? παρελκόμενα του αλκοόλ.**

### **Τα είδη του**

**Θυμαρίσιο μέλι: Έχει αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες.**

**Μέλι πορτοκαλιάς: Έχει καλλυντικές ιδιότητες, είναι αγχολυτικό και καταπραϋντικό.**

**Μέλι φλαμουριάς: Έχει ηρεμιστικές ιδιότητες.**

**Μέλι καστανιάς: Αντιμετωπίζει γαστρεντερικές διαταραχές.**

**Μέλι πεύκου: Καταπολεμά τις παθήσεις του λαιμού.**

**Μέλι ελάτου: Κάνει καλό στο στομάχι και στο έντερο.**

**Ρεικόμελο: Βοηθά στη μείωση της χοληστερίνης.**

### **Το μυστικό**

**Τονώ στε την επιδερμίδα σας με μέλι και μήλο.**

**Ξεφλουδίστε ένα μήλο, κόψτε το και προσθέστε το στο μπλέντερ με 1 κουταλιά της σούπας μέλι.**

**Μόλις το μείγμα ομογενοποιηθεί, τοποθετήστε το στο πρόσωπό σας, αφήστε το για 15 λεπτά και ξεβγάλτε.**