



Medu un dzērvenes jau kopš seniem laikiem latvieši ir lietojuši imunitātes stiprināšanai un dažādu veselības problēmu risināšanai. Medus ir dabīgs produkts, kas galvenokārt sastāv no vienkāršajiem cukuriem – glikozes un fruktozes, nelielos daudzumos - vitamīniem, minerālvielām un aminoskābēm. Tam piemīt antibakteriāla iedarbība un prebiotiskas īpašības. Dzērvenes ir vienas no vērtīgākajām ogām, jo tajās ir daudz vitamīnu, īpaši, C vitamīna, antioksidantu fenola, minerālvielas un šķiedrvielas, dzērvenēs ir mazāk kaloriju kā citās ogās un augļos.

Medu un dzērvenes kā vērtīgu dabas produktu ar dziedniecisku darbību iesaka gan tūkstošgadu senā tautas medicīna, gan mūsdienu medicīnas pieredze. Medus ir vislabāk zināmais bišu produkts. Pēc sava sastāva medus var atšķirties, tas atkarīgs no ziediem, kuriem nektārs ievākts, tomēr ikviens medus satur vienkāršos cukurus – glikozi un fruktozi, dekstrīnus, slāpekli saturošus savienojumus, organiskās skābes, minerālvielas, fermentus, vitamīnus, augšanas vielas un citus savienojumus.

Galvenokārt medu var lietot elpceļu slimību profilaksei un ārstēšanai. Medus darbojas kā preparāts, kas paaugstina organisma pretestības spējas pret jebkuru ārējās vides ietekmi, tajā skaitā bakteriālās un vīrusu infekcijas iedarbību. Medu ārstēšanā var lietot arī atšķaidītā veidā - šķīdinot pienā vai tējā. Noteikti jāatceras, ka medu nedrīkst karsēt virs 40 grādiem, jo tad zūd medus vērtīgās īpašības. Latvijas purvos augošajām dzērvenēm piemīt daudz labu īpašību. Tām ir antiseptiska, dziedējoša un temperatūru pazeminoša iedarbība. Tās lieto saaukstēšanās slimību un gripas profilaksei, paaugstināta asinsspiediena samazināšanai, pie bronhīta, plaušu tuberkulozes, kā arī vielmaiņas traucējumu gadījumos, pie galvas un acu sāpēm un ginekoloģiskiem iekaisumiem. Vislielākais organismam vērtīgo vielu daudzums atrodas svaigās ogās. Tomēr ogas un tajās esošās vielas var arī saglabāt un izmantot visu gadu, ja no tām tiek iegūta sula, tās tiek žāvētas, vai sasaldētas.

Armands Krauze, Latvijas Biškopības biedrības valdes priekšsēdētājs: “Medus un dzērvenes ir dabīgi mūsu pašu, Latvijas, produkti! Tie nav piesārņoti ar ražošanas atkritumiem vai blakus produktiem. Jo tālāk uz ziemeļiem, jo medus ir vērtīgāks. Latvijas īsajā vasarā ziedu nektārs ir

Autors Dita Kļaviņa-Lauberte  
Trešdiena, 16 janvāris 2013 15:21

---

Ļoti koncentrēts, tāpēc mums ir paveicies – Latvijā medus ir ļoti aromātisks un tā īpašības ir daudz spēcīgākas kā citur. Izmantosim Latvijā iegūtos labumus, lai uz aptieku pēc zālēm būtu jādodas arvien retāk!”



Māra Rudzāte, Latvijas Augļkopju asociācijas valdes priekšsēdētāja: “Lai arī mums ir samērā īsa vasara, taču mums ir garas dienas, vēsas naktis un sūnu kūdras purvi, kas ir viens no priekšnoteikumiem, lai dzērvenes justos labi, lai tās augtu un būtu vitamīniem bagātas. Izmantosim šo Dieva dāvanu un ēdīsim vietējos vitamīnus. Šoferīši var vienkārši paņemt kārbīnā līdzī un kad nogurums nāk virsū, pāris ogas atgriezīs mundrumu. Karote medus ar dzērvenēm vai glāze nedaudz šķaidītas dzērveņu sulas ar medu, būs vitamīni visai dienai, normāls holesterīns un laba sirds darbība. Vēsturiski dzērvenes sauca arī par „kara ogām” jo tās ļoti ilgi var uzglabāt, tās nezaudē vitamīnus, tāpēc arī karotāji vienmēr tās ņēma līdzī „

Saaukstēšanās slimību profilaksei iesakām dzērvenes lietot kopā ar medu 1:1, var lietot dzērveņu sulu vai svaigas ogas - dzērvenes samaļ, pievieno medu un ēd pa ēdamkarotei pāris reizes dienā.

Informāciju sagatavoja:

Krista Garkalne

Lauksaimnieku organizāciju sadarbības padome