

Miód nawłociowy

to kwiatowy miód nektarowy wytwarzany przez pszczoły z kwiatów nawłoci pospolitej. Posiada charakterystyczny smak z delikatną goryczką, której zawdzięcza swoje liczne właściwości zdrowotne.

Miód nawłociowy jest na razie stosunkowo rzadko spotykany w Polsce, tymczasem warto go często spożywać. Jak wykazują badania, zawiera on silne właściwości bakteriobójcze w porównaniu z innymi miodami.

Miód nawłociowy jest wytwarzany przez pszczoły z nektaru nawłoci pospolitej lub nawłoci późnej. Jest on dość rzadki, ponieważ roślina ta kwitnie pod koniec lata i przez całą jesień, kiedy w Polsce pszczoły przygotowują się już na zimę. W tym czasie pszczelarze rzadko wybierają miód i większość zbiorów z kwiatów nawłoci spożywana jest przez owady w ciągu zimy.

Nawłoc jest rośliną dorastającą do 2 m wysokości, łatwo aklimatyzującą się i często porastającą nieużytki czy pobocza dróg polnych. Jest lecznicza i miododajna, czasem hodowana ze względu na swoje walory ozdobne – posiada duże, żółte kwiatostany.

Nawłoc kanadyjska



Naawłoc późna



Naawłoc pospolita



Miód nawłociowy ma słodki smak z delikatnym kwaśno-gorzkim posmakiem i przyjemny aromat (żeby go zatrzymać na długo, należy pamiętać o szczelnym zakręcaniu słoika). Przybiera kolory **od żółtego po jasnobursztynowy**. Krystalizacja tego miodu zachodzi dość szybko, przybiera on wtedy konsystencję miękkiego kremu, który łatwo rozsmarować.

Na co pomaga miód nawłociowy? Właściwości lecznicze

Niezwykłe właściwości lecznicze miodu nawłociowego wynikają z substancji zawartych w nektarze nawłoci, która jest uznanym surowcem zielarskim. Wykazuje on między innymi działanie:

- **dobroczynne na układ moczowy** – polecany jest w stanach zapalnych dróg moczowych, skąpomoczu, kamicy nerkowej i chorobach prostaty; ma właściwości moczopędne, przeciwzapalne i odkażające, a także poprawiające ukrwienie nerek
- **lecznicze na układ pokarmowy** – sprzyja gojeniu się nadżerek i wrzodów w żołądku i dwunastnicy, działa żółciopędnie
- **lecznicze na rany i owrzodzenia** – przyspiesza regenerację tkanek i odkaża, działając antybakteryjnie
- **dobroczynne na układ krwionośny** – duże ilości rutyny i kwercetyny wzmacniają naczynia krwionośne, obniżają ciśnienie krwi i poprawiają krążenie, a glukoza odżywia serce, pomaga w walce z miażdżycą
- wzmacniające organizm – zawiera duże ilości witamin i mikroelementów, dlatego polecany jest po znacznym wysiłku umysłowym bądź fizycznym
- **bakteriobójcze** – miód nawłociowy charakteryzuje się jedną z najwyższych aktywności antybiotycznych spośród wszystkich miodów; niektóre badania sugerują, że jest ona wyższa nawet niż u osławionego nowozelandzkiego miodu manuka
- **przeciwalergiczne** – szczególnie skutecznie działa na alergię wziewne
- **wspierające układ nerwowy** – może łagodzić obniżony nastrój.

Obecna w nim rutyna uszczelnia naczynia krwionośne, natomiast kwercetyna ma właściwości przeciwzakrzepowe i przeciwzapalne. Z tego powodu miód niezwykle korzystnie wpływa na ciśnienie tętnicze krwi i często je obniża. Polecany jest także w celu wzmocnienia mięśnia sercowego, ponieważ zawiera dużo łatwo przyswajalnych cukrów prostych. Podobnie jak miód wrzosowy, jest również wykorzystywany w leczeniu przerostu prostaty. Systematycznie przyjmowany miód nawłociowy wspomaga leczenie stawów. Stany zapalne łagodzą także seskwiterpeny, garbniki i substancje śluzowe. Miód wykazuje również właściwości moczopędne ze względu na obecność flawonoidów i saponin. Składniki te działają także przeciwbakteryjnie. Miód nawłociowy jest polecany w przypadku nadmiernej fermentacji jelitowej oraz niewielkich krwawieniach układu pokarmowego. Wykazuje on właściwości przeciwkrwotoczne i zapobiega nadmiernej łamliwości naczyń włosowatych. Nawłoc jest rośliną zalecaną jako środek odtruwający, miód więc wspomaga usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii. Odznacza się on wysoką aktywnością antybiotyczną, różniącą się niewiele w zależności od czasu pozyskania i terenu. Warto wzmacniać się nim w okresie jesienno-zimowym, kiedy jesteśmy najbardziej narażeni na przeziębienia i inne infekcje. Dzięki właściwościom antyseptycznym, żółciopędnym i wzmacniającym organizm, stosowany jest także w leczeniu infekcji górnych dróg oddechowych i dróg żółciowych. Miód nawłociowy powinny również spożywać osoby narażone na dużą ilość stresu i wyczerpanie fizyczne organizmu. Regularne stosowanie miodu pozytywnie wpływa na wygląd i kondycję skóry.

Miód nawłociowy sprawdza się również w kuchni, jako dodatek do wielu potraw i w formie sporządzonego napoju do picia. Ze względu na dużą aktywność biologiczną należy przechowywać go w niższej temperaturze niż pozostałe rodzaje miodów. Warto też pamiętać, że miód zachowa swój naturalny aromat tylko wtedy, gdy będzie szczelnie zamknięty. W przeciwnym razie w krótkim czasie przejmie inne zapachy. Ponadto miodem nawłociowym warto zastąpić zwykły cukier.