

*Hegyi József*

# *Hogyan kell szedni a méhpempőt?*

Nélkülözhetetlen  
alaptudnivalók  
az **ízületek**,  
az **immunerősítés**  
és a **gyermekáldás**  
témájában



## Miért nem elég csak azt tudni, hogy mennyi a méhpempő napi adagolása, és hogy mi mindenre jó?

Ha már egyszer a természetes utat választottuk, és megteszünk mindent, amit csak tudunk, hogy megőrizzük az egészségünket - miközben kezelni akarunk egy állapotot, vagy el akarunk érni egy célt -, akkor **tudnunk kell azt is, hogy hogyan lehet kihozni a legtöbbet a méhpempő alkalmazásából**, hogy az teljesen ki tudja fejteni természetes erejét.

Sokan megkeresnek azért, mert nincsenek részletesen tájékoztatva ebben a témában, még annak ellenére sem, hogy már vásároltak méhpempőt más forgalmazótól.

A legtöbb helyen el is mondják, hogy napi 1-2 gramm az általános adagolás. Leírást is lehet kapni a termékhez azzal kapcsolatban, hogy mi mindenre jó, illetve interneten is meg lehet találni az általános tudnivalókat és a szerteágazó leírásokat. De ez sajnos nem elég ahhoz, hogy elérjük a várt, megfelelő eredményt.

Ebben az információgyűjteményben fontos alaptudnivalókat, és néhány nagyon hasznos tippet fog kapni a méhpempővel kapcsolatban. A rövid anyag tanulmányozása után tájékozott lesz azzal kapcsolatban, hogy mi mindenre kell ügyelni a három fő alkalmazási területen – **ízületi és mozgásszervi problémák, babatervezés, illetve immunerősítés** -, hogy a méhpempő a maximális hatást ki tudja fejteni. Tudni fogja a választ a leggyakoribb kérdésekre, fel lesz vértézve a ellentmondásos információk ellen, és felkészült lesz a méhpempővel kapcsolatos tanácsokra vonatkozóan. Használja egészséggel!



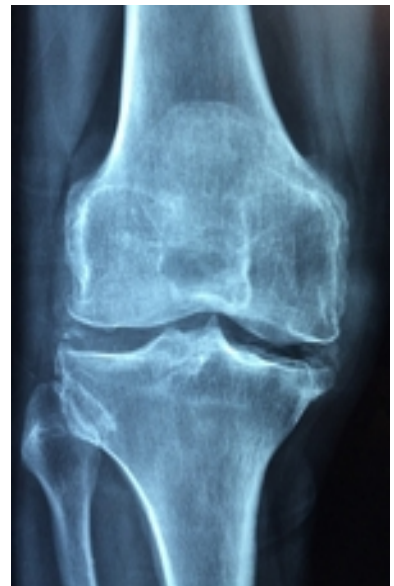
## Milyen napszakban és hogyan kell szedni a méhpempőt?

A legelső fontos tudnivaló az, hogy a napi 1-2 gramm méhpempőt – alkalmazási területtől függetlenül - kizárólag reggel és éhgyomorra kell beszedni. Viszont az, hogy mire kell figyelni a szedése mellett, alapvetően attól függ, hogy mit akarunk kezelni, vagy milyen célt akarunk elérni. **Fontos figyelembe venni azt a tényt, hogy** bár vannak egészen jó méhpempőt tartalmazó készítmények, illetve a különböző szakszerű módokon tartósított méhpempőnek is van hatása, de **a tapasztalatok szerinti legjobb eredményeket csak a természetes, tiszta méhpempővel lehet elérni.** A továbbiakban megnézzük, hogy ezeken az alkalmazási területeken mivel lehet felerősíteni a méhpempő hatását.

### 1. Hogyan lehet jó a méhpempő ízületi problémákra?

#### Először is mit kell tudnunk mindenféle orvosi szakkifejezés nélkül az ízületekről?

A test összes ízületének lényege a porc. A porc sejteinek pedig háromféle aminosavra (a test egyik fajta építőanyaga) van szüksége, hogy előállítsa a kollagén nevű anyagot, aminek köszönhetően a porc rugalmas lesz, nagy nyomásokat bír ki és nem törik el. Kollagén hiányában a porc elveszti rugalmasságát, kopik, megrepedezik. Majd gyulladások jönnek létre és ez az, ami sajnos fájdalommal jár. A folyamat folytatódik és egy idő után a porckopás annyira beindulhat, hogy a sejtek már nem tudják felvenni a versenyt ezzel a folyamattal. Az erősen kopott porc nem tudja rendesen ellátni a feladatát, a fájdalom fokozódik és a helyzet egyre rosszabbá válik. A jó hír az, hogy a porcok kopása nemcsak megállítható, hanem javulhat is az állapotuk.



A méhpempő rendkívül gazdag és értékes összetevői vagy maguk építőanyagai a testnek, vagy pedig a test működéséhez szükséges anyagok termelődését segíti elő. A porcsejtek három elengedhetetlen aminosava is megtalálható benne. Ezáltal elegendő kollagén termelődhet, és a porc képes lehet visszanyerni állományát és visszakaphatja rugalmasságát. A gyulladás is csökkenhet és így ténylegesen van esély a fájdalom csökkenésére is.

A méhpempő egy gyulladásgátló anyag termelődését is serkenti a mellékvesében, aminek hatására az ízület a reumás gyulladt állapotából is képes javulni.

**Viszont ahhoz, hogy a méhpempő a teljes hatását képes legyen kifejteni, két fontos tényezőt kell figyelembe venni:**

### A Táplálkozás:

Általánosságban elmondható, hogy az étkezés során kerülendők a vad húsek, belsőségek és a nehéz vörös húsek fogyasztása. Ami viszont ajánlott: könnyű fehér hús, például hal; friss, nyers zöldségfélék, illetve gyümölcsök. Figyelni kell az elegendő folyadékbevitelre is!

A pontos, személyre szabott, tartható étrendet viszont a személyes tanácsadás során minden érdeklődővel meg tudjuk beszélni.

### Mozgás:

Fontos tudni, hogy az egy TÉVHIT, hogy pihentetni kell a fájó ízületeket. Igen, jól olvasta: mozgatni kell, de csak a lehetőségek keretein belül! Itt egyáltalán nem arról van szó, hogy problémát okozunk az egyébként is problémás testrészeknek. Lehet, hogy elsőre vadul hangzik a mozgatás, de pontosan a pihentetés az, ami nehezíti regenerálódási folyamatot.

A tanácsadás során részletesen el szoktam magyarázni azt is, hogy milyen folyamat áll emögött, hogyan és mennyire terhelhető a gyulladt ízület, illetve hogyan érhető el anyagcsere a porcokban, ahol valójában nincs ér.



## **2. Hogyan fejti ki a méhpempő immunerősítő hatását? Mi szükséges még hozzá?**

A méhpempőt évezredek óta használják immunerősítésre. Antibakteriális összetevőjének köszönhetően segíti a fehérvérsejteket a test káros baktériumoktól való megtisztításában. A méhpempő ennek az összetevőnek az egyetlen természetes forrása. Hatására a szervezet képes megvédeni a belső szerveket is a fertőzésektől. Kedvezően hat a légutakra és a nyálkahártyára, éppen ezért influenza és más fertőzések esetén is eredményesen alkalmazható. Az alsó légúti problémák esetében a hörgők megfelelő működéséhez járul hozzá. Egyedi vírus és gombaölő tulajdonsággal rendelkezik, és még a herpesz vírust is képes megfékezni.

Azonban ahhoz, hogy a méhpempő teljes mértékben ki tudja fejteni immunerősítő hatását, az kell, hogy a személy mentálisan is rendben legyen.

### **Ehhez kapcsolódik egy másik gyakori kérdés is: Idegességre is jó a méhpempő?**

Az acetilkolin nevű anyag kizárólag a tiszta méhpempőben található meg, melynek az idegrendszer működésében van szerepe – nevezetesen az idegi ingerület átvitelében -, ami által kiegyensúlyozottabb lelki állapot érhető el. Ennek köszönhetően az illető könnyebben tud megoldást találni, és sokkal jobban el tudja végezni a feladatait.



**Hogyan lehet kipihentebbnek és nyugodtabbnak lenni és könnyebben kelni reggelente?**

A tanácsadás során javasolt tippek között több olyan is van, amellyel a személy saját maga tudja csökkenteni a stresszt és a külső tényezők befolyását. Ezek alkalmazásával, és a méhpempő idegrendszerre kifejtett jótékony hatásával együttesen érhető el a megfelelően kiegyensúlyozott testi és lelki állapot.

\*\*\*

### **3. Hogyan kell alkalmazni a méhpempőt, ha babát szeretnék? Mire kell még figyelni a szedése mellett?**

Alapvetően a méhpempő speciális összetevői harmonikus összhangba hozzák a női hormonrendszer működését, ami az egyik alapfeltétele a sikeres fogamzásnak. Gyakori tapasztalat, hogy még a lombikprogram eredményességét is hatékonyan elősegíti.



A folyamatban kétféle hatás is szerepet kap: egyrészt a méhpempő megvastagítja a méhnyálkahártyát és elősegíti a peteérést, másrészt a több, mint százféle összetevő – nyomelemek, vitaminok, ásványi anyagok, fehérjék, aminosavak – igazi tápanyagbombaként erősítik fel a női szervezetet. Hölgyek esetében minél későbbi életkorban szeretne kisbabát valaki, a méhpempő alkalmazása annál hasznosabb, mivel a megtermékenyüléshez szükséges hormonok működése az életkor előrehaladtával egyre csökken.

## **Szükséges-e a férfiaknak is fogyasztani a méhpempőt?**

A maximális eredményesség érdekében a férfinak is ajánlott méhpempőt fogyasztani. Az egyik ismert hatása a tesztoszteronszint-növelő képessége, másrészt a benne lévő egyik aminosavfajtának és a többi különleges összetevőnek köszönhetően növeli a hímivarsejtek számát, mozgékonyágát és életképességét is. Ezen felül jótékonyan hathat a prosztatata működésére és a merevedési zavar esetében is természetes segítséget nyújthat.

**Mindemellett a kívánt eredmény elérése érdekében több döntő, kulcsfontosságú tényezőt kell figyelembe venni:**

### - Táplálkozás:

Az egyik fontos szempont az optimális fehérje- szénhidrát bevitel, amihez napi szinten javaslom a friss, nyers zöldség fogyasztását is.

A pontos, személyre szabott, tartható étrendet viszont a személyes tanácsadás során az érdeklővel meg tudjuk beszélni.

### - A stressz:

## **Akadályozó tényező-e, hogyha rágörcsölünk?**

Sok esetben megjelenik a külső elvárások miatti megfelelési kényszer. Még ha valójában segítő szándék is áll anyuka, apuka, egy rokon vagy egy barátnő sürgető kérdései mögött, a végeredménye az legtöbbször az, hogy az egyébként is feszültséggel járó próbálkozás még inkább erőltetetté és görcsössé válik.

## **Hogyan lehet ügyesen kizárni a sürgetőket?**

Íme egy frappáns tipp, amely annál eredményesebb, minél kedvesebben és természetesebben mondjuk el az illetőnek az alábbi üzenetet:

**„Megértjük, hogy már nagyon tetszenek várni a babát. Megígérjük, hogy anyuka/apuka/ stb... lesz az első, akinek el fogjuk mondani a jó hírt!”**

**Milyen további döntő tényezőket veszünk át a személyre szabott tanácsadás alkalmával a párokkal?**

Mivel a petesejt csak 24 óráig termékeny, ezért **megnézzük, hogy:**

- Milyen jelek mutatják a termékeny napokat, azokon kívül, amiket eddig tudott erről;
- Mire kell figyelni a termékeny napokon, hogy sikeres legyen az együttlét;
- Kell-e vitamint szedni, és milyen vitaminok ajánlottak a fogamzáshoz és a terhességhez.

Ezen felül van még egy döntő tényező, amely jelentős mértékben képes befolyásolni a sikerességet. Ennek feltételeit szintén mindkét félnél megnézzük a tanácsadás során.

\*\*\*

Bízom abban, hogy ebben az anyagban elegendő hasznos útmutatást tudtam Önnek adni ahhoz, hogy jobban átlásson a témával kapcsolatos információtengeren és ellentmondásokon. Amennyiben figyelembe veszi a fenti adatokat és tudnivalókat, nagyobb sikerrel tudja természetes úton megőrizni egészségét, kezelni a fennálló állapotokat, vagy elérni a vágyott célját!

**Természetesen minden további felmerülő kérdésére, észrevételére szívesen válaszolok. Keressen!**



Üdvözlettel:  
Hegyi József,  
méhész, apiterapeuta

[hegyijozsef@mezgyogysz.hu](mailto:hegyijozsef@mezgyogysz.hu)  
**06 (70) 7764-112**

Sikerekért, véleményekért, méhészeti termékekért, termékleírásokért látogasson el az alábbi oldalakra!

>> [honeyhill.hu](http://honeyhill.hu)

>> [mezgyogysz.hu](http://mezgyogysz.hu)

