

Honey Hill MAGAZIN



2026. I.

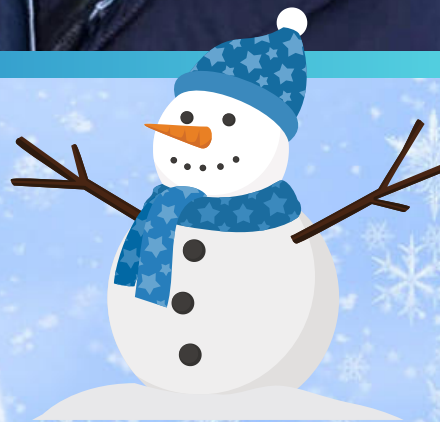


Hegyi József,
méhész, apiterapeuta



**Hogyan őrizzük meg az
egészségünket a hidegebb
hónapokban?**

**Melengető receptek, tippek,
természetes immunerősítők**



A fájdalom csökkentése és a mozgás könnyítése - 2 fontos szempont



Sokszor halljuk, hogy akaraterő és kitartás kell mindenhez. Ezzel nincsen semmi gond, de ha az ember nem a megfelelő módon próbál változtatni egy nem kívánatos állapotban – pl. hiányzó vagy hamis információk alapján, akkor nehezen vagy egyáltalán nem éri el a vágyott állapot javulást.

Ennek sajnos az az eredménye, hogy sokaknak borzasztó fájdalmakkal, nem kívánt betegségekkel és mozgásbeli korlátokkal kell együtt élniük. Érthető azon aggodalmuk is, hogy idősebb korukra ez rosszabb lesz, - annak ellenére, hogy mindent megtesznek, amit csak tudnak.

Íme két fontos szempont, amelyekre ha odafigyelünk, akkor pozitív változást érhetünk el, így a mozgás könnyebbé válhat és a fájdalmak is csökkenhetnek.

1. Már korábbi írásaimban is említettem, hogy a méhek természet adta kincseivel akkor érhetjük el a legjobb eredményt, ha egy személyes állapotfelmérés után szakszerűen alkalmazzuk ezeket. Személyes tanácsadásunkban kiemelkedő fontossággal bír a mindennapos testmozgás. Ez néha a lehetőségeket figyelembe véve csupán bizonyos tagjaink átmozgatására korlátozódhat.

Azok számára pedig, akik pl. a munkájukból kifolyólag szinte folyamatosan mozognak, ajánlott időnként a megszokottól eltérő mozdulatokat, gyakorlatokat is beiktatni a napirendjükbe.

Ezzel nem rontani akarjuk egy fájó testrész állapotát, hanem javítani. Elsőre kellemetlennek tűnhet, de az alábbi ismeretek birtokában érdemes tenni egy-egy lépést ebbe az irányba.

Miért fontos az óvatos mozgás, illetve a megszokottól eltérő mozdulatok alkalmazása pl. fájó ízületek és más testrész esetében?

A mozgásnak köszönhetően aktívabb lesz az anyagcsere, aminek több előnye is van:

- hamarabb a megfelelő helyre jutnak a természetes tápanyagok és a fontos hatóanyagok. Ezáltal a méhpempő, a méhméreg és más méhészeti termék jótékony hatásai is jobban érvényesülhetnek.
- a pangó anyagcseretermékek hamarabb távoznak a gyulladt, problémás terület szövetei közül.



Ha lehetőségünk engedi, menjünk ki a természetbe, a szabadba, a kertbe. A friss levegő, a napsütés és a nagyobb tér közérzetjavító hatásai szintén hozzájárulnak ahhoz, hogy a fájdalokkal és betegségekkel kapcsolatban pozitív változás következhesen be.

Akár a kisebb mozgásról, akár a megszokottól eltérő tornagyakorlatokról van szó, **vegyük figyelembe a fokozatosság elvét is:** azaz mindig csak egy kicsivel mozgassunk, mozogjunk többet!

2. Miért fontos a figyelmünket a kezelt testrészre összpontosítanunk, miközben balzsammal vagy krémmel masszírozuk be?

Az összpontosított figyelemnek köszönhetően jobban érezzük, érzékeljük a testünket és így az adott testrészt is. Ezáltal harmonikusabbá válhatnak a testi folyamatok (pl: keringés, anyagcsere), amelyek során az értékes, természetes hatóanyagok sokkal eredményesebben tudják kifejteni jótékony hatásukat.



Ennek köszönhetően jó esély van az adott problémás terület regenerálódására.

Javaslom, tegyen egy próbát Ön is ennek a két fontos alapelvnek az alkalmazásával, - ha eddig még nem próbálta, és figyelje meg az eredményeket!

Ha bármilyen kérdése lenne a méhészeti termékek adagolásával, az állapotfelméréssel és a szakszerű tanácsadással kapcsolatban, keressen bennünket a 42/792-063-as vagy a 30/788-5198-as számon! Munkanapon 8:30-tól 16:00-ig elér bennünket. Ha megadja e-mailben a telefonszámát, mi is szívesen felhívjuk.

Jó egészséget kívánok!

Üdvözlettel:

Hegy József, méhész, apiterapeuta



KÖZÉRZETJAVÍTÓ - IMMUNERŐSÍTŐ TEA

Egy kiváló közérzetjavító - immunerősítő teát szeretnék a figyelmébe ajánlani. Elődeink a hozzávaló gyógynövények mindegyikét előszeretettel alkalmazták a népi gyógyászatban. Egymással, illetve a méhek kincsével kombinálva pedig maximális hatást érhetünk el velük.

Hozzávalók:

2-2,5 dl teához egy evőkanálnyi szükséges az alábbi hozzávalók keverékéből:

- szálas teafüvek: kasvirágfű (echinacea), bodorrózsa, kakukkfű, citromfű
- fekete berkenye bogyó
- gyömbér

A kasvirágfű (echinacea) immunerősítő tulajdonságú, segíthet a megfázás és a fertőzések elleni védekezésben, valamint gyulladáscsökkentő hatású.

A bodorrózsa erős antioxidáns, támogatja az immunrendszert és javasolt vírusok, baktériumok ellen.

A fekete berkenye bogyó magas C-vitamin- és antioxidáns tartalmának köszönhetően erősíti az immunrendszert, csökkentheti a gyulladásokat.

A kakukkfű antibakteriális és gyulladáscsökkentő hatású, hatékony segítség lehet a légúti problémák enyhítésében.

A gyömbér támogatja az immunrendszert, gyulladáscsökkentő és antivirális hatású, jól tesz az emésztésnek.

A citromfű nyugtató tulajdonságokkal rendelkezik, emellett segíti az immunrendszer megfelelő működését és csökkentheti a stressz okozta feszültséget.

Elkészítése:

Készítsünk forrázatot a hozzávalók keverékéből, majd 10 percig hagyjuk állni, majd ezt követően szűrjük le! Üresen vagy mézzel ízesítve is fogyaszthatjuk. Ha mézet adunk hozzá és szeretnénk megőrizni a természetgyógyászatilag értékes hatóanyagait, akkor csak azután ízesítsük, miután 40 C alá hűlt a teánk. Fogyasztása napi 1-2 csészével ajánlott.

Készítse el és fogyassza egészséggel ezt a finom és egészséges kombinációt!

A HoneyHill Jobb közérzet teakeverék tartalmazza a fent leírt hozzávaló gyógynövények mindegyikét. Keresse a honeyhill.hu-n, vagy rendelje meg személyes tanácsadójától!



Tudta-e?

A propolisz gyulladáscsökkentő tulajdonsága mellett antibakteriális és antivirális hatásával segíthet az emésztési zavarok kellemetlen tüneteinek enyhítésében.



Kurkumás latte / Arany tej recept



A kurkumás latte, vagy más néven arany tej egy tápláló ital, ami nem csupán kellemes ízével, hanem számos egészségmegőrző tulajdonságával is hódít. Természetes segítség lehet torokfájás, megfázás, orrdugulás vagy fejfájás esetén.

Hozzávalók 2 pohárhoz:

- 0,5 l mandula- vagy kókusztej
- 1 teáskanál kurkuma por
- 1 kiskanál kókuszolaj
- 1 csipet őrölt fahéj
- 1 csipet őrölt fekete bors
- ízlés szerint méz vagy édesítőszer



A kurkuma gyulladáscsökkentő és antioxidáns tulajdonságokkal rendelkezik, a fahéj keringést javító hatásával segíthet a jobb közérzet elérésében. A fekete bors fokozza a kurkuma felszívódását. A kókuszolaj pedig olyan összetevőket tartalmaz, amelyeket a test hőtermelő energiaként tud felhasználni.

Elkészítése:

Egy lábasban, közepes lángon melegítsük fel a választott tejet, közben figyeljünk arra, hogy ne forrjon fel. Adjuk hozzá a kurkumát, a fahéjat, a fekete borsot, és a kókuszolajat. Keverjük simára az összetevőket és főzzük alacsony lángon 5-10 percig, hogy az ízek jól összeérjenek. Miután 40 °C alá hűlt, adjuk hozzá a mézet (vagy édesítőszert), és keverjük el. Mielőtt tálaljuk, habverővel felferhetjük, hogy habos legyen. Nemcsak ízletes, hanem igazi immunerősítő, melegítő ital is. :)

Készítse el és fogyassza egészséggel!

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



Medve barátunk az erdő csendjének megzavarása nélkül ellenőrzi a bőséges téli tartalékot a kaptárakban. :)

Esti mese a kis méhecskének



Késő este a fiatal méhek alváshoz készülődtek. Mielőtt azonban álmra hajtották volna a fejüket, még meghallgattak egy tanulságos esti mesét egy idős, mesemondó méhtől.

- Na, gyerekek, ma este elmondom nektek annak a történetét, hogy hogyan is lettünk mi az emberek barátai és munkatársai. Akarjátok hallani?

- Igen, igen, igen – hangzott mindenhol a biztatás.

- Nos, az emberek már a kezdetek óta kutatják értékes kincsünket, a mézet. Ezekben az időkben azonban más volt a helyzet, mint manapság. Akkoriban az emberek és a méhek nem voltak barátok. Az ősidőkben az emberek először csak elvették a mézet a méhektől és még a lakhelyüket is megrongálták eközben. Néhányan akkoriban a mieink felkutatására specializálódtak. Megfigyeltek minket és aztán követtek. Így jutottak el a nyílásokba és faodúkbá összegyűjtött kincseinkhez, a mézhez.

- És hogyan barátkoztak össze velünk? – kérdezte egy kis méh, vékonyka hangon.

- Valamivel később az emberek rájöttek, hogy ha kivágják és hazaviszik azokat a fatörzseket és odúkat, amikben a mi méh őseink fészkelnek, akkor nem kell olyan sokat gyalogolniuk a mézért. Tehát, hazaszállították az odúkat. Ezeket nevezhetjük az első "kaptáraknak". Innen indult el a fajtánk házasítása és a méhészkedés története. Mivel az emberek egyre több időt töltöttek a közelünkben, így egyre jobban megfigyelhettek bennünket. Ennek eredményeképp, jobban megértettek minket. Ezután már az emberek gondoskodtak a lakhelyünkről. Eleinte méhkasokat és később különböző kényelmes kaptárakat készítettek nekünk. Sőt gondoskodtak a védelmünkről is a betolakodókkal és betegségekkel szemben. Ekkor már nekünk is hagytak bőségesen mézet, csak a fölösleget vették el. Így indult tehát az emberek és a méhek barátsága. Ebből alakult ki, hogy a jó méhészt a kölcsönös segítségnyújtásra gondolva a tenyerén hordozza szorgos kis munkatársait.

- Jaj, de jó mese volt! – kiabáltak a kicsik és néhány perc múlva már az igazak álmát aludták.

Ha tetszett Önnek ez a kis történet és szokott gyerekeknek, unokáknak mesét felolvasni, a további részeket keresse a mezgyogasz.hu oldalon itt, a Tudástár menüpontban: <http://mezgyogasz.hu/mezdombi-tortenetek.html>



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:

"Nagyszerű termék a Royal méhbalzsam! Édesanyám nyakfájdalmát sem fizioterápiás kezelés, sem akupunktúra és semmi más nem tudta elmulasztani, csak ez a krém!" - Csabai Gabriella



"Már többféle krémet és kenőcsöt kipróbáltam a visszeres lábaimra, de a legjobbnak a Propoliszes krém hatásait tapasztaltam. A krém kellemesen hűsít, gyorsan felszívódik, a lábaimat könnyebbnek érzem, és a seprűvénaímnál halványodást vettem észre. Csak jókat tudok mondani a termékről." - Julianna



"Kedves Hegyi József! Már többször használtam az Önök termékeit. Nagyon jónak tartom. Szívesen ajánlom másoknak is. A kedvencem az arckrém, mióta használom, nem voltam kozmetikusnál. Nagyon szépen köszönöm. További jó munkát és sok sikert kívánok."

- Berényi Ilona



"Korábban rendeltem Önöktől a propoliszes krémet és a Royal balzsamot, amit a mai napig használok. A lábaim annyira bizseregtek és fájtak, hogy még a járás is nehézkes volt. Éjszaka nem tudtam, hová tegyem őket, de hála az Ön termékeinek, csodálatos módon ez megszűnt. Azóta nem bizsereg a lábam, nem fájnak az ízületeim, üde és friss vagyok. A méhpempő visszaadta az életkedvemet, felfrissített, energikusabb lettem. Feltöltötte az immunrendszeremet, elmúlt az örökös hasmenésem, és nem beszélve arról, hogy a labor- és CT-eredményeim is kitűnőek lettek. Szívből köszönöm Önnek, hogy termékeivel megváltoztatta az életemet! Hálás leszek érte, amíg élek!" - Ibolya



"Én a Royal Forte balzsamot használom, soha még nem nyújtotta egyfajta krém sem számomra ezt a megkönnyebbülést." - Andruskóné Szlovák Erzsébet



"Tisztelt Uram! Nem érdeklődni szeretnék, hanem teljes elégedettségemnek hangot adni! Eddig a Royal balzsamot és a Hold Királynője készítményt használtam, és csakis hálával tartozom Önnek!! Mindkét termék számomra kiváló. A balzsam nemcsak könnyebbé teszi a járásom, hanem a bőrömet is széppé varázsolja. Üde, egészséges tapintásúvá vált az addig száraz, előregedett bőröm. Köszönöm!" - Marika





"Gyermekeim már kis korukban (3, 4, 5 évesen) szedték a mézes pempőt. Legtöbbször nem, vagy csak nagyon keveset voltak betegek, és akkor is hamar átment rajtuk. Még az ízét is elfogadták. A háziorvos kérdezte is, hogy mit "csináltam" a gyerekeimmel, hogy alig látta őket. 😊" - Sz. I.



"Álló munkám van "szakács vagyok". Elkezdtem használni a Propoliszos krémet, első dózisban napi 2 alkalommal a másodikat már elég napi egy alkalommal, nekem bevált, jó hatással van a visszerekre és a lábaim se kőkemények napi 10-12 óra munka után. Igen és nem mai legény vagyok. 60 pluszos köszönöm." - Tóth Sándor



"6 hónapja használok a méhpempőt, Royal balzsamot, nem cserélném le semmiféle fájdalomcsillapítóra. Jó érzés, hogy visszatért a mosoly, jó közérzet." - Agardy Katalin



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

Változókori tünetek enyhítése méhpempővel, propoliszsal és virágporral?

Hogyan lehet a változókort okozta kellemetlenségeket természetes úton csökkenteni vagy megszüntetni?

Bosszantó, hogy a változókort elérve az ember sokszor tehetetlennek érzi magát a hőhullámok, éjszakai izzadás, alvászavarok és más nemkívánatos panaszokkal szemben.



Hogyan segíthet a méhpempő a változókori panaszok enyhítésében vagy megszüntetésében?

Amellett, hogy a tiszta méhpempő koncentrált összetételével valójában a test számos folyamatára lehet jótékony hatással, a benne megtalálható nyomelemek, vitaminok, ásványi anyagok, fehérjék, aminosavak igazi tápanyagbombaként erősíthetik fel a változókori tünetek miatt kimerült, legyengült szervezetet és kiegyensúlyozottabbá, harmonikusabbá tehetik a működését.

A méhpempő elősegítheti a szervezet megfelelő anyagcsere-folyamatait, ennek köszönhetően mérséklődhetnek a hőhullámok, a kipirulás és a túlzott verejtékezés.



Az acetilkolin természetes formájában kizárólag a tiszta méhpempőben található meg, mely az idegrendszer megfelelő működésében játszik szerepet – nevezetesen az idegi ingerület átvitelében -, ami által kiegyensúlyozottabb lelkiállapot érhető el. Ennek köszönhetően a méhpempő jó szolgálatot tehet a változókorral járó hangulatingadozás mérséklésében.

Összetevőit tekintve a méhpempő teljes mértékben különbözik a méztől, és cukorbetegség is fogyaszthatják változókori tünetek enyhítése céljából.

Hogyan segíthet a virágpor a jó közérzet helyreállításában?

A virágpor az aminosavak (ezek a fehérjék építőelemei) mellett tartalmaz vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket, amelyek segíthetnek a változókori csonttritkulás és a szervezet legyengülésének megelőzésében.

Általános erősítő tulajdonsága mellett képes lehet elősegíteni a jobb anyagcserét és a belső elválasztású mirigyek hatékonyabb működését. Fogyasztásával erősödhet a szívizomzat és a vérképzést is serkentheti.



Hogyan segíthet a propolisz a változókori problémák esetén?

A propolisz koncentráltan tartalmaz különleges vegyületeket, vitaminokat, nyomelemeket, amelyek valódi ápolást és regenerációt eredményezhetnek. Összetevőinek köszönhetően természetes segítség lehet a kellemetlen panaszokkal együtt előforduló különféle gyulladások csökkentésében is.



Hogyan érhetjük el a legjobb eredményeket a változókori kellemetlenségek enyhítésében a méhpempő, a propolisz és a virágpor segítségével?

Számos megfigyelés és visszajelzés tanúsága szerint azok, akik ezeket a természet adta kincseket kombináltan fogyasztják, nyugodtabbak, kiegyensúlyozottabban működik a szervezetük, és pihentetőbb az alvás számukra.



FONTOS TUDNIVALÓ: Ha Ön kifejezetten változókori tünetek enyhítése vagy megszüntetése céljából szeretne méhpempőt fogyasztani, a szedés elkezdése előtt a kívánt eredmény elérése érdekében és a pontos, szakszerű alkalmazással kapcsolatban mindenképpen kérje ki a Honey Hill Kft. szaktanácsadóinak véleményét!

Jó egészséget kívánok!

Üdvözlettel:

Hegy József és a Honey Hill Kft. csapata

Hatékony immunerősítés a méhek természet adta erejével



Termékeinket, összeállításainkat keresse a honeyhill.hu-n vagy rendeljen személyes tanácsadójától!

Gyakori kérdések és válaszok a méhpempővel és más méhészeti termékkel kapcsolatban

Az alábbiakban néhány gyakori kérdésre szeretnék válaszolni, amelyeket a méhek természet adta kincseivel kapcsolatban írnak nekem e-mailben vagy a Facebookon.

1., Milyen életkori korlátozások fordulnak elő a méhészeti termékek használatában?



- A tiszta méhpempőt mézbe keverve gyerekek is fogyaszthatják 2 éves kor fölött.
- A virágpor sem ajánlott 2 éves kor alatt, az ettől idősebb gyerekek egy-két mokkáskanállal szedhetnek belőle naponta, amennyiben nem áll fenn allergia.
- A méz fogyasztása 1 éves kor alatt nem ajánlott.

2., Gyomorégés, reflux esetén milyen mézet érdemes fogyasztani?

Ebben az esetben repce mézet szoktam javasolni.

- Meg szeretném itt jegyezni, hogy ezen kellemetlen panaszok enyhítésében további segítség lehet egy kis citromos víz is, - ami sokaknak meglepő lehet. A citrom leve rendkívül savas, viszont kis mennyiségben vízzel hígítva lúgosító, gyomorsav-semlegesítő hatású lehet. Érdemes egy próbát tenni 2 dl vízbe kevert teáskanálnyi citromlével, amelyet étkezés előtt legalább negyed órával ajánlott elfogyasztani. Javaslom ezt szívószállal meginni a fogzománc védelme érdekében.

3., Lehet-e egyidejűleg méhpempőt, propoliszt és virágport fogyasztani?

Igen, sőt javasolt is a méhészeti termékek kombinált alkalmazása. Számos megfigyelés és visszajelzés alapján azoknak, akik a méhpempőt, a virágport és a propoliszt együtt fogyasztják, sokkal ellenállóbb lehet a szervezetük az időjárás megpróbáltatásaival és a fokozottabb fizikai igénybevétellel szemben.

A természetgyógyászat egyik legősibb törvénye szerint a kombinált hatóanyagok sokszínűsége hatványozott hatásfokot eredményezhet.



4., Immunerősítésre milyen méhészeti terméket ajánlott fogyasztani?

Az általános megelőzéshez, a szervezetünk és immunrendszerünk támogatásához, alapvető szinten tartásához - az előző pontban leírt elv alapján - szintén a méhészeti termékek - méhpempő, virágpor, propolisz, méz - együttes fogyasztását javaslom. Ezek a természetes hatóanyagok a személyre szabott alkalmazással hasznosulhatnak igazán jól. Ezt természetgyógyásként tett megfigyeléseim és a visszajelzések sokasága is igazolta.

5., Milyen napszakban, naponta hányszor, milyen mennyiségben ajánlott a méhészeti termékeket alkalmazni?



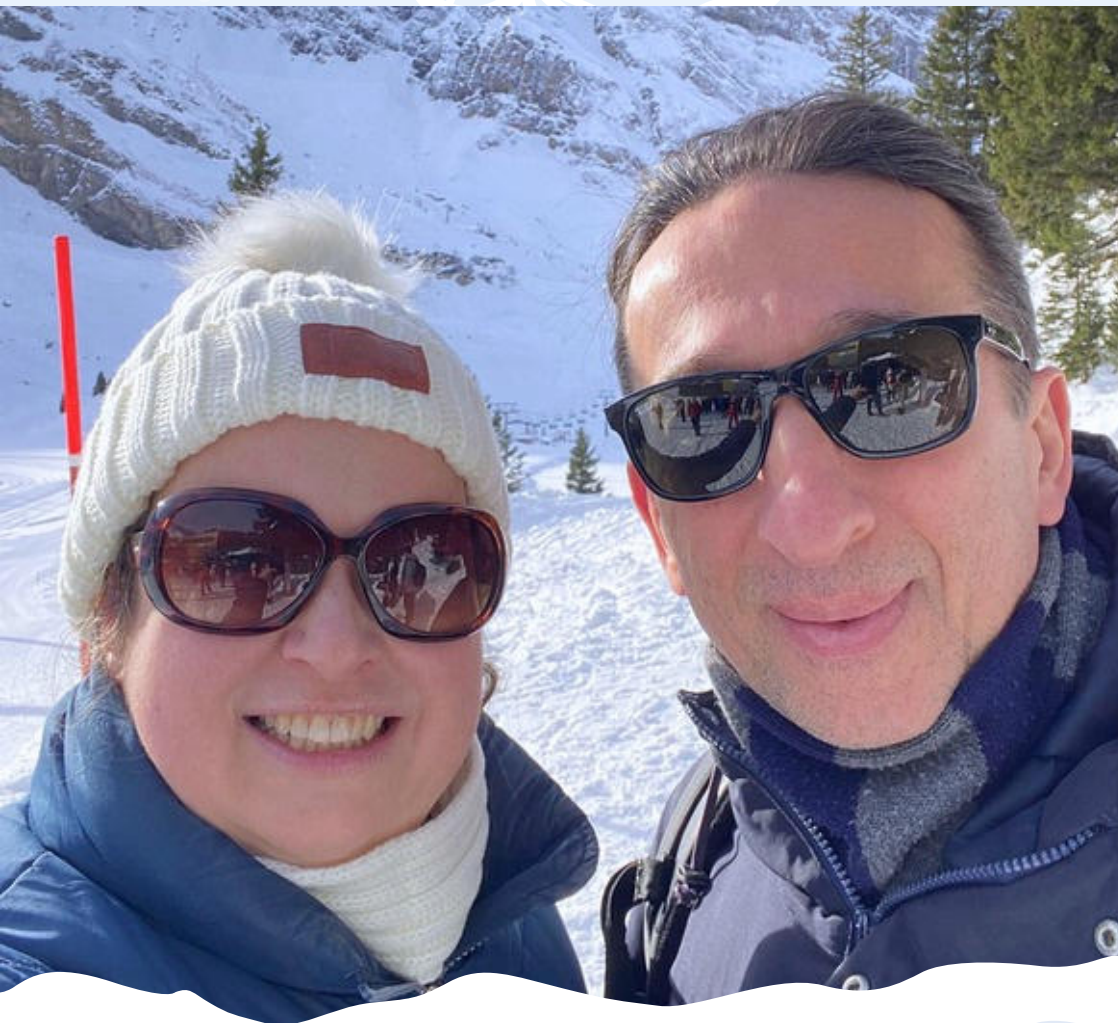
Azt, hogy hogyan kell adagolni, illetve alkalmazni a méhek kincseit a maximális hatás elérése érdekében, - attól függően, hogy ízületi és mozgásszervi problémákról, babatervezésről, immunerősítésről, általános egészségmegőrzésről vagy arcápolásról van szó -, állapotfelmérés és személyre szabott, szakszerű tanácsadás során határozzuk meg.

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@mezgyoggyasz.hu email címre a telefonszámát, mi is szívesen felhívjuk.

Köszönjük, hogy velünk tartott!

Ezzel a közös fotóval búcsúzunk:



**Feltöltődés a természetben – mert az egyensúly
belül kezdődik. 🧡❄️💛**



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, méhészt, apiterapeuta

mezgyogyas.hu