

1. Šumski med je prirodni probiotik

Oligosaharidi prisutni u mednoj rosi ponašaju se kao probiotici koji **potiču rast korisnih bakterija prisutnih u crijevima**. Veoma je učinkovit ako se konzumira nakon uzimanja antibiotika za liječenje bakterijskih infekcija.

Poboljšanjem crijevne flore **povećava i apetit**.

2. Šumski med preporučuje se kod bolesti dišnih puteva

Šumski med svoja impresivna antibakterijska svojstva **duguje visokoj razini pH, niskom sadržaju vlage i vodikovom peroksidu** – snažnom sredstvu za dezinfekciju koje se prirodno pojavljuje kao rezultat reakcije između glukoze, šećera i enzima koje luče pčele.

Iz tog se razloga, šumski med preporučuje za **grlobolju, za ublažavanje kašlja te za brži oporavak nakon teških bolesti** i bolesti dišnih puteva. Posebice kod upale pluća.

3. Šumski med preporučuje se dijabetičarima

Med sam po sebi ima **niski glikemijski indeks** i poznat je kao zdravija zamjena za šećer. Budući da se šumski med ne dobiva iz slatkog cvjetnog nektara, on sadrži još manje šećera, pa se zato preporučuje dijabetičarima.

4. Šumski med jača krvožilni sustav i smanjuje rizik od razvoja tumora

Šumski med **bogat je flavonoidima** – fitokemikalijama sveprisutnim u prirodi, od kojih se mnoge pojavljuju u povrću, voću te pićima kao što su čaj, vino, kava i sokovi na bazi voća.

Flavonoidi djeluju **kao jaki antioksidansi**, a naše ih tijelo koristi u smanjivanju upalne reakcije, snižavanju visokog tlaka, ubrzavanju i jačanju krvotoka i suzbijanju slobodnih radikala koji mogu prouzročiti bolesti i uzrokovati starenje organizma.

Pobudili su znatan interes zbog istraživanja koja su pokazala da je konzumacija namirnica bogatih ovim fitonutrijentima **povezana sa znatno nižim rizikom razvoja tumora** usta, ždrijela, debelog crijeva, dojke, bubrega i jajnika.

5. Šumski med preporučuje se sportašima

Šumski med bogat je **mineralnim solima** koje sudjeluju u nizu tjelesnih funkcija. One održavaju rad živčanog sustava, reguliraju probavu i razinu tjelesne tekućine.

Budući da mineralne soli uravnotežuju hidrataciju organizma, šumski med se posebice preporučuje sportašima koji **znojenjem gube veliku količinu vode i soli iz organizma**. Nakon treninga dovoljno je u čaši vode rastopiti dvije čajne žlice meda.

Šumski med preporučuje se i trudnicama, no oni **osjetljivijeg želuca bi trebali pripaziti s njegovom konzumacijom** jer zbog svoje aromatičnosti može potaknuti proizvodnju želučane kiseline.

