

Honey Hill MAGAZIN



2025. ősz



Immunerősítő tippek, receptek
a méhek természet adta erejével



Mit javaslok méhész- természetgyógyásként az immunrendszer védelmének fokozására?



A hideg, őszi idő beköszöntével egyre többen érdeklődnek arról, hogy hogyan lehet hatékonyan fenntartani és növelni szervezetünk védelmi rendszerének erejét. Számos lehetőség létezik, amelyekkel természetes módon támogatjuk immunrendszerünket. Az alábbiakban bemutatok néhány tippet, amelyek a tapasztalatok és visszajelzések sokasága alapján sikeresnek bizonyultak.

Az immunrendszerünk elsődleges frontvonalának erősítése

Valójában az immunrendszerünk 70%-a az emésztőrendszerünkben található, melynek állapota nagymértékben meghatározza a szervezetünk ellenálló képességét.

Az antioxidánsokban gazdag ételek, mint pl. a bogyós gyümölcsök, a citrusfélék, a zöld leveles zöldségek mind-mind segítik a szervezet védelmi rendszerének erősítését.



A nyers zöldségeket magában foglaló változatos étrend biztosítja, hogy a szervezet megkapja a szükséges enzimeket is, amelyek a táplálékok általános felszívódását segítik elő. Az enzimek olyan anyagok, amelyek nélkül tulajdonképpen nincs élet, hiszen minden egyes kémiai folyamat, amely a testben lezajlik csak általuk tud megvalósulni.

Ezek egyfajta katalizátorok (folyamatgyorsítók) a szervezet számára, melyek lehetővé teszik többek között az immunrendszer megfelelő működését is.

A túlzott cukorfogyasztás gyengítheti az immunrendszert, mivel az inzulinszint hirtelen megemelkedése kedvezőtlen hatással lehet a szervezet védekező mechanizmusaira.

Ha csökkentjük a finomított cukor fogyasztását, jobban megőrizhetjük az immunrendszer megfelelő működését, és kevésbé leszünk fogékonyak a betegségekre.



Természetes immunerősítés a méhek kincseivel

A méhpempő, propolisz, virágpórá - együttes alkalmazása nagyban hozzájárulhat a szervezet erősítéséhez, különösen az immunerősítés megvalósítása során. Az állapotfelméréssel és személyre szabott alkalmazással a természetes hatóanyagok a lehető legjobb eredményt nyújthatják. Saját tapasztalataim és pozitív visszajelzések sokasága is ezt igazolja.

Gyógynövények az immunerősítésben

Számos gyógynövény természetes immunerősítő hatással bír. Ilyen pl. a kasvirág (echinacea), a gyömbér, a kakukkfű, a bodza, a kurkuma és a csipkebogyó is, amelyeket tea formájában fogyaszthatunk, és amelyek erősíthetik az immunrendszert. Ezek a gyógynövények segíthetnek a szervezetnek a fertőzések leküzdésében. A gyömbér például gyulladáscsökkentő és vírusellenes hatásairól is ismert.

A HoneyHill Jobb közérzet gyógynövénytea keverék kasvirágfűvet, bodorrózsát, fekete berkenye bogyót, kakukkfűvet, gyömbér-gyökeret és citromfűvet tartalmaz, és kiváló immunerősítő teát készíthetünk belőle. Az aroma-, színezék- és adalékanyagmentes gyógynövényteáinkat beszerezheti a honeyhill.hu oldalunkról, vagy megrendelheti személyes tanácsadójától.

A mezgyogyasz.hu honlapunkon pedig számos egészségmegőrző recept található, amelyek közül többet kifejezetten az immunerősítésre ajánlunk.

Ide kattintva megtalálja ezeket:

>> mezgyogyasz.hu/receptek





Vitamin- és ásványianyag-hiány kezelése

A hideg hónapokban a C- és D-vitamin bevitelére különösen figyeljünk. Felnőttek számára a napi 1000 mg C-vitamin ajánlott, de az immunrendszer fokozottabb igénybevétele esetén akár ennél többre is szükség lehet.

Ezen felül kiemelném a cinket, mint fontos ásványi anyagot, amely segíti az immunsejtek működését. A cink különösen fontos lehet a megfázás és influenza elleni védekezés során.

A vitaminokat és ásványi anyagokat javasolt komplex formában is fogyasztani, azaz olyan készítményben, amely a szervezet kiváló működéséhez szükséges hatóanyagok széles skáláját tartalmazza megfelelő arányban.

A HoneyHill Napi Multivitamin is ilyen készítmény, a vitaminok mellett cink és számos más ásványi anyag is megtalálható benne, összesen 26 féle hatóanyag.

A hidratáltság fenntartása

Hideg időben is ügyelnünk kell a megfelelő folyadékbevitelre! Ajánlott napi 2-2,5 liter vizet fogyasztani, de a szervezet akár még több folyadékot is igényelhet a zavartalan működéséhez.

Felfrissülés a szabadban

Bármennyire is csábító meleg lakásban tölteni a napokat, fontos, hogy lehetőségeinkhez mérten rendszeresen menjünk ki a szabadba, még a hideg időben is. A friss levegőn végzett séta fokozza a vérkeringést, és javítja az általános közérzetet. Emellett a napfény segít a D-vitamin termelésében, amely elengedhetetlen az immunrendszer megfelelő működéséhez. Amennyiben tehetjük, mozduljunk ki a természetbe, a szabadba vagy kertbe.





Az anyagcsere és a tápanyag-felszívódás javítása

A rendszeres testmozgás, illetve mozgás is kulcsfontosságú. Ez lehetőségtől függően jelentheti csupán néhány testrész átmozgatását is. A mozgás serkenti az anyagcserét, így a tápanyagok és fontos hatóanyagok gyorsabban jutnak el a megfelelő helyekre.

Szervezetünk alapvető regenerálása

Ne feledkezzünk meg a megfelelő pihenésről sem. A test jó állapotához, szervezetünk regenerálásához elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű alvás. A kialvatlanság negatívan hat az immunrendszerre is. Ha nem megfelelő az alvásminőségünk, egy délutáni vagy kora esti sétával javíthatunk ezen. Séta közben érdemes közeli és távoli dolgokra helyezni a figyelmünket, folytatva ezt addig, amíg jobb nem lesz a közérzetünk. Ez hozzásegíthet minket a mély, pihentető alváshoz.

Emellett a méhpempő is hozzájárulhat a nyugodt alváshoz és az alvás minőségének javulásához, részben a benne található egyik nyugtató hatású összetevőnek, az acetilkolinnak köszönhetően.



Ezek a tippek átfogó képet adnak arról, hogy hányféle oldalról támogathatjuk szervezetünket természetes módon az immunrendszerünk erősítése érdekében.

Jó egészséget, és sok sikert kívánok a fentiek alkalmazásához!

Ha bármilyen kérdése lenne az állapotfelméréssel vagy a méhészeti termékek szakszerű alkalmazásával kapcsolatban, keressen minket bizalommal a 42/792-063 vagy a 30/788-5198-as számon.

Üdvözlettel:
Hegyi József, méhész, apiterapeuta





IMMUNERŐSÍTŐ MÉZES-FÜSZERES SÜTŐTÖK ITAL VIRÁGPORRAL - RECEPT!



Ha szereti a sütőtököt, akkor az alábbi, többféleképpen is elkészíthető receptnek biztosan örülni fog, ugyanis igazi melengető, laktató és immunerősítő finomságot kortyolgathat a hűvös estéken.

Hozzávalók 1,5 literhez:

- fél kg sütőtök - elkészíthető vegyesen sárgarépával, almával vagy édesburgonyával is
- víz - igény szerint, sűrűségnek megfelelően
- 2-3 evőkanál méz, akác- vagy vegyes virágméz, - cukorproblémák esetén az Önnek megfelelő édesítőszer
- ízlés szerint fűszerek, pl.: fahéj, gyömbér, őrölt szegfűszeg, szegfűbors, reszelt szerecsendió
- ízlés szerint 1 narancs, mandarin
- 1-2 teáskanál virágpó, ha fokozni szeretnénk az immunerősítő hatást - méhészeti termékeknél fennálló allergia esetén virágpó nélkül javaslom az elkészítését.

A sütőtök kiváló rostforrás, tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat, emellett antioxidáns is. A sütőtök ezen felül béta-karotinban gazdag, jól serkentheti az emésztést és rendszeres fogyasztása bőrünket is szépítheti.



Elkészítése:

Vágjuk kockára a sütőtököt (és az almát, sárgarépát vagy édesburgonyát), majd pároljuk meg, amíg nem lesz krém állagú, aztán turmixoljuk össze! Forraljuk fel a vizet és tegyük bele a pürénket! Adjuk hozzá ízlés szerint a fűszereket! Pucoljuk meg és turmixoljuk össze a mandarint vagy narancsot, ha tenni akarunk bele, majd öntsük az egészhez! Végül forraljuk össze a keveréket!



Mindezeket a tulajdonságokat tovább erősíthetjük a méz és a virágpor értékes összetevőivel és így kapjuk meg különleges italunkat.

A mézet és a virágport azután tegyük hozzá, miután hagytuk 40 C alá hűlni és még langyos az ital, hogy az értékes összetevők és immunerősítő hatóanyagok maximális mértékben megmaradjanak! Ha ezt megtettük, keverjük el vagy turmixoljuk át jól az immár rostokban és mindenféle jóban gazdag sütőtök-italunkat!

A fent leírt fűszerekkel és hozzávalókkal kísérletezhetünk, hogy többféle ízben is elkészíthessük ezt a finomságot. :)

Készítse el és fogyassza egészséggel!

Üdvözlettel:
Hegyi József,
méhész, apiterapeuta





Gyömbéres-almás-mézes meleg ital - recept

Ha valami finom, egészséges immunerősítő innivalóra vágyik, ez a meleg ital tökéletes választás lehet. Nemcsak hogy fantasztikusan ízletes és melengető, de az összetevői is számos jótékony hatással bírnak a szervezetre.

Hozzávalók:

- 1 liter almalé - lehetőleg tisztán préselt vagy 100%-os almalé
- 2-3 szelet friss gyömbér
- 1 fahéj rúd
- ízlés szerint szegfűszeg, szerecsendió, csillagánizs
- 1 teáskanál méz - virág- vagy akácméz - cukorbetegeknek enélkül, vagy édesítőszerrel javaslom az elkészítését
- 3-4 citromkarika



A gyömbér immunerősítő és emésztésségítő hatású, a fahéj antioxidáns és gyulladáscsökkentő tulajdonságokkal rendelkezik, valamint segíthet a vércukorszint szabályozásában. A szegfűszeg fájdalomcsillapító és antibakteriális tulajdonságáról ismert, a szerecsendió pedig nyugtató és szintén emésztésjavító hatású.



Elkészítése:

Melegítsük fel az almalevet egy lábasban. Adjuk hozzá a gyömbért, a fahéjat és a többi fűszert. Forraljuk 10-15 percig. Szűrjük le, és ízlés szerint adjuk hozzá a mézet és a citromkarikákat. Mivel forró az italunk, ez esetben a mézet, csak mint ízesítőt használhatjuk. Az Önnek megfelelő édesítőszerrel vagy enélkül is elkészítheti.

Fogyaszthatjuk hideg napokon, vagy bármikor, amikor csak kedvünk tartja. Nemcsak hogy jól fog esni, de a szervezetünk is megköszöni!

Készítse el és fogyassza egészséggel!

Üdvözlettel:
Hegyi József,
méhész, apiterapeuta



A mezgyogasz.hu honlapunkon további recepteket talál immunerősítésre. Keresse ezeket itt, a honlap Tudástár/Receptek menüpontjában: <http://mezgyogasz.hu/receptek.html>

Mézdombi történet - Jobb, mint egy wellness hotel



A méhek a nyár végén még élvezték a jó időt és végezték szokásos kirepülésüket. Aztán, ahogy beköszöntöttek a hidegebb napok, a család a kaptár belsejébe húzódott.

- Mi nem vagyunk medvék, nem alszunk téli álmot! - mondta nevetgélve Zorka

- De nem ám! Viszont nagyon sokat dolgoztunk, szóval igazán megérdemeljük a téli pihenőnket - tette hozzá Zazi.

- Mit fogunk csinálni? Elrepülünk melegebb éghajlatra és élvezzük a napsütést?

- Á, dehogya! Finom mézet eszegetve töltjük a téli napokat, itt a jó kis kaptárban, a csapattal.

- Hú, az nagyon jó. Elmondod, hogyan kell csinálni a téli pihenést?

- Persze! Amikor a kaptár levegője 8 Celsius fok alá csökken, fűrtökbe fogunk húzódni. Jó pár társunk, a „takaró méhek” fejjel a fűrt belseje felé helyezkednek majd el. A potrohuk kifelé fog nézni és nagyon szorosan fognak egymáshoz tapadni. Majdnem mozdulatlanok lesznek.

- Azta! Akkor egyáltalán nem is fogunk repdesni?

- Csak néha-néha lesz egy kis mozgás, amikor a takaró méheket felváltják a belső méhek. A családuk legnagyobb része a takaróméhek védelme alatt lesz. Itt azért már kicsit lazább az elhelyezkedésünk. Mozoghatunk is. Mi leszünk a telelő fűrt fűtői. Tudod?

- Hát, ez nagyon izgalmas. Akkor vágjunk bele!

- Jó! Menjünk!

A két méhecske lelkesen vonult a kaptár felső részébe, ahol elfoglalták helyüket a fűrtben. Élvezték a nyugalmat. Vicceket meséltek egymásnak és sokat nevettek. Egy igazán klassz télnek néztek elébe.

Ha tetszett Önnek ez a kis történet és szokott gyerekeknek, unokáknak mesét felolvasni, a további részeket keresse a mezgyogysz.hu oldalon itt, a Tudástár menüpontban:

<http://mezgyogysz.hu/mezdombi-tortenetek.html>





Úgy tűnik, Medve barátunk készül a téli álmára. :)

Tudtad-e?

Ha a propoliszt torokfájás esetén mézbe keverjük és nem nyeljük le rögtön, hanem hagyjuk lassan szétterülni a torkunkban, akkor a méhek kincsei még hatékonyabb segítséget jelentenek, mivel hosszabb ideig érintkezhetnek a gyulladt felülettel.



Hogyan készítem fel kis munkatársaimat a telelésre?



Valójában a méhek már az akác virágzása után elkezdnek készülni a télre. A méhész egyik alapvető feladata, hogy segítsen nekik ebben, hiszen ez közvetlenül befolyásolja a méhek túlélését, a család állapotát, valamint munkaképességét a következő szezonban. A téli felkészítést nyár végén vagy ősz elején szükséges elkezdeni.

Hogyan segítünk a méhcsaládoknak mi, méhészek felkészülni a télre?

A felkészítés során többek között megvizsgáljuk a méhek és kaptárak állapotát, a családok méretét; meghatározzuk, hogy mennyi mézet hagyjunk nekik a téli időszakra. Ha szükséges, etetéssel pótoljuk a táplálékot számukra.

Általában a nyár végén - ősz elején még virágzó virágok biztosítják a virágport a méhek számára.

A felkészítéskor alakítjuk ki a telelő fészket. Ez az a része a kaptárnak, ahol a méhek tartózkodnak a téli időszakban. Ehhez a keretek megfelelő elrendezésére van szükség. A fészket a lehető leghamarabb ki kell alakítanunk a számukra, hogy legyen idejük behordani a táplálékot a kaptár ezen részébe.



A kaptár berendezése mellett az atkairtást is elvégezzük, hogy biztosítsuk a méhek egészségét a következő szezonra is. A telelési felkészítés előtt minden méhészetben hivatalos, általános vizsgálatra is sor kerül. Ekkor egy méhegészségügyi felelőssel együtt ellenőrizzük a lépeket, az anyát, az élelmet, valamint feljegyezzük a telelő családok számát.

Mi, méhészek egy érdekes módszert is szoktunk alkalmazni egy-egy ellenőrzés alkalmával: Egyszerűen odatesszük a fülünket a kaptár oldalához és hallgatózunk. A csendes, egyenletes méhzúgás azt jelzi, hogy minden rendben van. A zajosabb, egyenetlen zúgás valamilyen problémáról árulkodik, amelyet kezelniünk kell.



Nagy vonalakban ezek tehát a szükséges feladatok a téli felkészítésben, amelyekkel biztosíthatom, hogy kis munkatársaim megerősödjenek, valamint egészséges, életerős utódokkal kezdjék meg csodálatos szorgoskodásukat a következő szezonban.

Üdvözléttel:

Hegyi József, méhészt, apiterapeuta





Sikerbeszámolók



Mindig nagy örömmel olvasom a véleményeket és sikereket, amiket a méhészeti termékek alkalmazásával kapcsolatban írnak nekem emailben vagy a Facebookon! Az ilyen csodálatos visszajelzéseknek köszönhetően igazán érezzük, hogy megéri a sok befektetett munka.

Ezekből szeretnék most megosztani néhányat a teljesség igénye nélkül:

"Másfél hete használom ezt a "Kettős hatás" csomagot. Még soha semmi nem volt ennyire hatásos, pedig erős ízületi fájdalmakkal élek. Csak ajánlani tudom. 😊" - Anna



"2 hete olvastam ugyanilyen szuper dicsérő kommenteket. Megrendeltem a Royal Fortét, és megtapasztaltam saját magam hogy valóban hatásos termék. A bokámra vettem, lényegesen sokat javult. Köszönöm Hegyi József" - Anita



"Csodás termékek. Én már használom egy jó ideje a habot és a nappali arckrémot. Csak ajánlani tudom mindenkinek. Szuper az érzés mikor felkenem és látom a változást. Gratulálok! Az biztos hogy a szérumot is nemsokára meg rendelem. 😊" - Katalin



"Mindkettő nagyon jó hatású, kiváló minőségű termék! Én már régóta használom a Royal balzsamot és a méhpempőt, azóta a térdeim, forgóim is határozottan jobban működnek! Szeretem még használni a Propoliszos krémet visszeres lábra, meg a virágport, a Propolisz tinktúrát, meg a kézkrémet is. Csodás termékek! Örülök és köszönöm, hogy rájuk találtam!"

- Zsuzsa



"Nekem szerdán érkeztek meg a arckrémek, első rendelésem volt. Mindkettőt használom, a férjem már azon nevet, hogy miközben kenem ilyeneket hall a fürdőből: "hát ez hihetetlen", "hát ez elképesztő". Nem különösebben problémás a bőröm, csak nagyon fehér és vékony. Ez a krém a három nap alatt tartást adott neki. Nem tudom, hogy csinálják, de gratulálok a munkájukhoz és örök hálám." - Renka



"Gerinc-, csípő- és térd fájdalmakra használom a balzsamot kb. 3-4 hete és már a harmadik-negyedik napon éreztem, hogy kevésbé fáj a térdem. A méhpempővel szintén pozitív tapasztalataim vannak. Bátran ajánlom mindazoknak, akik már mindent kipróbáltak! Ebben a termékben nem fog csalódní, mert kiváló és valóban csökkenti a fájdalmakat. 😊" - Julianna





“Nagyon szeretem a Royal balzsamot, több hónapja használom a méhpempővel együtt, jó eredményekkel! Rugalmasabbak lettek az ízületeim, kevésbé fájnak! Szívből ajánlom!

- Klári



“Nagyon elégedett vagyok a termékeivel! Használok az arckrém, a testápoló és a tusfürdő is. Mindennap eszem a méhpempőt és a méhkenyeret. Azt tapasztaltam hogy jobb a keringésem, elmúlt a szédülésem, jó a vérnyomásom, a közérzetem, és szuper hogy az allergiám is enyhült. A vendégeimnek is ajánlom.” - Mária



“Méhméreg balzsamot rendeltem, néhány napja használom. Térdprotézis műtét után sokat segített a fájdalom csillapításában. Köszönöm, és gratulálok, biztos rendelék más termékeket is.”

- Ágnes



Ha Önnek is volt bármilyen sikere, tapasztalata vagy észrevétele a méhészeti termékek alkalmazásával kapcsolatban, és még nem osztotta meg velem; megtisztelné, ha elküldené nekem a hegyijozsef@mezygyogasz.hu e-mail címre.

Immunvédő Egészségcsomag



Ajándék termékkel és E-bookkal!

Egyedülálló méhészeti termék-összeállítás a hatékony immunerősítéshez a méhek természet adta erejével:
méhpempővel, virágporral, C-vitaminnal, propoliszos szájspray-vel, valamint Jobb közérzet teakeverékkel és ingyenes szállítással
+ ajándék 4.250 Ft értékben: Hegyi József: Propolisz - A természet legerősebb antibiotikuma - E-book, Propolisz Tinktúra - 30 ml

Keresse a honeyhill.hu webáruházban vagy rendelje meg személyes szaktanácsadójától!

Új HoneyHill csomagok



Tisztítás & Feszesítés Duó

A hab és szérum tökéletes páros: tisztít, feszesít és támogatja a bőr regenerációját. Természetes összetevőkkel, érzékeny bőrre is, ideális választás a mindennapokhoz.

A csomag tartalma:

- HoneyHill Bőrfeszesítő, anti-aging - öregedést késleltető hatású szérum, 30 ml
- HoneyHill Arctisztító hab 150 ml

Teljes Arcápolási Rutin

Tisztítás, hidratálás és táplálás négy lépésben. Hab, szérum, nappali és éjszakai krém – minden, amire bőrének szüksége van, természetes alapanyagokkal.

A csomag tartalma:

- HoneyHill Bőrfeszesítő, anti-aging - öregedést késleltető hatású szérum, 30 ml
- HoneyHill Arctisztító hab 150 ml
- A Nap Királynője arckrém 50 ml
- A Hold Királynője arckrém 50 ml



A termékeket és a csomagokat keresse a honeyhill.hu-n, vagy rendeljen személyes tanácsadójától!

Cukorbetegek szedhetik-e a tiszta méhpempőt és az egyéb méhészeti termékeket?



Mivel sokan teszik fel nekem az alábbi kérdéseket, szeretném megválaszolni ezeket, illetve tisztázni az ezekkel kapcsolatos tévhiteket.

Igen! Alkotóelemeit tekintve **a tiszta méhpempő teljes mértékben különbözik a méztől**, és cukorbeteg is fogyaszthatják. Alkalmazása **kifejezetten javasolt cukorproblémák esetén**. A több mint százféle összetevő – nyomelemek, vitaminok, ásványi anyagok, fehérjék, aminosavak mellett a tiszta méhpempő nem tartalmaz olyan mennyiségben glükózt (szőlőcukrot) illetve fruktózt (gyümölcscukrot), hogy a napi adag fogyasztása (1-2 grammról van szó) bármilyen káros hatással lenne a vércukorszintre.

A tiszta méhpempő összetevőivel mindig ott hat a testben, ahol szükség van rá, elősegítheti a szervezet megfelelő tápláléklebontási és anyagcsere folyamatait. Alapvető tulajdonsága, hogy egyensúlyt teremthet a test folyamataiban, ezért **jóhatással lehet a vércukorszintre is**. Több konkrét visszajelzést is kaptam már azzal kapcsolatban, hogy a tiszta méhpempő fogyasztásával normalizálódott a vércukorszint is.

Tehát nyugodtan fogyaszthatják cukorbeteg is a tiszta méhpempőt, illetve alkalmazhatják a Royal méhmérges balzsamot, vagy a Royal Fortét az ízületek hatékony külső ápolása céljából.

A tiszta méhpempő mellett milyen más méhészeti terméket fogyaszthatnak a cukorbeteg?

Lényegében **a méz kivételével szinte minden mást** fogyaszthatnak a méhkaptár kincsei közül, így a propoliszt és a virágport is.

Ha segítségre lenne szüksége a méhészeti termékek személyre szabott, szakszerű adagolásával, alkalmazásával kapcsolatban, keressen minket a 42/792-063-as vagy a 30/788-5198-as számon! Munkanapon 8:30-tól 16:00-ig elér bennünket.

Ha megírja a hegyijozsef@mezgyogysz.hu email címre a telefonszámát, mi is szívesen felhívjuk.

Köszönjük, hogy velünk tartott!



Ezzel a közös fotóval búcsúzunk.❤️🐝🍯🍷🥰



Küldetésünk:

Termékeinkkel, tanácsadással és személyes törődéssel segíteni az embereknek abban, hogy minden szempontból teljesebb, egészségesebb és méltóbb életet élhessenek.

Ügyfélszolgálat: **06-42/ 792-063**

06-30/ 788-5198

Online rendelés: honeyhill.hu

Hegyi József, méhész, apiterapeuta

mezgyogyas.hu