



OBSAH

Předmluva	3
Úvod	6
Něco z historie	9
Včelí med	14
Med ve fytoterapii	17
Med a detoxikace	19
Uskladňování medu.	20
Med v prevenci	20
Žaludek a med	21
Med a poranění.	22
Kněz S. Kneipp o medu.	23
MUDr. Jarvis o medu.	24
Med a játra	27
Med a plicní onemocnění	28
Ledvinová onemocnění a med	29
Med a různá jiná onemocnění	30
Med a cukrovka.	31
Med ve stáří	32
Denní dávka medu	33
Praktické recepty.	34
Krystalizace medu.	37
Med v kuchyni.	39
Těsto na perníkovou chaloupku	39
Medovníky.	40
Včelařův medovník	40
Medová pomerančová srdíčka	40
Medový chlebíček	41
Kokosová roláda nepečená	41
Medové řezy	42
Náplně	42
Karamelová náplň.	42
Vaječná náplň.	42



Medové nápoje	43
Medová limonáda s jablečným moštem . .	43
Medový jogurt	43
Medový kávový punč	43
Silvestrovský punč	44
Medovina	44
Květní pyl	45
Co obsahuje pyl	47
Léčivé účinky pylu	49
Užívání pylu	51
Dávkování pylu	53
Léčebné použití pylu	54
Pyl a chuť	54
Pyl a zvýšení tělesné hmotnosti	55
Pyl a hubnutí	55
Pyl při žaludečních těžkostech	55
Pyl jako antibiotikum	55
Pyl a psychika	56
Pyl a neurastenie	56
Pyl a celkový stav organismu	57
Pyl a duševně pracující	57
Pyl a poruchy mozkové činnosti	58
Pyl a tělesný vzrůst	58
Pyl a anemické děti	58
Pyl a onemocnění prostaty	59
Pyl a stáří	59
Pyl a zrak	60
Pyl a vlasy	60
Pyl v kosmetice	60
Pyl a sport	61
Propolis	63
Léčivé účinky propolisu	64
Propolisové preparáty a jejich použití . . .	67
Extrakty a tinktury	67
Práškový propolis	68
Propolisové masti	68



Propolisová tinktura	70
Použití propolisové tinktury	70
Formy užívání propolisu	73
Další přípravky z propolisu	74
mast	74
lihový roztok	74
propolisové mléko	76
vodní lihová emulze	76
lanolinově-vazelínová mast	77
roztok na křečové žíly	77
Upozornění – alergie na propolis	78
Včelí jed	79
Včelí píchnutí	79
Léčivé účinky jedu	82
Včelí jed v medicíně	83
Preparáty	84
Dieta při léčení včelím jedem	85
Mateří kašička	86
Léčivé účinky mateří kašičky	87
Užívání mateří kašičky	90
Včelí vosk	91
Stručný mini receptář	93
Co je co	98