

# Turinys

Pradžios žodis /9

Ižanga /13

Padėka /15

**PIRMA DALIS. METAS MEDUI /17**

1. Medaus galia /19

2. Senovinis gyvybės eliksyras / 31

**ANTRA DALIS. DIEVŲ NEKTARAS /43**

3. Istoriniai liudijimai /45

4. Kas tie paslaptieji elementai? /59

5. Nuostabūs medus /69

6. Medus Viduržemio jūros regiono dietoje /83

**TREČIA DALIS. MEDAUS SKONIAI /95**

7. Gydomojo medaus rūšys /97

**KETVIRTA DALIS. KITI GYDANTYS**

**MAISTŲ MAISTAI /121**

8. Medaus ir cinamono galia /123

9. Saldūs gaminiai: produktai su medumi /133

**PENKTA DALIS. ARBATA IR MEDUS /143**

10. Arbata(-os) su medumi /145

**ŠEŠTA DALIS. MEDUS GYDO /153**

11. Naminiai vaistai iš jūsų virtuvės /155

SEPTINTA DALIS. **ATEITIES MEDUS** /199

- 12. Medaus manija: medus namų ūkyje /201
- 13. Medus grožiui /217
- 14. Darbščiosios bitelės /227
- 15. Bičių dūzgimas - ne visada draugas. Įgėlė bitė! / 239
- 16. O bitutės vis dūzgia... / 251
- 17. Gaminkime valgį su medumi /261

AŠTUNTA DALIS **MEDAUS RECEPTAI** /271

- 18. Liksveikas, mielasis! /273

DEVINTA DALIS. **MEDAUS RESURSAI** /329

- 19. Kur galite išigyti medaus / 331