

Нина Анатольевна Башкирцева

Доктор мед. Здравье и красота из улья

Природный лекарь –



Нина БАШКИРЦЕВА

ДОКТОР МЁД

Здоровье и красота из улья



К

«КРЫЛОВ»

- Бронхиальная астма • Ангина • Катаракта
- Гастрит • Полиартрит • Малокровие • Диабет
- Гипертония • Стенокардия • Ишемическая болезнь
- Холецистит • Невралгия • Пародонтоз • Целлюлит
- Варикозное расширение вен • Бессонница

Нина Башкирцева

Доктор мёд. Здоровье и красота из улья



Предисловие



Издавна огромное количество специалистов в белых халатах и шляпах с защитными сетками на голове, именуемые пасечниками, говорили, что мед – отличное лекарственное средство, не имеющее побочных эффектов.

К славословящим целебные свойства меда относятся и Египет времен фараонов, и античная Греция, и Китай, и славянские земли. О многом из того, что современные медики и биологи узнали о меде, наши бортничавшие и занимавшиеся медоварением бабушки и дедушки инстинктивно догадывались с незапамятных времен. Великие мыслители древности называли мед эликсиром здоровья и долголетия. Великий Пифагор утверждал, что дожил до глубокой старости только потому, что постоянно употреблял в пищу мед.

Философ Демокрит, проживший ни больше ни меньше 110 лет (возраст более чем почтенный, не так ли?), говорил, что для сохранения здоровья *«внутренности следует орошать медом, а наружности – маслом»*.

Сенатор Полий Румелий на вопрос Юлия Цезаря о том, какое средство помогло ему достичь столетнего рубежа, ответил с лаконизмом, достойным римлянина: *«Мед внутрь»*. Мы – увы! – никогда не узнаем, употреблял ли Цезарь «мед внутрь», чтобы достичь долголетия. Политикам что мед, что

другие эликсиры – возрастной вопрос у них с давних пор решал кинжал заговорщика.

Выдающийся врач Ибн Сина (он же Авиценна) заметил: *«Если хочешь сохранить молодость, обязательно ешь мед».*

Я надеюсь, что домашняя медовая аптечка принесет вам немало пользы, а сведения о многочисленных целебных свойствах меда помогут легко и приятно избавиться от любых болячек.

Мед... Что же все-таки это такое?

Состав меда довольно сложен, в него входят вода, сахар, белковые вещества, микроэлементы, витамины, аминокислоты, органические кислоты и другие элементы. Вот эти другие элементы, составляющие всего 2%, и делают мед таким незаменимым. Многочисленные исследования показывают, что по богатству витаминов группы В, а также минеральных солей на базе калия, натрия, магния, кальция, цинка, железа, меди и хрома мед не имеет себе равных среди продуктов растительного происхождения, при этом нам совершенно нечего бояться – в данном случае все эти элементы идут нам на пользу. Мед стимулирует кроветворную функцию костного мозга, улучшает жизнедеятельность клеток, нормализует сердечную деятельность, стимулирует деятельность надпочечных желез, ускоряет регенерацию кровяных клеток, обладает седативным эффектом.

Пища богов, да и только!

В теплую тихую погоду, особенно вечером, после напряженного дня так здорово побывать возле пчелиных ульев, почувствовать поразительные, ни с чем не сравнимые целебные бальзамические запахи. Вдыхайте полной грудью! Нет такой возможности? Что же, тогда... Тогда читайте книгу, и, может быть, вам тоже захочется завести свою собственную «медовую лабораторию».

...

Ученые подсчитали, что за рабочий сезон одна пчелиная семья

выполняет огромную работу: может выработать примерно 120 – 150 кг меда. А для сбора всего 1 кг пчеле приходится преодолевать около 360 – 460 тысяч километров! Между прочим, это расстояние в 11 раз превышает окружность земного шара по экватору...

Маленький мальчик заходит в ирландский магазин с большим горшком, подходит к прилавку и говорит продавцу: – Мне, пожалуйста, полный горшок меда.

Продавец наливает мед и говорит мальчику:

– С тебя фунт и пять пенсов.

– Вы понимаете, у нас сейчас нет денег, но как только папа заработает, мы сразу же их при несем.

– Знаю я эти ваши штучки! А ну, отдавай мед!

И продавец отнимает горшок и выливает мед обратно.

Мальчик выходит с горшком из магазина, заворачивает за угол, заглядывает в горшок и говорит:

– Да а, папа был прав. На пару бутербродов тут вполне хватит.

Глава 1 С медом по миру



Секреты египтян

Согласно древней египетской легенде, из слез бога Ра, пролитых во время творения Вселенной, появились пчелы. В дальнейшем эти крылатые существа принесли богу свои жертвы – мед и воск. Благодаря свойствам воска – мягкости и податливости – из него лепили различных существ – растения, животных, людей. В древних магических ритуалах такие фигурки наделялись магическими силами и способностью воздействовать через них на реальный объект. Так, уничтожение воскового образа Апопа – великого Змея Хаоса и противника бога Ра – помогало Солнцу в ином мире повергнуть своего врага. Жены фараона Рамзеса III, желая погубить царя, изготавливали восковые фигуры по рецептам, содержащимся в древних колдовских книгах.

При создании образа Солнца, статуэток солнечных божеств использовался этот жертвенный дар божественных насекомых – пчелиный воск.

В Древнем Египте поклонялись богине Маат. Египтяне считали священным символом Маат – пчелу, а воск использовали для создания статуэток богини и ее солнечного отца – бога Ра.

Пчелы, появившиеся из слез бога Ра, ставшие символом самой великой богини, производящие чудодейственный воск – мягкий и податливый под руками ваятеля материал, – на века связали небесное и земное...

С древними археологическими памятниками, сохранившимися и дошедшими до наших дней почти в неизменном виде, приходит своего рода послание, не имеющее временных границ, ключи к которому в руках Незримого...

О том, насколько высоко ценили мед в Египте, говорит тот факт, что ульи хранили в храмах как подношение богам, а также использовали для производства лекарств и мазей.

Знатные женщины Египта использовали мед в косметических целях,

употребляли его в качестве возбуждающего средства. Мед также использовали в процессе мумификации тела из-за его антибактериальных, противогрибковых и противовирусных свойств.

В XII в. до н. э. фараон Рамзес III пожертвовал Хапи, богу Нила, пятнадцать тонн меда.

Фараон Пепи II правил Египтом 94 года. Пепи II считал, что долго жить ему помогает особая диета: он ел мясо только раз в месяц (в основном молодую курицу) и мед. В конце своего царствования (2184 г. до н. э.) этот фараон-долгожитель собрал в придворной клинике штат высококлассных врачей различных направленностей – даже специалистов по гастриту. «Облегчение живота» обеспечивалось смесью из коровьего молока, зерна и меда. Избежать рака груди, как считалось, можно было при помощи ношения массивных золотых украшений – «золото убивает опухоли еще до их зарождения». Разумеется, лечение было платное – самыми богатыми считались древние офтальмологи и дантисты. Глазную инфекцию исцеляли специфически. *«Возьмите половинки человеческого мозга, смешайте одну часть с медом, положите на глаз утром, высушите другую часть, растолките, положите на глаз вечером»*, – сказано в папирусе, найденном ученым Эберсом.

«Широко применялся также сырой чеснок, – утверждает сотрудник пресс-службы Египетского музея Ибрагим Хусейни. – Например, популярное до сих пор "атомное" средство от простуды – чеснок с медом – придумано именно в Древнем Египте: считалось, что "демон простуды" боится чеснока и убегает при его появлении».

Египет считался «здравицей» Древнего мира, своеобразным курортом. Когда заболел сын персидского царя Кира II, тот попросил срочно прислать египетского лекаря, однако фараон отказал: отношения между ними были весьма напряженными. Сын (будущий царь Камбиз II) не забыл обиды: в 525 г. до н. э., когда его войска штурмом взяли египетскую столицу Мемфис, он приказал поголовно вырезать всех докторов и сжечь больницы. После этого от создававшейся тысячелетиями медицины за один день практически ничего не осталось – информацию о ней мы получили лишь в XX в. из пяти чудом сохранившихся свитков.

Как знать – возможно, если бы не жестокий завоеватель, человечество

уже в XII в. смогло бы победить чуму и оспу, в XV – изобрести антибиотики, а 300 лет назад – начать выращивать стволовые клетки. Но история распорядилась иначе, и величайшие медовые секреты древнеегипетских лекарей не сохранились...

...

Во все времена монархи были равнодушны к меду. Впрочем, простые египтяне не слишком любили ломать голову над вопросом «божественного бытия субстанции меда». Скорее, их заботило, где бы достать мед. Его добавляли во многие кушанья и продукты, в хлеб, пиво, вино.

За медом и воском диких пчел египтяне отправлялись далеко в пустыню. Сборщики меда сколачивали что-то наподобие артелей. Иногда, чтобы защитить их от набегов соседних племен, власти выделяли лучников, сопровождавших их в дальнем походе. Впрочем, египтяне разводили пчел и в своих садах в долине Нила. Ульями служили большие глиняные кувшины. Собранный мед хранили в других сосудах – каменных.

Медом не только приправляли пищу, но и лечили тело. Его принимали при болезнях желудка и желчного пузыря. Четыре с половиной тысячи лет назад медом смазывали раны и легкие ожоги. Тягучим медом умащивали пострадавшие места, а затем накладывали повязку. Открытые раны затягивались, не оставляя приметного рубца. Мед обеззараживал их. Еще в Первую мировую войну раненых солдат перевязывали бинтами, пропитанными медом и рыбьим жиром, чтобы избежать гангрены.

А косметика? Как не вспомнить ее? Египетская царица Клеопатра, чтобы сохранить свежесть лица, делала себе маску из меда.

Незаменим был мед и в часы ночного досуга. Липкая мазь, приготовленная из меда и других компонентов, помогала избежать зачатия. А еще мед укреплял силы супругов, разжигал в них страсть.

Медолечение в земле царя лабиринтов Миноса

В конце XIX в. английским археологом А. Эвансом были проведены археологические раскопки на острове Крит. Результатом исследования явилось открытие древней высокоразвитой культуры бронзового века, которую назвали минойской, по имени легендарного царя Миноса.

Согласно мифам, Минос – один из трех сыновей Зевса и Европы, рожденных ею на Крите и усыновленных критским царем Астернем. Минос царствовал на Крите после смерти Астерия. Женой Миноса была Пасифая (дочь бога Гели оса), которая навлекла на Крит бедствия, породив чудовищного Минотавра. Минос заключил его в лабиринт. Когда сын Миноса и Пасифаи – Андрогей – был после победы на состязаниях в Афинах убит марафонским быком, Минос потребовал от афинян постоянной дани: присылать на съедение Минотавру раз в девять лет семерых юношей и девушек. Однако Минотавра убил с помощью Ариадны (дочери Миноса) Тесей. Другая дочь Миноса – Федра – впоследствии стала женой Тесея. Владея огромным флотом, Минос стал господствовать на море, беседовал в пещере с Зевсом...

Около 1470 г. до н. э. вулкан на греческом острове Тира извергся с такой силой, что столб дыма и осколков поднялся до высоты 40 километров. Облако пепла достигло Китая и Гренландии, западного побережья США. В результате извержения в океане образовалось двенадцатиметровое цунами, которое обрушилось на Крит, находившийся в 10 километрах к югу от Тира. Эта гигантская волна, по предположению ученых, и уничтожила минойскую цивилизацию. При чем здесь мед, спросите вы? При том...

Своеобразие минойской культуры – в особом понимании жизни природы и места в ней человека, его внутреннего мира, а также в свободе обращения со старинными традициями и предписаниями религиозных ритуалов.

Среди золотых изделий, найденных в некрополе стародворцовой эпохи близ Мали, было золотое украшение с изображением пчел. Согласно

мифам, миртовые нимфы прозвали Аристея Агреем и Номием, научили его, как заквашивать молоко для сыра, строить ульи и облагораживать дикую маслину. Эти знания он передал другим людям, которые в благодарность воздавали ему божественные почести. Из Ливии Аристей отплыл в Беотию, после которой Аполлон отправил его в пещеру Хирона, где бы он смог познать всевозможные мистерии.

Не побоюсь сказать, что мед – субстанция магическая. Медовый напиток, то есть забродивший мед, был освежающим, восстанавливающим силы средством у индоевропейских племен.

Одна из самых удивительных наскальных росписей, обнаруженных в Чатал-Хююке, откуда пришли на Крит бежавшие после падения города жители, изображает жизненный цикл и метаморфозы медовых пчел.

На золотом кольце, найденном в Исопата близ Кносса, изображены танцующие богини, у которых головы и руки насекомых, – это божественные пчелы.

Мед тесно связан с обрядами Великой Богини в архаической минойской цивилизации и является отдельным мотивом в мифах, касающихся Диониса, который, по словам римского поэта Овидия, открыл мед, а священная площадка, на которой менады, его служанки, исполняли свой ритуальный танец, были залиты молоком, вином и «нектаром пчел». Говорилось также, что мед капал с тирсов – жезлов, что носили при себе менады.

На золотом украшении, найденном в Малии, изображены две пчелы на цветке, держащие каплю меда.

Библейский мед

В древних текстах – в «Легендах иудеев» – описывается воистину небесный Элизиум со всеми захватывающими дух деталями. Этот рай предназначен для праведников. Кто однажды вступает в его врата, того обрядят в новые одежды ангелы. В самом же раю праведника ожидает вознаграждение за жизнь по законам Моисея. А еще реки из великолепного меда.

Впрочем, мед считался не только чем-то магически неземным, но и бесценным даром Бога. Вот что можно прочесть в Притчах царя Соломона: *«Ешь, сын мой, мед, потому что он приятен, и сот, который сладок для гортани твоей»* (Ветхий завет, Книга Притчей Соломоновых, 24 : 13). Ветхий Завет причисляет мед к лучшим земным дарам.

Библия описывает мед как хранилище энергии, способное вновь придать изнуренным и измученным людям столь необходимые им силы. В борьбе царского сына Ионафана с филистимлянами Ионафан вместе с войском отступает под натиском врага. В лесу он находит неожиданные запасы пищи: мед диких пчел. Ионафан, *«протянув конец палки, которая была в руке его, обмакнул ее в сот медовый и обратил к устам своим, и просветлели глаза его»* (Ветхий Завет, Первая Книга Царств, 14 : 27).

Иными словами, мед диких пчел быстро возвращает истощенному человеку утраченную энергию. И в восторге Ионафан кричит: *«Смотрите, у меня просветлели глаза, когда я вкусил немного этого меду»* (Ветхий Завет, Первая Книга Царств, 14 : 29).

Древние иудеи считали мед идеальным источником сахара. Но предпочитали относиться к нему осторожно: как бы ни был полезен мед, не стоило переедать его. Еще в Притчах царя Соломона нам предупреждающе погрозили пальчиком: *«Нашел ты мед – ешь, сколько тебе потребно, чтобы не пресытиться им и не изbleвать его»* (Ветхий Завет, Книга Притчей Соломоновых, 25 : 16).

С олимпийским отношением к меду

Мед есть сок с росы небесной, который пчелы собирают во время доброе с цветов благоуханных.

Из старинного лечебника

В древнегреческой мифологии слово «амброзия» означало пищу или напиток богов. Вот и относился античный мир к меду как к пище олимпийских небожителей.

По свидетельству Демосфена, при Левконе I из Боспора в Афины ежегодно поступало около 400 000 медимнов (около 1 миллиона пудов) хлеба.

Греки неизменно покупали мед и воск. Почему? Ведь в это время в Греции пчеловодство процветало. Более того, греки почитали пчел как подарок богов, берегли и ухаживали за ними. В законе Солона (640 – 558 гг. до н. э.) пчелы брались под защиту, предусматривался порядок постановки пасек на медоносах при кочевке, когда пасеки одна от другой не должны были располагаться ближе 100 м. Здесь уже существовал улей (корзиночный, гончарный, дощатый), формировались отводки. Гесиод (VIII в. до н. э.) сообщает, что во многих районах греки водят пчел в плетеных ульях и знают назначение матки, трутня и рабочей пчелы. Наиболее подробно о жизни пчел, уходе за ними и особенностях разведения написал Аристотель (IV в. до н. э.) в своей книге «История животных».

Греки использовали мед для консервирования фруктов, готовили сладкий напиток мелитейон.

В медицине мед применяли при желудочных расстройствах, при

кашле, туберкулезе, для лечения ран. Гомер писал в рапсодиях, что мед с вином снимает усталость, а великий мыслитель и врач Гиппократ очень широко использовал мед в своей практике – и в сочетании с лекарственными травами, и в чистом виде. При легочных заболеваниях он предлагал: *«Питье уксуса медового, называемого оксимель, имеет, как ты убедишься, многообразную пользу в этих болезнях, ибо выводит мокроту и делает легким дыхание»*. Или вот еще: *«В кашле лихом истолки чесноку три головки, иклади в горшок, и налей медом пресным, и покрой крышкою, и поставь на ночь в печь теплую, чтобы упрело, и дай ести, поможет»*.

Воск использовался для изготовления свечей, которые зажигались в огромном количестве в храмах при совершении обрядов. В быту всегда использовались свечи, а для освещения праздничных шествий использовались факелы. Воск заменял бумагу, предохранял металлы от окисления и ржавчины. Анакреон писал об энкаустических красках: *«Нарисуй, о лучший из художников, мою далекую подругу! Ее мягкие черные волосы, и, если воск это может, нарисуй их благоухающими... Чело белое, как слононая кость. А для взгляда очей должен ты взять чистое пламя... Нарисуй ей нос и щеки, смешав молоко и розы, а губы нарисуй сладко влекущими к поцелую... Одень ее в сияющий пурпур, и пусть немного просвечивает ее тело. Стой, вот я ее уже вижу! Еще мгновение, и ты, воск, заговоришь!»*

Много воска шло для создания форм для отливки из металла, для медицинских целей при приготовлении мазей, пластырей, примочек. По свидетельствам Полибия, а затем и Плиния Старшего, воск из Северного Причерноморья ценился наравне с предметами роскоши. Он был более высокого качества, но по своим медицинским характеристикам уступал пуническому и корсиканскому воску.

Древние скифы тоже широко использовали и мед, и воск. Так, скифы, как и персы, заливали трупы умерших горячим воском. Участники поминок поливали могилы брагой, медом и водой, раскладывали на застланных рушниками могилах еду и голосом «запрашивали» усопших к обеду. Кроме траурных, были и праздничные обряды. Царедворцы и знать устраивали пышные обеды. Горели свечи из воска, на столе были яства из дичи, мяса, плоды и ягоды, мед.

Много воска требовалось для создания украшений для одежды, сбруй

для коней, отделки ручек мечей и атрибутики для жрецов. Все изделия были сделаны из бронзы и золота литьем по восковой модели.

Скифы пользовались греческим письмом на дощечках, покрытых воском. До Средних веков такой способ письма осваивали все древние писатели. Скифы – хозяева степей, сильные, быстрые, они совершали походы, обороняли свой край, охотились, их труд был не из легких. Все эти факторы, а также суровая природа иногда вызывали эпидемии заболеваний. Скифские доктора использовали лук с медом, благодаря чему раны затягивались быстрее. Алоэ с медом, маслом или салом, мед с молоком были испытанным средством в лечении туберкулеза. Мед принимали при желудочных расстройствах, с настоями лечебных трав, готовили мази, кремы, бальзамы на основе меда, воска, прополиса.

Геродот (V в. до н. э.) сообщал, что пчеловодством занимались преимущественно западные скифы, жившие на правом берегу Днепра – Борисфена и дальше в сторону Дуная – Истра. В «Терпсихоре» он записал, что, по рассказам фракийцев, в области за Петром обитают пчелы. Павсаний (II в. н. э.) писал, что в Скифии чрезвычайное изобилие пчел. Позднее Клавдий Элиан (II в. н. э.) в своей книге «О животных» говорит о пчеловодстве или бортничестве: *«...в Скифии водятся пчелы ничуть не страдающие от холода, и скифы даже привозят к мисийцам на продажу не привозной, а добываемый у них самих мед и туземный воск».*

...

Вот что написано о свойствах меда в древней китайской книге «Описание растений и трав бога плодородия»: *«Продолжительное употребление меда закаляет волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, продлевает жизнь».*

Медовая симфония кельтских ритуалов

Считается, что среди всех европейских народов ритуалы кельтов выглядят очень мрачно и зловеще. В литературе встречаются утверждения, что кельты умерщвляли пленных и соплеменников-преступников. Черепа врагов или их бальзамированные головы украшали храмы, выставлялись как трофеи ветеранов или хранились в их сундуках. Ирландские саги, античные греческие и римские источники говорят о ритуальном каннибализме кельтов. Древнегреческий историк и географ Страбон пишет, что сыновья ели мясо покойного отца. Недалеко от Гейдельберга археологи обнаружили «жертвенные шахты». Привязанный к бревну человек сбрасывался вниз. Найденная шахта имела глубину 78 метров. Археолог Рудольф Райзер назвал изуверства друидов «самыми ужасными памятниками в истории».

В 550 г. до н. э. в Альпах кельты создавали могильные холмы для упокоения своих князей. Холмы были высотой до 60 метров, что позволило им уцелеть до наших времен. Археологи обнаружили, что погребальные камеры были полны редкими вещами: этрусские кастаньеты, ложе из бронзы, мебель из слоновой кости. В одной из могил нашли самый большой (для античных времен) бронзовый сосуд. Он принадлежал князю Фиксу и вмещал 1100 литров вина. Тело князя было завернуто в тонкую ткань красного цвета. Нити толщиной 0,2 миллиметра сравнимы с толщиной конского волоса. Рядом стояли бронзовый сосуд с 400 литрами меда и повозка, собранная из 1450 деталей.

Останки этого князя перевезены в музей Штутгарта. Сорокалетний древний вождь был ростом 1,87 метра, поражают кости его скелета, они чрезвычайно массивны. По заказу музея завод «Шкода» взялся сделать копию бронзового сосуда, в который был налит мед. Толщина его стенок 2,5 миллиметра. У современных мастеров при изготовлении сосуда бронза все время разрывалась, секрет древних металлургов так и не удалось раскрыть.

В Ирландии, в ее священной столице Таре (в графстве Мит), королевская резиденция называлась «Медовый покой». В средневековом

мифе «Установление владений Тары» говорится: «С великой радостью приветствовали Финтана в Медовом Покое и всякий был доволен, что слышит его речи и истории. О Финтан, как поделилась Ирландия и где что в ней было? Богатства ее и довольство, – сказал он, – пчелиные ульи... из восточной части на востоке, а ее короли, законы... мед, богатство – в центре...»

В ирландской легенде об «Изгнании десси» упоминается об использовании меда жрецом-друидом с целью предсказания. «Принесла я тебе припасов, – сказала девушка, мех, мед получила я, приглядывая за людьми... ты пока отведай меда, чтобы я заслужила твое прощение. И тогда выпил его друид до конца, а потом рассказал все свои тайны. "Скверен рой, напавший на вас из-за мели, племя десси... Предсказываю тебе... исчезнут они..."».

...

Пчел почитают жители разных стран независимо от вероисповедания, принадлежности к религиозным конфессиям, считают их божественными насекомыми. И разведение пчел у всех народов – богоугодное дело. Имя Единого Бога у мусульман было начертано и на пчелиных сотах. Причем в разное время жителями разных стран наблюдалось это явление.

Так, в Турции, в кишлаке Каракуй, вилаета Кайсары, в 1982 г. пасечник обнаружил медовые соты, на которых мед был уложен так, что прочитывалось слово Allah. Пасечник, подходя к улью, где была обнаружена эта рамка, отметил необычное поведение пчел. Они не хотели покидать улья, кружились над ним и не хотели подпускать к себе человека. Ему пришлось окуривать их много раз, прежде чем они покинули улей. Одни жители молитвенно сложили руки, другие – скептически спросили пасечника: «Это вы сделали эту надпись?»

Духовенство Дагестана, местные СМИ официально сообщили о феномене в их республике. Житель высокогорного аула Телеть, Али

Магомедов, отправился на свою пасеку проверить ульи. Вынув очередную рамку, крестьянин обнаружил, что на фоне желтых пчелиных сотов темным контуром вполне отчетливо прорисовывается написанное арабской вязью слово «Аллах». А на другой стороне столь же четко – имя пророка Мухаммеда. Уникальная находка была передана крупному дагестанскому духовному лидеру – шейху Саиду-Афанди Чиркейскому. Жители аула восприняли это событие как чудесный знак расположения к ним Всевышнего, ведь в Махачкале к тому времени заканчивалось строительство новой мечети с двумя пятидесятиметровыми минаретами, которая по своей архитектуре заметно отличается от других храмов в столице Дагестана.

Жители не стремились найти научное объяснение этим феноменам. Ведь каждый из них находит ответ в Коране:

«...И внушил Господь твой пчеле: "Устраивай в горах дома, и на деревьях и в том, что они строят; потом питайся всякими плодами и ходи по путям Господа твоего со смирением". Выходит из внутренностей их питье разного цвета, в котором лечение для людей. Поистине, в этом – знамение для людей, которые размышляют!»

Пчелы меровингов

Франция, 1804 год. Восхищенные придворные, гости, толпы народа. Как замороженные, они встречают Наполеона. Приближается торжественный момент коронации. Наполеон восходит на трон правителя в мантии, к которой прикреплены золотые пчелы, найденные в могиле одного из представителей древнейшего рода Меровингов. Увидев облачение монарха, придворные почтительно склонились перед ним как вассалы, признав за ним право, повелевать, а за собой оставив право повиноваться. С этого момента Наполеон становится властителем Европы, повелителем судеб стран и народов. Но откуда взялись у него эти пчелы древней династии?

В 1653 г. при раскопках могилы потомка Меровингов – Хильдерика I, сына Меровея и отца Хлодвига, одного из знаменитых и могущественных монархов династии Меровингов, – был найден плащ, к которому были пришиты золотые пчелы небольшого размера. Их было около 300. В гробнице кроме плаща с пчелами были найдены оружие, золотые украшения, драгоценности, значки, а также предметы, используемые в магических ритуалах, – отрезанная голова лошади, хрустальный шар и другие. Могила была найдена в Арденнах, поэтому наряду с прочим содержимым гробницы этих пчел передали Леопольду Вильгельму фон Габсбургу, военному правителю Австрийских Нидерландов, брату императора Фердинанда III. Со временем большую часть сокровищ Хильдерика вернули Франции.

Наполеон обосновал свое право надеть мантию с пчелами тем, что был потомком Иакова Стюарта Роанского, внебрачного сына английского короля Карла II Стюарта и герцогини Маргариты Роанской, усыновленного в 1677 г. И Стюарты, и герцоги Роанские имели право на ношение этого символа королевского достоинства, так как были кровно связаны с Меровингами. Аббат Пишон по поручению Наполеона изучал генеалогию для того, чтобы выяснить, выжил ли род Меровингов после падения династии. Род не прекратил существование. Стремление Наполеона породниться с родом де Богарнэ, родословная которого восходит к меровингскому королю Дагоберу II, говорит о том, что будущий император

франков (титул Меровингов), как любил себя называть Наполеон, страстно желал «наследовать» харизму Меровингов, которые с 12 лет становились полноправными королями и магическую власть которых никто не мог оспорить.

Что же это был за род таинственных царей Меровингов? Как и почему они использовали в символике пчел? В чем заключается магическая сила, найденных в царских могилах предметов, которые использовал французский монарх для утверждения своей абсолютной власти?

Существует множество преданий о европейских династиях, масонские культы, в которых можно проследить историческую нить повествования о Меровингах. Находки археологов дополняют существующую картину.

По одной легенде, Меровея (Меровех или Меровеус) – это почти сверхъестественный персонаж, принадлежащий великим классическим мифам, даже его имя свидетельствует о его чудесном происхождении, ибо в нем находят отзвук французские слова «мать» и «море». Меровея был рожден от двух отцов. Легенда гласит, что, будучи уже беременной, его мать, жена короля Клодио, пошла купаться в море. Там ее похитило таинственное морское существо – «зверь Нептунов, на Квинотавра похожий». Возможно, это существо соблазнило королеву, и когда родился Меровея, в его жилах текли две разные крови: кровь франкского короля и кровь таинственного морского чудовища. Каждая легенда далека от того, чтобы быть полностью вымышленной, а является символической и за своей чудесной видимостью скрывает конкретную историческую действительность. В случае с Меровеем эта аллегория означает передачу ему матерью иностранной крови или же смешение династических родов, следствием чего явилось то, что франки оказались связанными с другим племенем, пришедшим, возможно, «из-за моря». С течением лет и с развитием легенд оно, непонятно почему, превратилось в морское существо. Итак, согласно этой легенде, Меровея родился, облеченный самой необыкновенной властью, и с этого дня, какой бы ни была историческая действительность, основанная на легенде, династия Меровингов оказалась окружена аурой магии и сверхъестественного, которая никогда ее не покинет.

Но была еще одна легенда. Давным-давно в далеких заморских странах рой пчел, которые считаются одними из священных животных в

этих краях, сел прямо в детскую колыбельку. Мать младенца пророчески воскликнула: «Лалибела!» («Избран пчелами!»). Этим именем и нарекли младенца. До правителя страны дошли известия о рождении божественного посланца, и могущественный царь решил убить его. Поиски младенца оказались тщетными – мать с новорожденным переселилась в другую страну. Когда же царевич Лалибела вернулся в Иудею и предъявил свои права на трон, иудейский царь, который хотел погубить младенца, добровольно отдал Лалибеле всю полноту власти. С этого времени на мантиях священников новой династии стали нашивать золотых пчел.

Легенды всегда содержат в себе реальные события, переплетенные с нитью вымысла... Лалибела действительно историческая личность. Он был младшим сыном в династии эфиопских королей, родился в Роха. О его жизни почти нет сведений, кроме того что его старший брат пытался отравить Лалибелу, которому пророчили стать королем. Но, гласит легенда, Лалибела не погиб, а погрузился в летаргический сон на три дня. Ангелы взяли его на небеса, и Господь показал одному из своих сыновей, как нужно строить храмы на земле. В 1160 г. бежал из Эфиопии в Иерусалим, где провел 25 лет. Существуют древние изображения царевича, который строит скальные храмы. Они высечены в плотном песчанике, представляют собой лабиринт, состоящий из гротов, галерей.

У Лалибелы родился сын – Меровей. Отец сам короновал его мантией с золотыми пчелами.

...

Вплоть до XVII в. многие думали, что пчелы рождаются... из ничего. Недаром у христиан пчела символизировала девственность, ибо о размножении ее ничего не было известно. Папа Урбан VIII (1568 – 1644) велел даже поместить трех пчел на свой фамильный герб.

Пчелы, мед – почти искусство, а искусство лечит...

Ваше тело – это арфа вашей души, и от вас зависит – извлечь из нее сладкую музыку или звуков сумбур. А теперь вы спрашиваете в вашем сердце: «Как мы отделим то, что хорошо в удовольствии, от того, что не хорошо?» Идите в ваши поля и в ваши сады, и вы узнаете, что для пчелы удовольствие – собирать мед с цветка, но для цветка отдать свою сладость пчеле тоже удовольствие. Потому что для пчелы цветок – Фонтан Жизни, а для цветка пчела – посланец любви. И для обоих, для пчелы и цветка, давать и получать удовольствие – это и необходимость, и наслаждение. Люди Орфалеса, будьте в ваших удовольствиях, как цветы и пчелы.

Халиль Джебран

К. Фриш, изучая поведение пчел, определил, что пчелы реагируют на предметы, напоминающие форму цветка. Такая генетическая обусловленность обеспечивает виду максимальную приспособленность и выживание.

Опыт, проведенный учеными лондонского университета «Куин Мэри», подтвердил тот факт, что обусловленность эта генетическая. Пчелы, за которыми наблюдали ученые, выросли в лабораторных условиях, никогда не видели живых цветов. В эксперименте пчелам предлагали изображения разнообразных форм и цветов.

В 11% случаев, когда пчелы подлетали к рисункам с изображением цветов, они присаживались на них, с другими рисунками это происходило

гораздо реже – в 4% случаев. Причем особый интерес вызвала у пчел картина Ван Гога «Подсолнухи». Яркие оранжево-желтые цветы и ярко-синяя подпись художника....

К. Фриш заметил, что синий цвет более привлекателен для пчел. Большинство растений-медоносов имеет оттенки синего цвета. Профессор Ларс Читки объяснил такое предпочтение в лабораторном эксперименте тем, что в подсолнухах пчелы находят все, что им нужно для жизни, – пыльцу и нектар, а также то самое предпочтение синему цвету.

Подсолнух в самом своем названии несет солнечный принцип. В течение дня шляпка подсолнуха поворачивается вслед за солнцем. Это растение аккумулирует силу солнца, передает ее всему живому на Земле.

Е. П. Ращевская пишет, что Даниил Андреев, автор «Розы Мира», *«произносил целые монологи от лица деревьев и слышал, как ликует огромное поле подсолнухов, физически ощущал, как к нему прикасаются невидимые души трав и рек, как сквозь босые ступни в него входят силы матери-земли...»*. Может, эти таинственные силы влекут к себе и пчел?

Для самого Ван Гога, как пишут исследователи его творчества, буйная зелень садов, полей и лугов переживает постоянное обновление и таит в себе законы Вечности.

Великий Сальвадор Дали никогда не скрывал, что рисует мир, открывающийся человеку в страшном сне, в галлюцинациях больного воображения, когда спит разум и человек не может контролировать движения своей внутренней жизни.

Критики так описывают содержание картины «Сон, вызванный полетом пчелы вокруг граната за секунду до пробуждения»: *«...гранат осыпается зернами и создает настроение... И гранат, и пчелка почти рядом с нами, вся разворачивающаяся картина – вдали. Сияющая Тала, жена и вечная любовь художника, и ее сон. Рубеж реальных и надреальных. Надвигается странный мир сна и предчувствий. Жало пчелы – ружье со штыком – уже колет руку молодой обнаженной женщины, парящей над льдиной. Пчела оборачивается желто-полосатым хищником, зависшим в полете. "Животворящая биология" предстает цепью возникающих друг из друга организмов»*.

...

На семи холмах Римской Кампаньи, на берегах Тибра, расположен Вечный город – древняя столица Римской империи, столица западного христианства – удивительный город Рим. Современные постройки и грандиозная монументальность. Великолепие базилик, древние руины, ренессансные дворцы и барочные площади....

В Риме рассказывают, что некогда в богатое семейство Барберини пришла беда. Умирал любимый сын, наследник рода. Врачи оказались бессильны. О постигшем род Барберини горе узнал бортник – добытчик дикого меда. Он спустился с гор, пришел в Рим и стал лечить умирающего: делал настои трав на меду, ставил пчел для ужаления. Прошло немного времени, и наследник стал поправляться. От счастья семья Барберини не знала, как отблагодарить старика бортника. По тот незаметно исчез. Никто так и не узнал даже его имени. Позднее, в 1637 г., на Пьяцца Барберини появился фонтан «Тритон». Фонтан «Тритон» поражает монументальностью и грандиозностью, с одной стороны, легкостью и изяществом, с другой. Створки раковины удивительно похожи на взмахи крыльев мохнатых пчел...

В 1644 г. вблизи площади Барберини и улицы Венето был установлен Фонтан Пчел. Этот фонтан имеет форму раскрытой морской раковины, нижняя створка которой наполнена водой, а на верхней начертана надпись с именем заказчика – Папы Римского Урбана VIII. Каков же символизм составляющих элементов двух фонтанов?

Вода – это источник жизни, начало начал. Раковина символизирует женское водное начало, «вселенскую матку», возрождение, жизнь, любовь, брак и плодородие. Пчелы – это символ бессмертия, возрождения, трудолюбия, порядка, чистоты души.

В зоопарке в соседних клетках сидят себе по сживают медведь и бегемот. Однажды медведь подходит к решетке и за думчиво так смотрит на бегемота.

Бегемот не выдерживает медвежьего взгляда и спрашивает:

– Чего смотришь?

И медведь отвечает ему мечтательно:

– Твоей бы мордой да меду зачерпнуть...

Глава 2 Медотерапия



Кроме меда, который более чем справедливо называют эликсиром здоровья и долголетия, трудяги пчелы вырабатывают и другие продукты. И назвать их побочными у меня просто язык не поворачивается.

С ароматом тополиных почек и ванили

Черный воск [1] имеет свойство вытягивать концы стрел и шипы, он разрезает, слегка очищает и сильно смягчит.

Абу Али Ибн Сина

Лечебные свойства прополиса известны людям с древнейших времен. Его использовали как средство для лечения ран, мозолей и злокачественных образований. Не случайно известный французский ученый Реми Шовен писал в середине шестидесятых годов прошлого столетия: *«Что касается прополиса... его действие может быть очень интересным в различных областях клиники»*. И ведь абсолютно справедливо сказал. В прополисе обнаружены калий, кальций, фосфор, натрий, магний, сера, хлор, алюминий, ванадий, железо, марганец, цинк, медь, кремний, селен, цирконий, ртуть, фтор, сурьма и кобальт в благоприятном для организма человека соотношении. Содержатся в прополисе и самые разнообразные витамины: В1; В2, В6, А, Е, никотиновая и пантотеновая кислоты.

Сейчас прополис применяется в медицине, прежде всего в хирургии, дерматологии, гинекологии и стоматологии.

Свойства прополиса самые что ни на есть разнообразные – антибиотические, вирусоцидные, антисептические, противоопухолевые и антимикотические. Именно прополис повышает содержание иммуноглобулинов А и Е, усиливает фагоцитарную активность лейкоцитов. Прополис обладает также бактерицидным действием, не сравнимым со свойствами никакого другого натурального вещества.

Так что прополис по праву занял прочное место в практической медицине при профилактике и лечении заболеваний дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, кожных заболеваний и т. д. С большим

успехом используют прополис и в ветеринарии.

...

Ученые провели наблюдения над 147 больными туберкулезом легких и бронхов и туберкулезом почек. Этим больных лечили... прополисовым маслом, водно-спиртовым раствором прополиса и сочетанием препаратов прополиса с антибактериальными средствами. И ведь подобная форма лечения отлично подействовала! Оказалось, что прополис способствует снятию целого ряда токсических проявлений туберкулеза.

Отмечено, что прием 30 – 40 капель 30%-ного спиртового раствора прополиса три раза в день за час до еды (причем курс лечения составляет три недели) обеспечивает снижение артериального давления. Только необходимо строго соблюдать дозировку, поскольку слишком большие дозы прополиса могут вызвать уменьшение аппетита, снижение общего тонуса, вялость, увеличение лейкоцитов в крови.

Но сейчас позвольте дать вам несколько рецептов. Итак, когда и как лучше всего помогает прополис.

При ревматическом полиартрите

Прополисовую мазь наносите на больной сустав, после чего накладывайте компресс из листьев лопуха.

При ангине

1. Залейте 1 ст. ложку сухой измельченной травы зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, после чего выдержите 15 минут на кипящей водяной бане. Оставьте для медленного охлаждения на 30 – 40 минут. После того как отвар охладится, процедите его и добавьте 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (из расчета на 1/2 стакана настоя 20 – 30 капель экстракта прополиса). Теплым настоем полощите горло при ангине и

хроническом тонзиллите.

2. Заварите 1 ст. ложку зверобоя 1 стаканом крутого кипятка, процедите спустя 20 минут и добавьте на 1 стакан настоя 40 капель настойки прополиса.

При простудных заболеваниях

Опять простуда? Нет причин для расстройства! Лучше воспользуйтесь пчелиной аптечкой.

В алюминиевую кружку емкостью 300 – 400 мл поместите 60 г прополиса, 40 г воска и поставьте в другую широкую посуду с кипящей водой. Ингаляции проводите утром и вечером по 15 минут в течение двух месяцев.

Хотите сказать, так долго ни одна простуда не выдержит? Все верно, но данный рецепт еще и отличное профилактическое средство. И нет никакой необходимости сломя голову бежать в поликлинику и делать прививки от гриппа и ОРЗ – они, к сожалению, довольно часто вредят, а не помогают человеческому организму.

У вас заложен нос? Насморк не дает вздохнуть свободно? Да, это неприятно, но вполне поправимо.

Растолките в фарфоровой ступке 20 г измельченного прополиса, смешайте с небольшим количеством сливочного масла и добавьте 100 г подсолнечного масла. Приготовленным лекарством смачивайте небольшие тампоны и закладывайте их в нос утром и вечером на 10 – 15 минут.

При различных заболеваниях желудка и кишечника

1. В этих случаях вам необходимо приготовить спиртовой экстракт прополиса. Предварительно измельчите прополис, опустите его в емкость с холодной водой, при этом воск и прочие примеси всплывут на ее поверхность, а прополис осядет на дне. Это-то вам и надо. Теперь просушите его и залейте 96%-ным медицинским спиртом для получения настойки необходимой концентрации.

Хранить лекарство рекомендуется в темном месте в плотно закрытых

стеклянных сосудах из темного стекла. Не забывайте взбалтывать! Через две недели отфильтруйте настойку, разлейте по флаконам из темного стекла и оставьте в темном прохладном месте. Эта настойка может храниться несколько лет, не теряя своих лечебных свойств.

2. При заболеваниях желудка и кишечника также рекомендуется еще одно лечебное средство. Отберите высококачественный прополис и принимайте его внутрь по 0,5 г (шарик величиной с горошину) три-четыре раза в день. При необходимости вы можете увеличить суточную дозу до 5 г.

3. Очень старое средство рекомендуют при расстройствах желудка: залейте 1 ст. ложку сухих плодов черемухи 1 стаканом кипятка и проварите на слабом огне в течение 10 – 15 минут. Настаивайте несколько часов, процедите, добавьте тридцать капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса и пейте по 1/3 – 1/2 стакана два-три раза в день за двадцать минут до еды.

4. Для нормализации работы желудочно-кишечного тракта достаточно съедать по 2 – 3 ч. ложки меда ежедневно.

При дизентерии

Возьмите 40 г листьев подорожника, 30 г травы зверобоя, 20 г травы горца птичьего и 10 г листьев крапивы двудомной. Залейте в термосе 3 ст. ложки сухой измельченной смеси 0,75 л кипятка, оставьте настаиваться в течение 1,5 часа. Процедите и пейте в течение суток в четыре-пять приемов за 20 – 30 минут до еды. Одновременно принимайте 20%-ную настойку прополиса по 30 капель три раза в день.

При хроническом гастрите с пониженной кислотностью

Смешайте 78 г меда светлых сортов, 15 мл сока каланхоэ перистого, 7 мл 10%-ного спиртового экстракта прополиса. Выдержите смесь на водяной бане при температуре 45 °С в течение 20 – 30 минут, постоянно помешивая. Полученная эмульсия с прополисом имеет сметанообразную консистенцию и приятный аромат. Хранить лекарство следует в темных стеклянных баночках. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день за час до еды в течение 1 – 2 месяцев.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Возьмите 100 г прополиса, 20 г льняного семени, 50 г зерен овса, мелко нарезанный лист лопуха. Все ингредиенты смешайте, залейте 500 мл смеси виноградной водки с водой в пропорции 1:1, доведите до кипения. После этого оставьте настаиваться в течение трех суток. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

При воспалениях влагалища и эрозиях шейки матки

Возьмите 3%-ный спиртовой раствор прополиса, смочите в нем тампон, введите во влагалище и прижмите к шейке матки. Выньте тампон через 8 – 12 часов. Курс лечения – 7 – 12 дней.

Маточное молочко

Апилак (от лат. *apis* – пчела и *лак* – молочко), или маточное молочко, служит для вскармливания личинок, из которых впоследствии развиваются будущие «царицы пчел» – матки. Молочко это обладает большой биологической активностью. В нем содержатся белки, жиры и углеводы. Причем белки маточного молочка по своим характеристикам аналогичны плазме человеческой крови, усваиваются они практически без потерь.

Кстати, вы можете удивиться, но по питательности маточное молочко пчел значительно превосходит коровье молоко. По данным исследований некоторых ученых, маточное молочко содержит вещество, регулирующее функцию половых желез. Кроме того, именно в нем открыт так называемый ювенильный гормон, который, по данным экспериментов, значительно удлиняет жизнь.

Учеными было установлено, что маточное молочко способно воздействовать на аутоиммунные заболевания (первичный хронический полиартрит, невроты, бронхиальную астму, общий склероз, цирроз печени, хронические гастриты, колиты, диабет, кожные болезни и тому подобное). При всех этих заболеваниях маточное молочко вызывает образование и развитие живой клетки, нормализует деформированную структуру.

Маточное молочко способствует снижению артериального давления у больных гипертонией. Не меньший положительный эффект дает применение маточного молочка больными, страдающими малокровием разного происхождения. При употреблении средств на основе маточного молочка у больных малокровием повышалось количество гемоглобина и содержание железа в сыворотке крови.

Молочко «пчелиных цариц» оказывает на организм человека общее тонизирующее действие: улучшает обмен веществ, пищеварение, кроветворение, деятельность сердца и многих желез. Благодаря этому у людей, ослабевших от болезни или старости, восстанавливаются силы, увеличивается работоспособность, они становятся бодрыми, жизнерадостными.

Маточное молочко могут с успехом использовать люди, интенсивно занимающиеся спортом, ведущие активный образ жизни. Людям, ослабленным после перенесенных заболеваний, маточное молочко рекомендуют для ускорения восстановления организма.

Но будьте осторожны. Далеко не всегда маточное молочко – идеальное лекарство. Оно может быть и опасным. Маточное молочко полностью противопоказано при заболевании надпочечников и острых инфекционных заболеваниях.

Но какие секреты медотерапии могут предложить в данном случае пчелы?

При заболевании печени

Возьмите 20 мл маточного молочка и смешайте с 30 – 50 г меда. Принимайте утром по 1 ч. ложке за 1 час до еды. Удерживайте смесь под языком вплоть до полного ее растворения. Курс лечения – 3 – 4 недели.

При язвенной болезни

Возьмите маточное молочко и мед в соотношении 2 : 100, хорошо смешайте в фарфоровой или стеклянной посуде. Полученную смесь принимайте, рассасывая во рту, по 2 ч. ложки три раза в день непосредственно перед приемом пищи в течение 15 – 30 дней. И полезно, и на вкус приятно.

При бронхиальной астме

Принимайте по 0,05 – 0,2 мг маточного молочка, рассасывая под языком, три раза в день в течение 10 – 15 дней.

При хроническом фарингите

Смешайте 1 г маточного молочка со 100 г меда. Полученной смесью смочите ватный тампон и смазывайте заднюю стенку глотки. Эту же смесь можно использовать для паровых ингаляций: для этого разбавьте ее водой в соотношении 1:5.

Пыльца маленьких тружениц

Пыльцой, или так называемой пчелиной обножкой, выкармливают личинок, ею же питаются те пчелы, которые кормят матку. В течение всего лета маленькие труженицы собирают пыльцу. Собирают по крохам, прикрепляя к специальным зеркальцам на задних лапках и таким способом переправляя в ульи.

Пчелиная пыльца содержит необходимые организму витамины С, D, E, К, бета-каротин (витамин А), целый комплекс витаминов группы В, минералы, энзимы, жирные кислоты из растительных источников, углеводы, протеины и 22 аминокислоты. Именно эти аминокислоты являются для человека самым настоящим эликсиром молодости. В пчелиной обножке также содержится большое количество солей калия (400 мг на 100 г продукта), а калий, как известно, способствует выведению избытка воды из организма. Так что для сердечников пчелиная обножка просто незаменимый продукт.

Пчелиная пыльца помогает поддерживать здоровое кровообращение, пищеварение, иммунитет, положительно влияет на потенцию, повышает энергию и выносливость.

И поскольку пыльца нормализует деятельность нервной и эндокринной систем, более чем целесообразно принимать ее при неврозах, бессоннице, неврастении, депрессии и других нервных расстройствах, а также при заболеваниях, связанных с недостаточной функциональностью эндокринной системы, например при сахарном диабете.

Но и это еще не все. Хорошие результаты прием пыльцы дает при таких неприятных явлениях, как раннее старение, старческая слабость и старческое слабоумие. Кроме того, целесообразно (медики рекомендуют!) принимать пыльцу больным, не так давно перенесшим хирургические операции, а также людям, занимающимся напряженным умственным и физическим трудом.

Так какие же целебные советы заготовили маленькие крылатые лекари

– пчелы?

При анемии, или малокровии

Если у вас малокровие, принимайте по 1/2 – 1 ч. ложке цветочной пыльцы три раза в день за 15 – 20 минут до еды.

Курс лечения пчелиной пыльцой следует продолжать в течение 1 месяца, а при необходимости можете повторить его через две недели.

При неврозах и неврастении

От новомодных болезней нервного века помогают старые рецепты.

Принимайте по 1/2 – 1 ч. ложке пыльцы три раза в день за 20 – 30 минут до еды. Курс лечения следует продолжать в течение двух-трех недель.

При туберкулезе

Принимайте по 1 ч. ложке пчелиной обножки три раза в день, для детей доза снижается до 1/3 – 1/2 ч. ложки. Курс лечения – 30 – 45 дней.

При холецистите

Для приготовления смеси вам потребуются 25 г травы золототысячника, 15 г плодов тмина обыкновенного, 15 г цветков ромашки лекарственной, 15 г листьев вахты трехлистной.

Ингредиенты измельчите, залейте 3 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка и варите при слабом кипении в течение 10 – 20 минут. Настаивайте 30 – 40 минут, затем процедите и пейте по 150 – 200 мл два раза в день за 30 – 40 минут до еды, одновременно принимая пчелиную обножку по 1/2 ч. ложки.

При хронических заболеваниях почек

1. Смешайте пчелиную пыльцу с медом в соотношении 1 : 1 и принимайте ее по 1 ч. или 1 дес. ложке три раза в день за 20 – 30 минут до еды.

2. Залейте 50 – 100 мл кипяченой воды пыльцу с медом, затем оставьте настаиваться в течение 2 – 3 часов и затем пейте. Курс лечения следует продолжать в течение 1,5 месяца. Затем сделайте двухнедельный перерыв и повторите курс.

При диабете

Диабет не приговор! Особенно если придерживаться следующих рекомендаций крылатых врачей.

Для приготовления лекарства вам потребуются 35 г корней одуванчика, 35 г черники обыкновенной, 30 г листьев крапивы двудомной.

Залейте в термосе 2 – 3 ст. ложки измельченного сбора 0,5 л кипятка. Настаивайте в течение 2 – 3 часов, затем процедите и пейте по полстакана четыре-пять раз в сутки за 30 – 40 минут до еды. Одновременно принимайте по 1/2 ч. ложки пчелиной обножки два-три раза в день за 15 – 20 минут до еды. Разовую дозу пыльцы предварительно заливайте 50 мл кипяченой воды, настаивайте в течение 3 – 4 часов.

Золотые слитки пчел

...

В своей книге «Мед и другие естественные продукты» Дж. Джарвис пишет: *«Народная медицина твердо верит, что люди, потреблявшие сотовый мед до шестнадцатилетнего возраста, редко простужаются, у них редко бывает сенная лихорадка или другие заболевания полости носа... В период медосбора, когда на пасеках качают мед, вам нужно на целый год запастись смесью воска с медом. Для этого лучше всего подходит "забрус" – восковые крышечки медовых сот, которые срезают перед откачкой меда. Если крышечки покажутся вам очень твердыми, добавьте к ним немного меда, чтобы жевать их было легче».*

Не случайно говорят, если мед – жидкое золото, то воск – это просто золотые слитки. Золотые слитки царства пчел.

Все чаще в наше время проявляются негативные побочные эффекты «всемогущей» химии, а врачи и их пациенты, горько разочаровавшись в лекарствах, обращаются к народной медицине и ее средствам, в том числе и к воску.

И ведь не случайно обращаются. Дело в том, что воск пчелиных сот обладает замечательнейшими целебными свойствами, которые усиливаются при употреблении меда.

Ни в одном другом продукте не содержится столько каротина, как в воске. Думаю, для вас не является секретом тот факт, что провитамином А богата морковь. В 100 г моркови содержится от 2 до 9 мг каротина. Так вот, в точно таком же количестве воска каротин содержится от 8 до 12 мг.

Широко используется воск в народной медицине при изготовлении пластырей, мазей, бальзамов и так далее.

Восковые мази улучшают состояние кожи, что тоже объясняется наличием витамина А.

Есть конфеты, содержащие воск. Разжевывание их усиливает выделение слюны, желудочного сока и тем самым способствует хорошему пищеварению. Кроме того, подобные конфеты укрепляют десны и зубы.

Домашние заготовки – соленья, компоты и так далее – можно укупоривать воском. Заполненные банки стерилизуют, охлаждают, после чего заливают расплавленным воском так, чтобы образовался слой толщиной около 2 см. Когда воск застынет, он образует совершенно герметичную крышку, что надежно предохранит продукт от образования плесени. Горловину банки закрывают.

Для смягчения кожи

1. Соедините 20 мл сока лимона, 10 г пчелиного воска, 10 г спермацета, 5 мл спирта. Поставьте на водяную баню (температура должна достигать 60 – 65 °С), когда воск расплавится, все перемешайте и нанесите маску тонким слоем на лицо. Через 15 минут смойте теплой водой. Эта восковая маска идеально подходит для смягчения и питания кожи лица.

2. Соедините 15 мл сока белой лилии, 70 г меда, 50 г пчелиного воска и поставьте на водяную баню температурой 60 – 65 °С, когда воск расплавится, тщательно все перемешайте. Ватным тампоном нанесите маску на лицо тонким слоем. Смывать ее необходимо через 15 – 20 минут теплой водой.

Да ужалит вас пчела!

Не стоит сразу обижаться. Дело в том, что я желаю это только из благих намерений.

Еще в древности люди замечали, что охотники за диким медом не страдали заболеваниями суставов, сосудистой системы и обладали отменным здоровьем. А все потому, что их часто жалили пчелы. Оказывается, пчелиный яд – великолепное лечебное средство. И недаром в народе говорят о пчелах: *«Кого жалят, того и жалуют»*. Из глубины веков дошло до нас еще одно изречение. Когда человеку желали здоровья, говорили: *«Да ужалит тебя пчела!»*

Не случайно говорили-то. Дело в том, что, разжижая кровь, пчелиный яд уменьшает нагрузку на сердечно-сосудистую систему, тем самым укрепляя ее.

Замечали ли вы, как много долгожителей именно среди пчеловодов и членов их семей? 80%! И причина этого – регулярное обновление крови благодаря пчелиному яду.

Пчелиный яд воздействует на мельчайшие окончания нервов, расположенные в коже человека, и стимулирует кровообращение и обмен веществ. Это позволяет организму восстановить нормальное функционирование всех тканей, при этом заметно снижается уровень холестерина, улучшается работа костного мозга по образованию эритроцитов, понижается свертываемость крови. А это очень важно для профилактики инфаркта миокарда и инсульта.

Ну, а высшим показателем положительного воздействия является улучшение сна и аппетита.

Но – маленькое «но»! Собираетесь подставить свое тело пчелкам? Готовитесь к тому, что одна из них ка-а-ак цапнет вас? Тогда ни в коем случае не принимайте спиртные напитки и не наедайтесь перед процедурой. Также не рекомендуется купаться и совершать длительные

прогулки. Перед началом процедуры лечения пчелиным ядом промойте нужный участок теплой водой с мылом, затем пинцетом возьмите пчелу за спинку и приложите ее брюшком к коже. После того как пчела ужалит вас, оставьте жало на десять минут в коже, после чего извлеките, а ранку обработайте борным вазелином или мазью гидрокортизона. После окончания процедуры полежите в течение 25 – 30 минут. Минимальный курс лечения пчелиным ядом составляет десять дней по пять пчелиных укусов.

Но помните, что лечение следует начинать с пробных сеансов: после укуса в области поясницы (жало оставляют только на 10 секунд) не полнитесь, сдайте анализы крови и мочи. Если первая проба вызовет у вас недомогание, головную боль, сыпь, рвоту, понос, забудьте про подобный способ лечения!

А все потому, что пчелиный яд – самый грозный из всех продуктов пчел. И принести он может не только пользу. При заболеваниях крови, печени, почек, поджелудочной железы, диабете, опухолях, туберкулезе, поражении надпочечников о подобном лечении не может идти и речи.

Особая фитофармакология: о различных сортах меда

В полной мере лечебными свойствами обладает только натуральный мед, то есть цветочный и падевый. А тот мед, что пчелы вырабатывают из сахара, сладких соков и овощей, является – увы! – ненатуральным и пользы приносит значительно меньше.

Безусловно, далеко не каждый раз удастся выбрать именно такой мед, который нужен для лечения определенного недуга. Но запомните, что самый лучший мед – это мед, созревший в запечатанных пчелами сотах, а процесс созревания начинается после цветения лугов и окончания медосбора с липы.

Не могу не упомянуть о так называемом майском меде. Обычно его считают лучшим. Но это не совсем так: этот мед значительно уступает по качеству июньскому и июльскому меду. Просто дело в том, что большая часть людей уже успела позабыть о «дореволюционном» календаре. По старому стилю, который отставал от нового на две недели, самый разгар цветения растений приходился на май, а сейчас – на июнь. Мед, собранный в это время, и называют по традиции майским, и именно он обладает особой целебной силой.

Но все же, какие сорта меда можно назвать и лучшими, и полезными?

Акациевый мед

Цветет акация, и пчелы мед берут... Многие считают акациевый мед одним из лучших сортов. Да, он и нежный, и ароматный. Вырабатывается этот мед из цветков белой акации. В его составе содержится 35,98% глюкозы и 40,35% фруктозы. Акациевый мед используется как общеукрепляющее и успокаивающее средство.

Вересковый мед

Терпкий, слегка горьковатый на вкус, воспетый когда-то Робертом Бернсом. Он, кстати, малопригоден для зимовки пчел, слишком уж быстро

загустевает. Пчелиным семьям, использующим вересковый взяток (а цветет вереск осенью), дают на зиму заранее подготовленные соты с цветочным медом.

Гречишный мед

Этот мед вырабатывается пчелами из нектара цветущей гречихи. Его вкус и аромат весьма своеобразны. Он содержит 36,75% глюкозы и 40,29% фруктозы, высокий процент белков, железа и минеральных солей. Успешно используется при лечении малокровия.

Донниковый мед

Обладает специфическим, иногда слегка горьковатым вкусом и запахом, напоминающим запах ванили. Содержит 36,78% глюкозы и 39,59% фруктозы. Его цвет варьируется от ярко-янтарного до белого.

Клеверный мед

Считается одним из лучших светлых сортов. Содержит 34,96% глюкозы и 40,24% фруктозы. А еще в клеверном меде содержится масло фенолового происхождения. Именно его применяют как общеукрепляющее, мочегонное, отхаркивающее средство, а также как средство против диареи.

Липовый мед

Это один из самых распространенных сортов в средней полосе России и ее северо-западных областях. Он отличается приятным ароматом цветущей липы и особенно ценится как питательное и целебное средство. Липовый мед оказывает противовоспалительное, отхаркивающее и послабляющее действие. Применяется он при лечении простудных заболеваний и заболеваний дыхательных путей, печени, почек и желчного пузыря, укрепляет сердце.

Мятный мед

Мятный мед вырабатывается из нектара цветков мяты перечной и обладает соответствующим ароматом. В нем содержится большое количество витамина С, а также летучее масло из ментола, ментофурана.

Он оказывает болеутоляющее и антисептическое действие. Принимается также при дискинезиях желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта.

Подсолнечниковый мед

Подсолнечниковый мед пчелы получают из нектара цветущих подсолнухов. Он имеет золотисто-желтый цвет, сладкий и немного терпкий вкус и слабый аромат.

Полевой мед

Этот сорт считается одним из лучших. Он вырабатывается из нектара разнообразных полевых растений, имеет приятный вкус и аромат, быстро кристаллизуется.

Полевой мед оказывает противовоспалительное, противомикробное и кровоостанавливающее действие, успокаивает нервную систему.

Именно полевой мед применяется при лечении верхних дыхательных путей, его также рекомендуют при головных болях и болях в желудке (особенно связанных с переутомлением) и бессоннице.

Луговой мед

Этот мед пчелы добывают из диких луговых цветов (одуванчика, чабреца, тимьяна, ракитника, дикой герани, люцерны). У него тонкий приятный аромат, цвет варьируется от светло- до темно-желтого. Он отличается высокими питательными и лечебными свойствами.

Луговой мед обладает противовоспалительными, рассасывающими и болеутоляющими свойствами.

Горный мед

Горный мед считается одним из самых ценных и экологически чистых сортов меда. Обычно он обладает темным, темно-желтым или красно-бурым цветом, медленно кристаллизуется и имеет терпкий и слегка горьковатый вкус. Это прекрасное профилактическое и общеукрепляющее средство. Он способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы, оказывает благотворное действие

на печень.

Лесной мед

По вкусу лесной мед сравним с луговым и полевым. Однако его вкусовые качества могут снижаться из-за большого содержания пади или нектара с крушины и вереска. Лесной мед всегда темнее, чем луговой или же полевой. Особенно ценится мед с рябины, ивы, малины и черники.

Так, к примеру, малиновый мед содержит 33,57% глюкозы и 41,34% фруктозы.

В темном лесном меде много железа; он помогает при малокровии. Людям, занятым тяжелым физическим трудом, хорошо добавлять в пищу еловый мед, он содержит много марганца и очень калориен.

Для усиления целебных свойств меда его употребляют в комбинации с отварами, настоями и настойками витаминных, тонизирующих растений, а также с соками и сухофруктами. Все это придает меду воистину волшебные свойства: он помогает восстанавливать утраченные силы, снимает боль и усталость.

Не так давно правительства Японии и Китая ввели мед и пыльцу в обязательный рацион школьного питания. Для быстрого восстановления сил, считают восточные медики, достаточно съесть две десертные ложки меда.

...

Учеными был проведен эксперимент. Группа пожилых людей (все в возрасте где-то 75 лет) в течение двух месяцев ежедневно получала по 100 г меда. И вот какой результат получили ученые: самочувствие этих людей значительно улучшилось, повысился аппетит, поднялось настроение, сон стал более крепким. Результаты анализов показали, что повысился уровень гемоглобина, увеличилось количество эритроцитов и тромбоцитов, снизился уровень холестерина. Неплохой результат, не так ли?

Ну так как, начинаем лечиться медом?

– Пятачок! Кажется, это неправильные пчелы, и они делают неправильный мед! – Винни, это мухи!..

Глава 3 Медовая домашняя аптечка



О целебных свойствах меда людям известно, как я уже говорила, издревле. Он упоминается в трудах Гиппократ, Абу Али Ибн Сины, а также других знаменитых врачей древности. Издавна различали следующие методы применения меда:

- собственно прием внутрь – в чистом виде, а также в виде растворов, микстур и таблеток;
- наружное применение – в виде смазываний, компрессов, примочек и притирок, ванночек и медового массажа;
- в виде ингаляций – аэрозольных и паровых.

Можно говорить о том, что медолечение практически не имеет противопоказаний. Исключением являются диабет, при котором на самом деле стоит пользоваться продуктами пчеловодства в крайней степени осторожно, и аллергия. И все же пора уже поговорить о том, как лечиться медом от тех или иных недугов.

...

Хирург университетского госпиталя Спенсер Эфем из Калабара (Нигерия) в течение многих лет смазывал раны, язвы и обожженные участки кожи медом, если лечение антибиотиками не приносило успеха. Мед помогал. Тому есть несколько причин. В меде очень мало воды; это сдерживает размножение бактерий. Постепенно мед впитывает влагу из раны, та подсыхает, из нее выдавливаются гной и инородные тела. Мед богат глюкозой; она усиливает кровоснабжение пострадавшей ткани, что опять же улучшает заживление раны. Наконец, сахар, содержащийся в меде, окисляется одним из ферментов нашего организма – ингибином; при этом образуется перекись водорода, а она дезинфицирует рану.

В 1980-е г. швейцарские ученые выявили в меде около дюжины веществ, обладающих антибактериальным действием. Другие исследователи показали, что обширные раны, обработанные медом, становятся совершенно стерильными в течение трех – шести дней. Современные фармацевтические препараты так эффективно не действуют.

Немецкий ученый Горд Люльман, директор Института исследования меда из Бремена, сообщает, что мед можно вводить даже внутривенно. По его словам, раствор из меда и прокаина (анестезирующего средства) помог многим пациентам, страдавшим серьезными заболеваниями скелетной системы. Кроме того, медовый раствор неизменно помогал при лечении опоясывающего лишая.

Борьба со старостью, или заговор мафусаилов

Почему люди стареют? Почему на наших лицах появляются предательские морщинки и нам вдруг хочется скрыть от окружающих свой «паспортный возраст»? Почему? Как понять и объяснить процессы старения? Ведь если поймешь, может, и сможешь повлиять на это явление, сможешь замедлить наступление старости. Ведь нам всем так хочется помешать ей, не пустить на порог своей жизни!

В поисках эликсира бессмертия (или хотя бы лекарства от старости) люди испокон веков, можно сказать, не знали удержу. Древние греки с этой целью погружались в молоко, а римляне пили свежую кровь гладиаторов.

С библейских времен и вплоть до XVIII в. стойко держалось поверье, что соприкосновение ослабленных стариков с молодыми девушками молодит и продлевает жизнь. Один старый амстердамский бургомистр по совету знаменитого голландского врача Бургаве (1668 – 1738) спал между двумя молодыми девушками, что, по уверению врача, вернуло ему силы и веселость. А не менее знаменитый Гуффеланд, автор книги «Искусство продлить человеческую жизнь» (1796), прокомментировал этот факт следующим образом: *«Принимая во внимание целительную силу, исходящую из только что вскрытых животных, прикладываемых к парализованным членам, а также значительное уменьшение острой боли при соприкосновении больного места с живым животным, нельзя не согласиться с действенностью этого способа».*

В древнекитайских трактатах описан напиток бессмертия – «золотой эликсир». Предположительно основу его составляла киноварь (красная сернистая ртуть) в соединении с красным сернистым мышьяком, содой, перламутром и другими элементами. Приготовление этого эликсира занимало девять месяцев и подвергалось девяти превращениям, после чего *«выпивший его обращался в журавля и мог подняться в жилище гениев, чтобы жить с ними».*

В фармацевтических сборниках XIX в. сохранился рецепт «эликсира

долгой жизни», составленный из алоэ и различных слабительных средств, а также «аугсбургский жизненный эликсир» – микстура, содержащая слабительные и смолистые вещества.

А еще были медовые эликсиры долголетия и молодости. О них-то сейчас и пойдет речь.

Для сохранения молодости, красоты и здоровья медовые доктора советуют ежедневно три раза в день выпивать по полстакана теплой воды, в которой разведена 1 ч. ложка меда, соблюдая три правила: 1) медовый раствор следует выпивать медленно, маленькими глотками, перед приемом пищи;

2) постараться на время эксперимента отказаться от сахара или свести его потребление к минимуму;

3) принимать мед не менее полугода.

Вы забудете о бессоннице, головных болях, кожа станет нежной и гладкой, укрепятся волосы, а желудок будет работать с точностью часового механизма. Вы забудете о старости!

Но молодость – это еще отличная память. И для этого есть замечательное лекарство из медовой домашней аптечки.

При склерозе мозга

Хороший эффект дает прием медово-луковой смеси. Для ее приготовления смешайте 1 стакан лукового сока и 1 стакан меда. Принимайте эту смесь по 1 ст. ложке три раза в день в течение двух месяцев. После обязательного двухнедельного перерыва вы можете повторить лечение.

При старческой немощи

Тело перестало служить вам верой и правдой, как служило когда-то? Не впадайте в уныние! Со старческой немощью можно и нужно бороться с помощью меда.

1. Смешайте 1 ст. ложку пшеничных или ржаных отрубей с 2 стаканами воды и кипятите в течение 30 – 40 минут. Затем добавьте 1 ст. ложку меда и кипятите еще некоторое время. Смесь принимайте по 50 г три-четыре раза в сутки.

2. Для борьбы с немощью полезно принимать перед едой 1 ст. ложку чеснока, сваренного с медом.

3. Seriously вступили на путь борьбы? Прекрасно! Тогда вам потребуются 150 мл свежего сока алоэ, 250 г меда, 350 мл кагора. Смешайте все ингредиенты и принимайте по 1 ст. ложке три раза в день перед едой. И старость отступит от вас.

...

Одно из замечательных свойств меда – это способность быстро восстанавливать силы. А ведь это так важно, например, для тех, кто профессионально занимается спортом. Спортсменам приходится расходовать много мышечной энергии, которую необходимо восполнить в минимальные сроки. А перелеты из одной страны в другую? Ведь тогда климатические зоны и часовые пояса сменяются слишком быстро. Так что не обойтись организму для адаптации без допинга. Да-да, без медового допинга. Он идеально подходит для получения спортсменом дополнительных сил, эффективно снимает эмоциональное напряжение и волнение перед стартом, помогает сосредоточиться на выполнении поставленной задачи.

Обычно спортсменам рекомендуют принимать 2 ст. ложки меда за 30 минут до начала соревнований или во время перерыва в спортивных играх.

А еще мед идеально помогает спортсменам поддерживать свой вес на определенном уровне. Да-да! Для этого необходима 1 ч. ложка меда – она дает чувство сытости и энергию.

Мед против легочных заболеваний

Заболевания легких в народной медицине лечат медом с барсучьим жиром или медом с молоком.

Ибн Сина советовал на ранних стадиях легочного туберкулеза использовать смесь меда с лепестками розы. Современные врачи-апитерапевты рекомендуют пить мед с отварами различных трав: чай из мать-и-мачехи с медом, отвар корней девясила с медом или же мед с соком хрена.

Приступаем к лечению.

При простудных заболеваниях

Простудились? И сильно? Что ж, не повезло. Но не унывайте, лучше достаньте с полки заветную баночку с медом.

1. Принимайте сок свеклы красной с медом в пропорции 5 :1 по 150 мл два раза в день за 30 минут до еды.

2. Смешайте в равных пропорциях мед и свежую траву иссопа. Принимайте по 1 ч. ложке, запивая водой, три раза в день до еды. Средство это отлично помогает излечиться даже от хронических простудных заболеваний.

3. К чесноку вы как относитесь? Хорошо? Тогда очистите зубчики чеснока, натрите на мелкой терке и смешайте с медом в соотношении 1:1. Принимайте по 1 ч. ложке, запивая теплой водой, два раза в день. И тогда ни грипп, ни ОРЗ с ОРВИ вам будут не страшны. То ли запаха чесночного испугаются, то ли исцеляющих сил меда.

4. Если чеснок вы не переносите, то воспользуйтесь иным способом лечения. Смешайте сок клюквы с медом в соотношении 1 : 1 и пейте по 40 – 50 мл два-три раза в день при простуде, сопровождаемой кашлем.

При потере голоса

Потеряли голос из-за простуды? Ну-ну отчаиваться не надо, даже если вы примадонна оперной сцены. В медовой аптечке всегда найдется средство вернуть голос без потерь.

1. Смешайте горсть сухой малины, 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку растительного масла, 3 – 5 г порошка имбиря. Залейте все это 3 стаканами кипятка. Настаивайте, хорошо укутав, в течение ночи. После этого процедите и пейте по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

2. Есть еще один способ вернуть голосу нежное звучание, избавиться от хрипоты и сухого кашля. Смешайте морковный сок, кипяченое молоко и мед в пропорции 5:5:1. Оставьте настаиваться в течение четырех-пяти часов. И пейте теплым по 1/4 стакана пять-шесть раз в день перед едой. Подобный способ лечения эффективен также и при бронхите и даже воспалении легких.

При болезнях легких и бронхов

1. Тщательно смешайте кашицу из трех лимонов с кожурой, смолотые в порошок ядра 20 грецких орехов, 300 г сока алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда и 200 мл кагора. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день за полчаса до еды. Храните ваше лекарство в темном прохладном месте.

2. В эмалированной посуде приготовьте смесь из 500 г сока подорожника и 500 г меда. Варите эту смесь на медленном огне в течение 20 минут. Затем охладите и принимайте перед едой по 1 ст. ложке три раза в день.

При туберкулезе легких

1. Залейте 2 ст. ложки сухих измельченных корней полыни 0,5 л белого сухого вина, оставьте настаиваться в течение суток, затем доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 10 минут. В кипящий отвар добавьте 1 ст. ложку меда, охладите лекарство, процедите и затем пейте по полстакана утром перед едой.

2. Смешайте мед и медвежий жир в соотношении 1:1, растопите на

кипящей паровой бане, постоянно помешивая. Принимайте по 30 – 50 г три раза в день за 30 минут до еды.

3. Возьмите по 250 г меда, сливочного масла, гусиного жира, изюма, желтого сахара и 6 г сублимированной серы. В глиняном горшке емкостью 3 л растопите смесь, размешивая ее деревянной ложкой. Снимите с огня и продолжайте помешивать до остывания. Принимайте за 1 час до еды на кончике ножа, с каждым днем увеличивая дозу. Максимальная доза должна составлять 1/2 ч. ложки. Затем уменьшайте дозу в обратном порядке. Проводите такие циклы лечения с интервалом в десять дней.

4. Существует еще один целебный бальзам при туберкулезе легких. Для его приготовления вам потребуются 500 г листьев алоэ, 100 г травы зверобоя, 500 г майского меда, 500 мл белого виноградного вина, 500 мл кипятка. Измельченную траву зверобоя залейте кипятком, варите 30 минут на слабом огне. Настаивайте в течение часа, затем процедите. Вымытые листья алоэ пропустите через мясорубку, соедините вместе все компоненты бальзама, хорошо перемешайте, перелейте в бутылку из темного стекла, закройте плотной пробкой и поместите в прохладное место на десять дней. Принимайте бальзам по 1 ч. ложке каждый час в течение первых пяти дней, затем – по 1 ст. ложке каждые три часа. Курс лечения должен составлять один месяц. После десятидневного перерыва можете повторить курс.

При катаре верхних дыхательных путей

Смешайте сок огурца и мед в пропорции 20 : 1. Пейте по 50 – 100 мл три-четыре раза в день до начала еды. Данное лекарство также рекомендуется при бронхите и туберкулезе легких.

При воспалении легких

Слегка обжарьте семена горчицы сарепской, разотрите их в порошок и, смешав с медом, приготовьте таблетки величиной с фасолу. Принимайте по 10 таблеток в день, запивая отваром из имбиря. Поверьте, средство отличное, помогает не хуже антибиотиков.

При бронхиальной астме

1. Растворите 1 часть меда в 2 частях дистиллированной воды и

применяйте для ингаляций в объеме 15 – 20 мл на процедуру продолжительностью двадцать минут. Курс лечения можно продолжать до 30 дней – по две процедуры в день.

2. Смешайте 0,5 кг меда, 100 г сливочного масла, по 70 г кашицы хрена и чеснока. Принимать по 1 ст. ложке смеси три раза в день за 1 час до еды в течение двух месяцев.

3. Этот способ опробовала на себе моя приятельница. Она давно страдала от приступов бронхиальной астмы, и никакие химические препараты не могли улучшить ее состояние. Тогда она воспользовалась советом, который ей – завзятой кофеманке – очень даже понравился. Залейте 250 г молотого кофе 0,5 кг меда, тщательно размешайте. После чего принимайте понемногу перед едой в течение 20 дней.

4. Есть еще один вкусный рецепт. Возьмите спелый арбуз весом 3 – 5 кг, вырежьте из него где-то треть мякоти и залейте в образовавшуюся выемку мед. Закройте отверстие срезанным куском арбуза, оберните его толстым плотным материалом и заройте в землю на глубину 50 – 60 см. Нет, не думайте, никаких «буратинских чудес» с арбузом не произойдет. Через пять дней – крехс-пекс-фехс – арбуз вам придется откопать, извлеките из него мякоть и выдавите из нее сок. Пейте утром по полстакана натощак, вечером перед сном – по стакану. Для полного выздоровления повторите курс лечения пять раз.

У вас болят глаза? Достаньте баночку меда

Мед издавна считался чудо-лекарством при всех заболеваниях глаз: катаракты, глаукомы, нарушения остроты зрения. Вот только подходит для лечения глаз только один сорт меда – мед из белой акации. Медовые капли получают при смешивании меда и дистиллированной воды в пропорции 1:2. Этот-то раствор и следует закапывать в глаза два-три раза в день. После трех недель закапывания необходимо делать десятидневный перерыв.

Мед уменьшает нагрузку на глаза. Всем, кто работает за компьютером, в целях профилактики глазных заболеваний необходимо один раз в день закапывать в глаза «медовые капли».

Но я не могу не рассказать и о других глазных рецептах.

При гноящихся и припухших глазах

Не переживайте! Иногда такие явления случаются у каждого человека. Вам поможет такой рецепт. Смешайте сок ежевики и меда в пропорции 2:1. Смазывайте перед сном этим составом глаза. Излечивает идеально!

При воспалении глаз

Залейте 1 ч. ложку меда 1 стаканом воды. Затем прокипятите на слабом огне в течение пяти минут и процедите. Делайте примочки на глаза по 15 – 20 минут три-четыре раза в день.

При катаракте

Не обязательно сразу же бежать в офтальмологическую клинику и делать дорогостоящую операцию!

1. Смешайте 100 г сухой, в буквальном смысле слова измельченной в пудру травы чабреца с 500 г меда, оставьте настаиваться на кипящей водяной бане в течение 1 часа, периодически помешивая. Съедайте перед

сном по 1 ч. ложке этой смеси.

2. Смешайте мед с дистиллированной водой в пропорции 1:3, процедите через три слоя марли. Закапывайте по 2 – 3 капли в каждый глаз утром и вечером в течение года без перерыва. При необходимости повторите курс лечения. Очень действенное средство!

Ревматизм и К°

Ревматизм – и тот не может устоять перед сладким лекарством пчел. Так сказать, что хорошо для человека (а мед – это хорошо, спорить с этим вы не будете), то для ревматизма просто смерть.

Так какие же пчелиные лекарства изобрели для борьбы с ревматизмом?

Смешайте сок черной редьки, мед и водку в соотношении 3:2:1, добавьте 1 ст. ложку соли на 0,5 л смеси. И принимайте по 1/4 стакана смеси.

При мышечном ревматизме

Для приготовления лекарства вам понадобятся 200 г листьев алоэ, 50 г корней буквицы, 0,6 л кагора, 0,6 кг меда. Смешайте все ингредиенты и настаивайте в темном прохладном месте в течение 1 недели. Затем отварите в закрытой посуде на водяной бане в течение 1 часа и процедите. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день за 30 минут до еды.

При хроническом ревматизме

1. Если ваш ревматизм превратился в хроническое бедствие, лекари с пачеки рекомендуют противовоспалительные компрессы со смесью из меда, сока алоэ и водки в соотношении 2:1:3.

2. Залейте спелые ягоды красной рябины подогретым медом в пропорции 1:1. Настаивайте в темном и прохладном месте, после чего процедите, разведите талой родниковой водой в соотношении 1:1. Принимайте по 30 г три-четыре раза в день за 30 минут до еды.

При ревматических болях в мышцах и суставах

1. Смешайте 1 1/2 стакана сока черной редьки с 1 стаканом меда, добавьте в смесь 1/2 стакана водки и 1 ст. ложку поваренной соли.

Полученную смесь хорошенько взболтайте и втирайте два-три раза в сутки в больные места.

2. Пейте чай с яблочным уксусом и медом. На 200 мл горячего чая вам понадобится 1 ч. ложка меда и 1/2 ч. ложки уксуса.

При подагре

Подагра – одна из форм артрита, связанная с нарушением обмена веществ. Возникает она в основном у тучных людей, любящих обильно поесть и выпить. При этом заболевании в крови возрастает содержание мочевой кислоты, образующейся из пуриновых оснований, которые содержатся в мясных продуктах, бульонах, копченостях, шпротах, алкоголе. Почки людей, расположенных к данному заболеванию, не в состоянии до конца очистить кровь от мочевой кислоты. В первую очередь эта болезнь атакует суставы больших пальцев стоп. Палец опухает и краснеет.

Вроде бы ерунда, ну, опух палец и опух. Как бы не так! Подагра – это приступы мучительной боли, которые могут быть спровоцированы и переохлаждением, и травмой, и простудными заболеваниями, и стрессом. Частые приступы могут вызвать деформацию костей и суставов, что приведет к сильнейшим болям при элементарной ходьбе.

Что делать? Во-первых, сесть на диету, назначенную врачом. Из рациона желательно полностью исключить говядину, свинину, анчоусы, сельдь, алкоголь, кофе, чай, чечевицу, сельдерей, редис, грибы, горох, шпинат, спаржу, цветную капусту, лук, томаты и перец. Дело в том, что все эти продукты богаты пуринами, а они-то и являются причиной возникновения подагры.

Для лечения подагры рекомендуется следующее медовое лекарство.

Смешайте порошок ряски водяной и мед в соотношении 1:1, сделайте пилюли величиной с горошину. Принимайте по 1 – 2 штуки три раза в сутки за 30 минут до еды.

...

Пчелы, вернее, их яд приносит при подагре хорошие результаты. Но эту процедуру надо проделывать очень осторожно, помня, что все-таки пчелиный яд токсичен и некоторые люди могут плохо его переносить.

При невралгии

Если вас замучили невралгии, не отчаивайтесь. Не теряйте времени, воспользуйтесь услугами медовой домашней аптечки.

1. Смешайте 200 г свежих, измельченных на мелкой терке корней хрена с 0,5 кг меда и 0,5 л оливкового масла. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день за 30 минут до еды. Храните лекарство в холодильнике.

2. Вечером перед сном ставьте на больное место компресс из свежего листа хрена, смазанного медом и чуть-чуть посоленного, и закрепляйте несколькими слоями хлопчатобумажной ткани.

При отложениях солей и болях в суставах

Заболевания суставов могут по праву быть названы бичом человечества, которое уже встретило «осень» своей жизни. Статистика гласит, что артрит подстерегает одного из семи человек, достигших 45 лет, и каждого третьего – после 60.

Смешайте 500 мл сока клюквы с 200 мл сока чеснока. Настаивайте в течение суток, периодически встряхивая. После этого добавьте 1 кг меда и все тщательно перемешайте. Принимайте по 1 ч. ложке три раза в день за 15 минут до еды.

При тромбфлебите и варикозном расширении вен

Медики утверждают, что эта болезнь встречается у четверти взрослого населения планеты. Что же это за «страшилка» такая? Кстати, и в самом деле «страшилка» – болезнь, чреватая серьезными последствиями, осложнениями, исход которых может грозить даже смертью. Так что ни при каких обстоятельствах не стоит запускать это заболевание.

Варикозное расширение вен – это расширение поверхностных вен, сопровождающееся нарушением кровотока. При нарушении венозного кровообращения кровь задерживается в стенках сосудов. В конечном итоге происходит перенаполнение всех вен. Стенки сосуда могут держать это давление. Но со временем и они слабеют, и это приводит к их расширению. Появляются отеки. Кожа в местах варикозного расширения темнеет. Дальше – хуже. Отек сдавливает капилляры, уменьшая их просвет. Сосуды теряют способность сокращаться и превращаются в простые трубочки с узким просветом. В тканях нарушаются обменные процессы. Образуются язвы, экземы, дерматиты. Возникает кислородное голодание тканей. Кожа становится холодной, ткани приобретают синюшный оттенок. И если вовремя не принять меры, появятся даже трофические язвы. А заживить их окончательно и бесповоротно – увы! – практически никогда не удастся.

И еще одно – наверное, самое опасное и пренеприятное осложнение варикозного расширения вен – это образование тромбов. В венах тромбы возникают в пять раз чаще, нежели в артериях. А в венах ног – в три раза чаще, чем в венах рук. Тромб как бы прикрепляется к стенке сосуда, а «хвост» его свободно болтается в просвете вены, мешая движению крови. Если же в это хвостатое чудовище (поверьте, именно чудовище, несколько не преувеличиваю!) попадают бактерии, наступает гнойное «расплавление» тромба. И инфекция вместе с кровью может быть занесена в любую часть организма, что весьма опасно для жизни.

1. На льняную тряпочку нанесите слой меда, приложите его к области варикозного расширения вен, накройте сверху плотной тканью и закрепите бинтом. В первый день оставьте компресс на теле на 2 часа, на второй и третий – на 4, а затем и на всю ночь.

2. Тщательно смешайте 250 г кашицы чеснока с 350 г жидкого меда. Настаивайте в темном прохладном месте в течение недели, периодически помешивая содержимое. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день за 40 минут до еды в течение одного-двух месяцев.

Дела сердечные и мед

Тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, обязательно нужно есть мед: глюкоза, содержащаяся в нем в большом количестве, обеспечивает энергией слабую сердечную мышцу и улучшает кровообращение. При ишемической болезни сердца, миокардите, аритмии, сердечной астме рекомендуется в течение одного-двух месяцев принимать по 100 – 140 г меда в сутки, разделив его на равные порции.

У пожилых людей с сердечно-сосудистой патологией, в течение двух месяцев регулярно принимающих от 60 до 100 г меда, уменьшаются отеки. А это значительно облегчает работу сердца, способствует расширению коронарных сосудов и кровообращению. Повышается и физическая активность, уменьшаются тяжесть и боль в области сердца, улучшается настроение.

Но помните, при патологии сердечно-сосудистой системы нельзя принимать мед в большом количестве с горячим чаем или кипятком – усилится потоотделение, что станет дополнительной нагрузкой на сердце.

При гипертонии

Употребление меда при гипертонии способствует улучшению коронарного кровоснабжения и снижению артериального давления.

В начальных стадиях заболевания эти смеси дают хороший результат.

1. Смешайте по 1 стакану меда и свежеприготовленной простокваши, добавьте в смесь 2 ч. ложки порошка корицы. И принимайте по полстакана два раза в день до еды. Курс лечения продолжайте в течение двух недель.

2. Налейте в эмалированную посуду по 1 стакану соков столовой свеклы, моркови, хрена и меда, сок двух лимонов и 30 мл водки. Все тщательно перемешайте (в течение 30 минут), поставьте смесь в темное прохладное место. Принимайте по 1 ст. ложке за 20 – 30 минут до еды в течение месяца. Через два месяца повторите курс лечения.

3. Смешайте в равных по объему частях сок лука и мед. Принимайте по три раза в день за 1 час до еды в течение двух месяцев. После двухнедельного перерыва повторите весь курс лечения. Это же средство хорошо помогает при атеросклерозе.

При ишемической болезни сердца

Как известно, мед, впитываясь в кожу, способствует быстрому всасыванию лекарственных веществ, например анальгина, валокордина, аспирина и других. У людей с болями в области сердца после смазывания кожи медом вместе с валидолом или валокордином через 10 – 15 минут исчезали сердечные боли.

Смешайте в равных по весу частях кашлицу чеснока и мед. Неделю настаивайте в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте, периодически помешивая содержимое. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день за 40 минут до еды.

При стенокардии

Для приготовления медового лекарства вам потребуются 1 л меда, 10 лимонов, 5 головок (не долек) чеснока. Промойте лимоны, очистите их и отожмите из них сок. Очистите чеснок, промойте, пропустите через мясорубку и отожмите сок. Соки лимона и чеснока соедините с медом, хорошо перемешайте и поставьте на неделю в холодильник. Принимайте смесь по 4 ч. ложки (одну за другой, медленно) один раз в день в течение двух месяцев.

Для укрепления сердечной мышцы

Растолките 20 г сухих плодов шиповника, поместите в глиняный горшок, залейте 0,5 л крутого кипятка, добавьте 1 ст. ложку меда, закройте крышкой и поставьте на 2 часа в духовку. Температура в духовке должна быть самой маленькой, чтобы жидкость не выпаривалась. Затем охладите жидкость и процедите. Принимайте только по вечерам небольшими глотками в течение 6 – 10 минут. Таким напитком вы вполне можете заменить чай.

Медовый курс для иммунной системы

Профилактическая и общеукрепляющая суточная доза меда составляет 60 – 70 г. Этого вполне достаточно, чтобы очистить организм, нормализовать состав крови, повысить гемоглобин и укрепить сердечно-сосудистую систему.

1. Смешайте 10 г порошка из семян моркови с 500 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке смеси два-три раза в день за 30 минут до еды или через 1 час после еды, запивайте теплой водой.

2. Тщательно смешайте 250 г майского меда, 350 г кагора, 150 г сока листьев пятилетнего алоэ (до срезывания листьев не поливайте растение три-четыре дня, срезанные листья держите в темном прохладном месте неделю). Настаивайте смесь в холодильнике в течение семи дней, периодически встряхивая. Принимайте три раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

3. Варите мед на кипящей водяной бане 30 минут, постоянно снимая пену. Затем всыпьте в него свежие цветки шиповника в соотношении 1 : 1 и снова немного поварите, постоянно помешивая деревянной ложечкой. Готовое средство храните в темном прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке три-четыре раза в день за 30 минут до еды.

4. Вам потребуются 2 кофейные чашки молотых плодов шиповника, 1 кофейная чашка порошка цветков зверобоя, 1 кофейная чашка тысячелистника, 300 г сливочного масла, 600 г меда. Предварительно растопите масло и мед на водяной бане, затем засыпьте порошки и хорошо размешайте деревянной ложкой. Принимайте каждый час по 1 – 2 ч. ложки.

5. Для приготовления следующего медового снадобья вам понадобятся 20 измельченных свежих листьев кроваво-красной герани, 20 шт. истолченного сладкого миндаля, 4 смолотых с коркой лимона, 1 ст. ложка порошка имбиря, 15 г спиртовой настойки валерианы, 15 г спиртовой настойки боярышника, 500 г меда. Все ингредиенты тщательно смешайте и принимайте полученную смесь по 1 ст. ложке утром за полчаса до еды.

Не шалют нервы у пчел

Мед – прекрасное снотворное средство, успокаивающее действующее на нервную систему. Людям, больным неврозами и истерией, следует употреблять по 100 – 120 г меда в день: утром и вечером – 30 г, а после обеда – 40 – 60 г.

При неврозах

1. Смешайте сок алоэ, красное вино и мед в пропорции 1:2:2. Настаивайте в темном прохладном месте в течение недели, периодически встряхивая содержимое. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день за 30 минут до еды в течение двух-трех месяцев.

2. Растворите 100 г меда в 4 стаканах кипяченой воды комнатной температуры. Принимайте по 1 стакану три раза в день за 30 – 40 минут до еды. Вам следует выдержать курс сладкого лечения в течение двух недель.

При повышенной нервной возбудимости и бессоннице

1. Растворите в стакане кипяченой воды 1 ч. ложку меда, добавьте сок половины лимона. И пейте по 1/3 стакана три раза в день за 30 минут до еды.

2. Принимайте два-три раза в неделю теплую ванну с медом (100 г меда на ванну) по 15 минут.

3. Если вас измотала бессонница, не отчаивайтесь. Измельчите головку кочанного салата, залейте 1 л воды с растворенными в ней 2 ст. ложками меда, после чего варите в закрытой посуде на слабом огне в течение 10 минут. Охладите и процедите. Пейте перед сном по 1/3 стакана.

4. Есть еще один способ беспощадной борьбы с бессонницей. При бессоннице необходимо за полчаса до сна выпивать стакан воды комнатной температуры с растворенной в ней 1 ст. ложкой меда. Примерно через одну-две недели ваш сон нормализуется.

5. При повышенной нервной возбудимости многие врачи рекомендуют своим пациентам следующий рецепт. Смешайте кашицу пшеничных отрубей с медом в пропорции 1:1. Ешьте эту смесь утром натощак и вечером перед сном.

Болят живот? Лечимся медом

Положительный эффект дает лечение медом заболеваний желудочно-кишечного тракта – гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и прочих заболеваний. Причем мед принимают как при повышенной кислотности желудочного сока, так и при пониженной. В первом случае его употребляют за 2 часа до приема пищи, предварительно растворив в теплой воде, а во втором – перед едой, растворив в холодной воде.

...

Вот что написано в одном старинном лечебнике по поводу меда: *«Мед на раны смрадные пособляет, чем затемнение отдаляет, помазуючи или пластырь прикладываючи, распадлины рта лечит, воду мочевую порушает, живот смягчает, кашляющим пособляет, ядовитое укушение лечит и укушения бешеная собаки уздравляет, на раны глубокия добре пособляет, легкому и всем суставам нутренним несказанно есть лекарство».*

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки

1. Растворите мед в теплой кипяченой воде и пейте за 2 часа до завтрака и обеда и через 2 – 3 часа после ужина.

2. Смешайте пропущенные через мясорубку 1 кг изюма, 1 кг ядер грецкого ореха, 5 лимонов с кожурой, но без семян и 1 кг меда. Храните смесь в холодильнике, перед приемом перемешивайте деревянной или пластмассовой ложкой. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день за 30 минут до еды.

3. Смешайте пропущенные через мясорубку свежие листья подорожника и мед в соотношении 1:1, подержите на паровой бане в течение 1,5 часа. Укутайте и настаивайте еще 2,5 часа. Процедите полученную смесь. Принимайте по 1 ч. ложке четыре раза в день за 30 минут до еды.

4. Смешайте 0,5 кг меда, 0,5 л оливкового масла, 100 мл яблочного уксуса. Храните лекарство в холодильнике, перед применением перемешивайте деревянной или пластмассовой ложкой. Принимайте по 1 ст. ложке три раза в день за 30 – 40 минут до еды. Эту же смесь народные медики рекомендуют и при болезнях печени.

При холецистите

Мед очень полезен для печени, которая вырабатывает желчь и участвует в различных процессах обмена веществ. Глюкоза и другие компоненты меда активизируют эти процессы, а при заболевании печени восстанавливают пораженные клетки и устраняют дегенеративные изменения. Для профилактики рекомендуется утром и вечером пить смесь из 1/2 стакана яблочного сока и 1 ч. ложки меда. Ну, а при болезнях печени и желчных путей врачи советуют пить чай шандры с медом утром и вечером или же чай из буквицы лекарственной, смешанный с медом по 1 чашке в день.

1. Смешайте сок хрена и мед в соотношении 1 : 1 и принимайте по 1 ч. ложке четыре-пять раз в день.

2. Смешайте в равных по объему частях сок травы будры плющевидной и мед. Принимайте три раза в день до еды, запивая небольшим количеством воды.

При желчнокаменной болезни

1. Для приготовления лекарства вам потребуются 1,2 кг плодов инжира, 0,5 кг лимонов, 0,5 кг сахара, 6 ст. ложек меда. Инжир и лимон пропустите через мясорубку, добавьте сахар и мед, после чего тщательно перемешайте. Принимайте по 4 ст. ложки за 30 минут до еды три раза в день.

2. Смешайте 1 стакан сока черной редьки с 1 стаканом меда и

принимайте по 1 ст. ложке три раза в день.

Мед и стоматологи

Для улучшения состояния зубов, а также предотвращения кариеса, пародонтоза и других заболеваний ротовой полости лучше всего замените сахар на мед. Поверьте, это не каприз стоматологов, мед содержит большое количество микроэлементов и среди них фтор – важнейший компонент зубной эмали. Кроме того, мед уничтожает бактерии, вызывающие болезни десен.

При пародонтозе

1. Приготовьте смесь из 200 г меда и измельченной до состояния пудры поваренной соли. Втирайте по 7 минут в десны два раза в день – утром и вечером. После процедуры прополаскивайте рот слегка подсоленной водой.

2. Есть еще один способ борьбы с этим неприятнейшим заболеванием. Жуйте мед в сотах для очищения десневых карманов от гноя, укрепления десен и очищения зубов от налета.

3. Для изготовления этого лекарства из медовой аптечки вам понадобятся 300 г порошка листьев шалфея, 8 г порошка лепестков розы, 8 г порошка гвоздики (пряности), 4 г порошка корицы, порошок из 1 мускатного ореха, 0,05 г мускуса. Все ингредиенты измельчите до состояния пудры и тщательно смешайте. Добавив мед, замесите из приготовленной пудры тесто средней консистенции. Накладывайте его на десны перед сном на 15 минут. После окончания процедуры прополаскивайте рот теплой, слегка подсоленной водой.

При зубной боли

Смешайте порошок корицы и мед в пропорции 1:1, смазывайте полученной смесью больной зуб.

...

Кролик с Пятачком сидят напротив Винни Пуха. Мед кончился, и Винни нервно барабанит пальцами по столу.

– Как думаешь, Пятачок, – дрожа всем телом спрашивает Кролик, – о чем он сейчас думает: о свиной отбивной или о рагу из кролика?

Глава 4 Медовая косметология



Наверняка многие из женщин применяли мед для ухода за внешностью или, во всяком случае, слышали о подобной возможности. Мед и в самом деле замечательное косметическое средство, так как обладает способностью быстро проникать в кожу, питает мышечный слой глюкозой, обладает одновременно антибактериальными свойствами, смягчает кожу и прекрасно укрепляет ее. Мед – важный ингредиент косметического молочка, различных кремов и эмульсий, бальзамов и лосьонов. Попробуйте домашнюю медовую косметику, и, поверьте, вы не разочаруетесь.

Глаза, способные сиять

Говорят, глаза являются отражением человеческой души. Глаза – воплощение любви и романтики. А мы сегодня так бессовестно перетруждаем наши глаза. Ия имею в виду не только долгое сидение перед компьютером и телевизором, но и слишком сухой воздух в помещениях, и агрессивную окружающую среду. Наши глаза находятся в постоянном раздражении, выглядят усталыми.

Поскольку глаза очень восприимчивы, за ними следует ухаживать. Вернее, ухаживать за кожей вокруг глаз, за кожей век. Мы можем и должны бороться с морщинками, мешками и темными кругами под глазами.

Ежедневный уход за глазами должен начинаться с утра с помощью умываний и заканчиваться ночью нанесением крема. Умывание поможет вашим глазам засиять вновь. Ночной крем избавит от морщинок и темных кругов под глазами.

Утренняя маска для глаз

Смешайте 1 г травы пустырника, 1 г чаги, 1 г травы дудника, зеленый чай, 1 ч. ложку меда. Залейте смесь растений зеленым чаем и добавьте 1 ч. ложку меда и немного кипятка. Дайте настояться в течение 5 минут, добавьте холодной воды. Затем слейте воду, наложите размягченную смесь на закрытые веки и оставьте на несколько минут.

Крем для глаз «Феникс»

Положите 4 г корня шиповника, 4 г женьшеня, 2 г лепестков хризантем, 2 г жимолости в пузырек, залейте 100 мл винного спирта. Настаивайте в темноте в течение трех недель и при этом основательно встряхивайте каждые три дня. Для приготовления крема смешайте 50 г меда с 8 каплями вытяжки.

Специальная маска для глаз

Смешайте 1 ч. ложку лепестков роз, 1 ч. ложку лепестков жасмина, 1 ч. ложку жимолости, 1/2 ч. ложки лавандовой воды.

Залейте смесь растений лавандовой водой. Добавьте немного кипятка. Дайте настояться в течение 5 минут, добавьте холодной воды. Затем слейте воду, наложите размягченную смесь на закрытые веки и оставьте на 20 минут.

Волшебство ваших прекрасных рук и как ему научиться

Многие косметологи упрямо утверждают, что старение рук – процесс неизбежный и, более того, непоправимый.

Да, руки, наверное, наиболее незащищенная часть человеческого тела – до чего только им не приходится дотрагиваться. И горячие предметы, и холодные, и острые – все это представляет опасность для наших рук.

С помощью масок, кремов, паст медовой косметики можно вернуть молодость и красоту нашим рукам.

Крем для рук

Возьмите 100 г меда, 6 капель масла мускатного ореха, 12 капель миррового масла, 12 капель масла из лепестков роз и 18 капель масла белого сандалового дерева. Тщательно перемешайте масла с медом и нанесите получившийся крем на руки.

Паста для рук

Вам понадобятся 1 яичный белок, 1 ч. ложка масла какао, 1 г порошка измельченных перламутровых ракушек, 1 г порошка мирра, 1 ст. ложка меда. Тщательно перемешайте яичный белок с маслом какао. Не должно быть никаких комочков. Затем добавьте растительные компоненты смеси, мед, тщательно перемешайте еще раз. Настаивайте в течение 20 минут. Готовую пасту нанесите на руки. Уход за руками следует начинать с запястий и заканчивать локтями. Этим кремом руки следует смазывать ежедневно, чем чаще вы им пользуетесь, тем лучшим окажется эффект. Смывайте крем теплой водой. В заключение обмойте руки заваркой зеленого чая.

Лосьон для запястий

Тщательно смешайте 12 капель масла алоэ вера с 50 г разогретого

меда. Нанесите лосьон на запястья.

Специальный крем для запястий

Вам понадобятся 50 г меда, 4 г порошка мирра, 3 г корня дягиля аптечного, 2 г клевера, 1 г лепестков роз, 3 г листьев персика. Размельчите лепестки и травы в ступке. Корни следует размолоть. Просейте размельченные части растений через ситечко и смешайте с мирровым порошком. Залейте разогретым медом и тщательно перемешайте. Теперь добавьте мелко нарезанные листья персика и снова все перемешайте. Нанесите на запястья и оставьте на 15 минут. Затем сполосните теплой водой, а потом – чайной заваркой.

Если вы регулярно будете ухаживать за руками, на таких проблематичных зонах рук, как локти, где так часто образуется так называемая «гусиная кожа», состояние кожи заметно улучшится.

Осветление кожи

У нас и на Западе загорелая «шоколадная» кожа до сих пор считалась признаком здоровья и красоты. Мы и на солнышке загораем, и в солярии бегаем, и специальными кремами для загара пользуемся. И при этом ни для кого не является секретом, что все эти «мероприятия» могут быть причиной развития раковых клеток. Эксплуатируемая подобным образом кожа стареет и слишком быстро, и слишком рано. Загар – это всего лишь защитный механизм кожи, оберегающий ее от солнечных лучей и ни в коем случае не должен быть идеалом красоты.

Если вы решили избавиться от веснушек и других пятен, предварительно очистите кожу теплой водой. Затем кисточкой для лица нанесите осветляющую маску. Подобные маски следует наносить один, максимум два раза в неделю.

Осветляющая маска

Вам понадобятся 1 г лепестков шиповника, 1 г корня шиповника, 1 г чаги, 1 г листьев мать-и-мачехи, 1 г корицы, 1 ч. ложка яичного белка, 2 ч. ложки меда. Размельчите растительные компоненты и просейте сквозь ситечко. Добавьте яичный белок и мед, так чтобы масса напоминала тесто. Перед нанесением маски очистите кожу теплой водой. Нанесите на кожу,

оставьте на 30 минут, затем смойте теплой водой.

Осветляющий лосьон

Засыпьте 3 г лепестков шиповника, 3 г корня шиповника, 3 г чаги, 3 г листьев мать-и-мачехи в 100-миллилитровый аптечный пузырек. Залейте винным спиртом до половины пузырька. Настаивайте в течение трех недель в темном месте. Раз в неделю основательно встряхивайте пузырек, затем процедите. Добавьте в 50 г меда 9 капель полученной вытяжки и 3 капли коричневого масла, осторожно перемешайте. Лосьон следует наносить на кожу утром и вечером. Перед нанесением лосьона очистите кожу теплой водой. Использовать лосьон следует три-четыре раза в неделю.

Ночной лосьон

Засыпьте 3 г женьшеня, 3 г цветков жасмина, 3 г клевера, 3 г корня солодки в 100-миллилитровый аптечный пузырек. Залейте винным спиртом до половины пузырька. Настаивайте в течение четырех недель в темном месте. Раз в неделю основательно встряхивайте, затем процедите. В 50 г меда добавьте 6 капель вытяжки и пользуйтесь лосьоном перед сном.

О женской груди

Массаж груди гармонизирует энергии инь и ян. Левая грудь подчинена энергии ян, а правая – энергии инь. Начинать массаж следует с правой груди. Положите вашу правую руку сбоку под грудь и затем начинайте осторожно массировать снизу вверх.

Массаж ни в коем случае не должен быть болезненным! Шесть раз помассируйте правую грудь. Затем приступите к массажу левой груди. Массаж в данном случае следует повторить семь раз.

Вы можете массировать грудь утром и вечером. Лучше всего делать массаж три раза в неделю.

Закончив массаж, смажьте грудь кремом, приготовленным в полном соответствии с рецептами медовой косметики.

Крем уход за грудью

Смешайте 50 г меда, 6 капель ладанного масла, 3 капли рапсового масла, 6 капель масла белого сандалового дерева, 3 капли иланг-иланга. Полученным кремом смазывайте крем после массажа.

Маска для увеличения груди

Увеличение груди с помощью медовой косметики протекает в два этапа. И смеси, используемые на этих этапах, тоже будут разными. Второй этап начинается где-то на шестой неделе. В целом процесс увеличения груди с помощью природных источников занимает двенадцать недель.

Маска для увеличения груди наносится один раз в неделю. Крем для увеличения груди следует использовать один раз утром, а второй раз вечером. Наносится он на те же самые места, что и маска. Чайный напиток следует выпивать по одной чашке утром и по одной чашке вечером. Вот только нельзя его заваривать больше 8 минут, иначе ваш чай утратит свою эффективность.

Первый этап

Маска. Возьмите 1 г рисового порошка, 1 г порошка размолотых речных ракушек, 1 г порошка из кожуры граната, 1 г порошка из молотых перламутровых ракушек, 1 г манжетки, 1 г корня астрагалуса, 1 г женьшеня, 1 г порошка мирры, 1 ч. ложку яичного белка, 1 ч. ложку меда. Растолките в ступке растительные компоненты. Просейте через сито размельченные части и соедините их друг с другом. Смешайте мед с яичным белком и небольшим количеством заварки зеленого чая. Добавьте в порошок и долейте заварку в таком количестве, чтобы маска не была слишком жидкой. Кисточкой нанесите на кожу груди и оставьте на 30 минут. Затем смойте теплой водой и нанесите крем для увеличения груди первого этапа.

Крем. Возьмите 12 капель можжевельного масла, 9 капель масла пачули, 18 капель рапсового масла и 8 капель масла шалфея. Смешайте все масла и затем добавьте к ним 50 г меда.

Чай. Возьмите 3 ч. ложки зеленого чая, 3 ч. ложки листьев черной смородины, 4 ч. ложки сосновых почек, 6 ч. ложек шалфея, 3 ч. ложки корня володушки, 1 ст. ложку меда. Размельчите сначала листья черной смородины, сосновые почки и смешайте с заваркой зеленого чая. Затем смешайте с остальными компонентами. В одну чашку следует класть не больше 1,5 ч. ложки смеси. Залейте кипятком и настаивайте в течение 7 – 8 минут (но ни в коем случае не дольше!). Процедите и подсластите напиток медом.

Второй этап

Маска. Такая же, как маска первого этапа, но с добавлением 1 г порошка конского каштана.

Крем. Возьмите 12 капель можжевельного масла, 9 капель масла пачули, 42 капли рапсового масла, 16 капель масла шалфея, 16 капель масла барвинка. Смешайте все масла и затем добавьте к ним 50 г меда.

Чай. Возьмите 3 ч. ложки зеленого чая, 3 ч. ложки листьев черной смородины, 4 ч. ложки сосновых почек, 6 ч. ложек шалфея, 3 ч. ложки корня володушки, 2 ч. ложки аниса, 2 ч. ложки шиповника, 1 ст. ложку меда. Размельчите листья черной смородины, сосновые почки, анис. Затем

смешайте все растительные компоненты вместе. На одну чашку потребуется не более 1,5 ч. ложки смеси. Залейте кипятком и заваривайте в течение 7 – 8 минут (но не больше!). Процедите и подсластите напиток медом.

О волшебстве шелковой кожи

Целлюлит – дегенерация коллагеновых и эластичных волокон соединительных тканей женского тела. Другими словами, это та самая неприятная «апельсиновая корка». Виноваты во всем нездоровые капилляры. И грустно, и не очень приятно смотреть на себя со стороны, особенно если вы собираетесь на пляж.

Да, конечно, во имя борьбы с целлюлитом вы можете сесть на жестокую диету, во всем отказывая себе. Вес вы, конечно, сбросите, а вот избавитесь ли от целлюлита... Это ведь бабушка надвое сказала. Самое страшное то, что чем резче вы теряете вес, тем явственней становится «апельсиновая корка» у вас на бедрах и ногах. Целлюлит – явление не всегда связанное с полнотой, стройные женщины тоже страдают от него.

Займитесь комплексным лечением своего организма: пейте напитки на основе меда, правильно питайтесь, делайте себе массаж. Это значительно улучшит ваш внешний вид и поможет избавиться от целлюлита.

Напитки, приготовленные на основе меда, помогут избавить организм от шлаков и накопившихся в нем токсинов, а также укрепить стенки капилляров.

Хорошо помогают при избавлении от лишних килограммов соки черемши и фенхеля, смешанные с медом. Эти соки вы можете пить в течение всего дня небольшими порциями.

Утренний чай способствует избавлению организма от шлаков и токсинов. А вечерний чай помогает снизить избыточный вес и устранить накопление жировых тканей.

Итак, приступим...

Утренний чай против целлюлита

На 50 г заварки вам понадобятся 10 г листьев мать-и-мачехи, 10 г

цветков колокольчика, 5 г травы манжетки, 5 г волокон кукурузы, 2 ч. ложки меда, 20 г зеленого чая. Смешайте травы друг с другом, положите 1 ч. ложку смеси в чашку или в бокал и залейте кипятком. Дайте настояться в течение пяти минут, процедите и пейте.

Вечерний чай против целлюлита

На 50 г заварки вам понадобятся 10 г корней володушки, 10 г зеленого чая, 20 г каркаде, 5 г шиповника, 5 г мяты, 1 ч. ложка меда. Смешайте травы, залейте 1 ч. ложку 1 стаканом кипятка и заваривайте в течение пяти минут. Процедите и пейте.

Паста против целлюлита в области таза

Вам понадобятся 5 г порошка ладана, 5 г порошка молотых речных ракушек, 5 г порошка мирры, 1 ч. ложка масла мускатного ореха, красное вино и мед. Тщательно смешайте все порошки, затем добавьте масло мускатного ореха и перемешайте еще раз, чтобы не было никаких комочков. Осторожно добавьте немного красного вина и меда и вновь перемешайте пасту. Нанесите на поверхность кожи и оставьте на 15 – 20 минут. Смойте водой и ополосните заваркой.

В случае если эффект от пасты проявляется не сразу, увеличьте время с 20 минут до получаса. Но помните, что паста не должна оставаться нанесенной на кожу свыше 30 минут!

Паста против целлюлита на бедрах

Вам понадобятся 5 г порошка ладана, 10 г порошка молотых речных ракушек, 5 г порошка из кожуры граната, 10 г имбирного порошка, 1 ч. ложка масла мускатного ореха, красное вино и мед. Тщательно смешайте все порошки, затем добавьте масло мускатного ореха и перемешайте еще раз, чтобы не было никаких комочков. Осторожно добавьте немного красного вина и меда и вновь перемешайте пасту. Нанесите на поверхность кожи и оставьте на 15 – 20 минут. Смойте водой и ополосните заваркой.

Пасечники-косметологи рекомендуют пользоваться данной пастой три раза в неделю. Через три недели вы можете сократить использование пасты до двух раз в неделю, а затем и до одного раза.

Мед с драгоценными камнями

Медленно разогрейте 500 г меда на водяной (чайной) бане. Затем добавьте 1/2 ч. ложки порошка драгоценных камней и тщательно перемешайте.

Этот рецепт – старинное лечебное средство. Мед намазывали на хлеб и ели, но мы можем использовать этот мед в косметических целях.

Камни родились в чреве земли, они подчинены законам энергии инь. Одна эта классификация наделяет камни женскими качествами, а поэтому они особенно эффективно помогают в косметических процедурах женщин. Их можно использовать и в виде эликсиров, и масел, и меда, и порошков практически на всех областях кожи. Исключение составляют только глаза.

Купайтесь в меде

Травяные бани с незапамятных времен считались превосходным исцеляющим и косметическим средством. Издавна включали их в медовую косметику.

Существует две возможности приготовить ванну красоты. И обе – абсолютно несложные. Просто подготовьте соответствующую растительную смесь и залейте ее после процеживания в ванну, словно чай. Второй рецепт еще более простой. Засыпьте растительную смесь в рукавичку-мочалку или в льняной мешочек и опустите в ванную с водой. Затем выжмите мешочек и уберите его из ванны.

Если вы хотите добавить в ванну ароматические масла, то смешайте их предварительно с небольшим количеством сливок. Сливки в данном случае служат идеальным природным эмульгатором.

Но помните, подобные травяные бани не должны использоваться чаще чем два раза в месяц.

Косметическая ванна для омоложения кожи

Смешайте 5 г листьев персика, 3 г лепестков розы, 5 г корня астрагалуса, 10 г женьшеня с 5 г меда. Залейте смесь чашкой кипятка и дайте настояться 6 минут. Затем процедите вытяжку и добавьте ее в ванну. Можно положить травы в льняной мешочек, опустить его в воду на 12 минут, затем выжать и убрать из ванны.

Косметическая ванна для сухой и проблемной кожи

Смешайте 5 г корицы, 10 г корня шиповника с 5 г меда. Залейте смесь чашкой кипятка и дайте настояться 6 минут. Затем процедите вытяжку и добавьте ее в ванну.

Косметическая ванна для загрязненной кожи

Смешайте 5 г плодов шиповника, 4 г жимолости, 5 г лопуха с 5 г меда. Тщательно растолките всю смесь, залейте ее чашкой кипятка и дайте настояться 6 минут. Затем положите смесь в льняной мешочек, опустите его в воду на 15 минут, выжмите и уберите из ванны.

Императорская косметическая ванна

Для ванны вам понадобятся 100 – 200 г меда, 1 ч. ложка сливок, 6 капель иланг-иланга, 9 капель бобового масла, по 5 г лепестков жасмина и розы, 3 г семени лотоса (слегка раздавленных), 1 ч. ложка меда, 1 сочный персик, очищенный от кожуры. Травы смешайте с мелко нарезанной кожурой персика, залейте кипятком и оставьте настаиваться в течение 6 минут. В эфирные масла добавьте сливок. Чай процедите и добавьте в него мед. Подмешайте в настой смесь сливок и масел. Сок персика влейте в ванну и добавьте медово-сливочно-масляную смесь. Все перемешайте с водой в ванной. В конце посыпьте воду лепестками розы и жасмина.

Медовая ванна – сущее наслаждение

Чтобы приготовить подобную ванну, вам понадобится 200 г меда. Наберите в ванну воды температурой 38 – 39 °С, растворите в ней мед. Лягте в воду и пустите из крана тонкую струйку горячей воды. Вскоре начнется потоотделение. После этого надо просидеть в ванной еще 3 – 4 минуты, затем вставайте и обливайтесь прохладной водой. Не вытираясь, обернитесь простыней и лягте в постель. Такую ванну принимают перед сном два раза в неделю.

Общие медовые ванны очень полезны. Они отлично успокаивают нервную систему, смягчают кожу, затягивают трещины стоп. Кроме того, кожа становится бархатной и упругой.

Но как бы вы ни наслаждались принятием ванны, помните, что через 20, самое позднее через 30 минут придется вылезать. Когда хорошего слишком много, это тоже плохо. После принятия косметической ванны не рекомендуется насухо растереться полотенцем или сушить волосы феном. Просто промокните кожу полотенцем. В самой ванне вместо мыла можно использовать кукурузную муку: разотрите все тело мукой и смойте заваркой. Кожа при этом прекрасно очищается. Такая процедура также способствует уменьшению отечности и придает коже упругость.

...

Все пчелы всегда прилетали в свои домики с медом, а одна – такая маленькая и вредная – с дегтем...

Глава 5 Мед – лучший шеф-повар



Вероятно, вы не раз замечали, что многие врачи рекомендуют как можно чаще заменять сахар медом. И это, в общем-то, неудивительно, ведь все микро– и макроэлементы, ферменты и аминокислоты, содержащиеся в меде, превосходно сохраняются в блюдах и напитках на медовой основе. Мед хорош и с кашами, и со свежими фруктами, а кроме того, отлично подходит для маринадов и для глазирования овощей: они не только становятся вкуснее, но еще и приобретают блестящую корочку. Я предлагаю незамысловатые, но такие вкусные рецепты, что просто пальчики оближешь.

Единственное, на что хочу заранее обратить ваше внимание, так это то, что мед слаще сахара, а поэтому его требуется меньше. Примерные соотношения такие: 140 г сахара можно заменить 115 г меда.

А теперь шагом марш на кухню к шеф-повару – меду!

Салаты

Салат из репы с клюквой и медом

Вам понадобятся: 200 г репы, 1/2 стакана клюквы, мед, сметана и укроп по вкусу.

Промойте и очистите репу, натрите ее на крупной терке и смешайте с предварительно размятой клюквой. После этого можете добавлять мед, заправьте салат сметаной, посыпьте укропом и подавайте к столу. Помните, салат этот не только вкусен, но еще и очень полезен, особенно для тех, кто страдает водянкой, отеками или пиелонефритом.

Салат из моркови, творога и меда

Вам понадобятся: 100 г творога, 2 моркови, 1 ст. ложка меда.

Протрите творог через сито, добавьте мед, натрите на крупной терке морковь и все хорошо перемешайте. Теперь можете подавать к столу. Поверьте, такое блюдо оценят по достоинству. Салат из яблок и груш с медом и орехами

Вам понадобятся: 400 г яблок, 400 г груш, 4 ст. ложки измельченных грецких орехов, 3 ст. ложки меда, сок 1 лимона.

Натрите на терке яблоки и груши, добавьте сок лимона и мед, а затем перемешайте все как можно тщательнее. После этого посыпьте сверху готовый салат рублеными грецкими орехами. Салат из яблок со сметаной и медом

Вам понадобятся: 1 кг яблок, 1/2 стакана сметаны, 4 ст. ложки меда, 1/2 ч. ложки корицы.

Очистите яблоки от кожицы, натрите на крупной терке. После этого добавьте в протертые яблоки мед и корицу и все хорошо перемешайте. Взбейте сметану и выложите на яблоки. Салат с тыквой и медом

Вам понадобятся: 100 г тыквы, 70 г брюквы, 60 г яблок, 30 г меда.

Сырую тыкву нарежьте мелкими кубиками, после чего смешайте с медом и настаивайте в течение 40 минут. Тем временем очистите брюкву и яблоки (из яблок следует удалить сердцевину), тоже нарежьте их мелкими кубиками и перемешайте с тыквой. Сверху салат можно украсить ломтиками яблок. Салат медовый по-чувашски

Вам понадобятся: 300 г тыквы, 1 брюква или репа, 120 г меда, 2 – 3 яблока.

Вымойте и очистите тыкву. Нарежьте ее мелкими кубиками, после чего смешайте с медом и оставьте на 35 – 40 минут. Очистите яблоки, брюкву или репу, после чего нарежьте их мелкими кубиками, добавьте к тыкве и тщательно перемешайте. Салат готов, приятного аппетита!

Первые блюда

Малиновый суп с медом

Вам понадобятся: 1 1/2 стакана малины, 1 стакан молока, мед по вкусу, белые сухарики или гренки.

Протрите малину через сито и залейте молоком. После этого добавьте мед и размешайте его до полного растворения. Перед подачей к столу положите в суп сухарики или гренки. Вот, собственно говоря, и все премудрости в приготовлении этого замечательного супа. Приятного аппетита!

Суп из хлеба и калины с медом

Вам понадобятся: 80 г черствого ржаного хлеба, 70 г калины, 20 г меда, 20 г сметаны.

Тщательно переберите и промойте ягоды калины, залейте их кипятком и оставьте настаиваться в течение получаса. После этого слейте с ягод воду, вновь залейте их водой и варите на слабом огне в течение 25 – 30 минут. Натрите черствый хлеб на терке и за 10 минут до окончания варки ягод добавьте в кастрюлю. Доведите суп до кипения, снимите с огня и остудите. После того как суп остынет, положите в него мед и сметану. К столу, впрочем, вы можете подавать суп, как в холодном, так и в горячем виде.

Черносливовый суп с медом

Вам понадобятся: 100 г чернослива, 100 г грецких орехов, 50 г меда, 50 г гренков из белого хлеба, 350 мл воды.

Промойте чернослив и удалите из него косточки. Мякоть чернослива нарежьте в виде лапши. Разведите в воде мед, туда же положите нарезанный чернослив, закройте кастрюлю крышкой и поставьте на два-три часа в холодное место для настаивания. После этого нагрейте суп

до комнатной температуры и положите в него предварительно порубленные и поджаренные орехи. Отдельно можно подать к супу гренки.

Яблочный суп с медом

Вам понадобятся: 1 яблоко, 1 стакан кефира, мед по вкусу, белые сухарики или гренки.

Натрите яблоко на крупной терке и залейте кефиром. После этого добавьте мед и размешайте в смеси до полного его растворения. Перед подачей к столу положите в суп сухарики или гренки.

Вторые блюда

Овощи, тушенные с медом

Вам понадобятся: 0,6 кг свежих зеленых бобов, 250 мл простокваши, 100 г муки, 1 л воды, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ч. ложки меда, 2 ч. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки соли, 2 помидора, 1 лимон.

Промойте и обжарьте свежие зеленые бобы. После чего положите в кастрюлю и залейте водой. Отваривайте бобы в течение 10 минут, пока они не потемнеют и не станут мягкими, после этого процедите. Но горячий отвар не выливайте, он вам пригодится. Разведите им муку, непрерывно помешивая в течение 15 минут. В мучной соус добавьте мед, лимонный сок, соль, доведите смесь до кипения и всыпьте готовые бобы. После приготовления выложите на блюдо и украсьте ломтиками помидоров и кружочками лимонов. Фаршированные овощи с медом

Вам понадобятся: 6 зеленых перцев или 6 маленьких кабачков.

Для начинки: 100 г панировочных сухарей, 150 г отварного риса, 80 г орехов, 1 ч. ложка соли, 150 г сметаны, 1 ст. ложка меда, 3 ст. ложки растительного масла.

У перцев или кабачков осторожно срежьте «крышку», чайной ложкой достаньте мякоть. Внутреннюю часть каждого перца или кабачка посолите, после чего переверните отверстием вниз, чтобы стекла жидкость. Для приготовления начинки нагрейте растительное масло на среднем огне, добавьте мелко раскрошенные панировочные сухари и поджарьте их, помешивая, в течение одной-двух минут. Затем добавьте рис, измельченные и слегка поджаренные орехи и соль. Снимите кастрюльку с огня и влейте в нее смесь сметаны и меда. Овощи нафаршируйте начинкой, сложите в кастрюлю, чуть заполненную водой, и тушите до готовности.

Оладьи манные с яблоками и медом

Вам понадобятся: 50 г меда, 50 г манной крупы, 150 мл молока, белок

1 яйца, 20 г сливочного масла, 70 г яблок, 5 г сахара.

Сварите на молоке с добавлением сахара и 5 г масла манную кашу, слегка остудите ее, добавьте сырой белок, очищенные и мелко нарезанные яблоки. Все это хорошо перемешайте и соедините со взбитыми белками. Выложите столовой ложкой на промасленную сковороду оладьи и обжарьте с обеих сторон до появления румяной корочки. Полейте готовые оладьи растопленным медом. Блюдо готово, приятного аппетита! Омлет с медом и орехами

Вам понадобятся: 2 яйца, 20 г пшеничного хлеба, 15 г меда, 10 г ядер грецких орехов, 15 г сливочного масла, 30 мл сливок.

Протрите через сито или дуршлаг мякиш пшеничного, уже ставшего черствым хлеба и, помешивая, обжарьте на сковороде в масле вместе с мелко нарубленными грецкими орехами. Затем добавьте натуральный мед и доведите до кипения. Тщательно смешайте яйца со сливками или свежей сметаной, присоедините к смеси хлебные крошки с медом и орехами, все это как можно лучше размешайте и немедленно вылейте на горячую сковороду со сливочным маслом.

Переложите готовый омлет со сковороды на блюдо и подавайте в горячем виде.

Перцы в меде

Вам понадобятся: 2 сладких перца, 1 стакан растительного масла, 1 стакан уксуса, 1 стакан меда, черный перец горошком, лавровый лист.

Очистите и разрежьте перцы на кусочки или на половинки. В кастрюле смешайте растительное масло, уксус, мед, черный перец горошком и лавровый лист. Добавьте после этого в кастрюлю перец и кипятите его в маринаде в течение 5 минут. Затем разложите по стерилизованным банкам, залейте тем же кипящим маринадом, накройте крышками и стерилизуйте в течение 45 минут. После этого банки можно начинать закатывать. Творог с листьями малины и медом

Вам понадобятся: 5 ст. ложек жирного творога, 50 г плавленого сыра, 2 ст. ложки рубленых листьев малины, 1 ст. ложка меда.

Протрите творог через сито и смешайте с натертым сыром. После этого добавьте нарубленные листья малины и мед. Все следует тщательно перемешать и взбить. Блюдо готово, приятного аппетита! Тыква с медом

Вам понадобятся: 300 г тыквы, мед по вкусу.

Вымойте и очистите тыкву от семян, после чего нарежьте на куски вместе с кожурой. Выложите тыкву в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она наполовину прикрывала тыкву. Варите при закрытой крышке в течение 20 – 25 минут.

Готовую тыкву выложите в один слой на блюдо и полейте медом.

Подавайте к столу в горячем виде.

Жареная с медом фасоль

Вам понадобятся: 1 кг отварной фасоли, 1 болгарский перец, 1 луковица, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана кетчупа, 1/4 стакана меда.

Мелко порежьте лук, потолките чеснок и все это слегка обжарьте в растительном масле вместе с болгарским перцем. Заранее отваренную фасоль смешайте с кетчупом (или томатным соусом) и медом. Соедините с обжаренными овощами и поставьте в духовку. Выпекайте без крышки в течение 45 минут на умеренном огне. Яичница с редькой и медом

Вам понадобятся: 1 черная редька средних размеров, 3 яйца, 4 ст. ложки сливок или молока, 1 ч. ложка меда, 3 ст. ложки сухого белого вина.

Очищенную редьку натрите на мелкой терке и взбейте венчиком со сливками и яйцами. Полученную массу вылейте в форму (или на сковороду) и поставьте в горячую духовку на 10 минут. Смешайте мед с вином и полученной смесью залейте готовую яичницу, после чего накройте ее крышкой на две-три минуты, чтобы она пропиталась «хмельным духом».

Десерты и выпечка

Черника с молоком и медом

Вам понадобятся: 1/2 стакана черники, 1 стакан молока, 1 ст. ложка меда.

Добавьте в холодное молоко мед и чернику, размешайте до полного растворения меда и подавайте к столу. Приятного аппетита! Медовое мороженое

Вам понадобятся: 1 л сливок, 300 г меда.

Сливки и мед необходимо хорошо перемешать и заморозить. После чего можно подавать на стол. Малина с молоком и медом

Вам понадобятся: 1 стакан малины, 4 стакана молока, 4 ст. ложки меда.

Переберите ягоды, промойте их в дуршлаге, дайте воде стечь, затем ягоды выложите на блюдечки и залейте медом, молоко подавайте отдельно. Смородина черная с медом

Вам понадобятся: 1 кг растертых ягод черной смородины, 1 – 2 кг натурального меда.

Все ингредиенты тщательно перемешайте, перелейте в стеклянные банки, закройте их крышками и храните в холодильнике как витаминное варенье. Ежевика со сливками и медом

Вам понадобятся: 2 стакана ежевики, 4 стакана сливок, 4 ст. ложки меда.

Смешайте мед со сливками, причем размешивать его необходимо до полного растворения, и добавьте затем ягоды. Брусника с медом и орехами

Переберите ягоды, промойте их и откиньте затем на дуршлаг. Когда

вода стечет, разложите в порционную посуду и залейте медом, смешанным с толчеными орехами. Десерт готов.

Яблоки с медом и овсяными хлопьями

Овсяные хлопья вместе с сахаром подогрейте на сковороде и остудите. Яблоки помойте и натрите на овощной терке, добавьте в массу мед и смешайте затем с овсяными хлопьями. В эту массу положите взбитые сливки и подавайте к столу.

Варенье из клюквы, яблок и орехов с медом

Вам понадобятся: 1 кг клюквы, 1 кг яблок, 1 стакан орехов, 3 кг меда.

Переберите клюкву, промойте ягоды и выложите их в кастрюлю. После этого влейте 2 стакана воды, накройте крышкой и варите до тех пор, пока ягоды не станут мягкими. Затем разомните их и протрите сквозь сито. Мед необходимо вскипятить отдельно, положите в него протертую клюкву, очищенные и нарезанные дольки яблок, очищенные орехи и варите в течение часа. Варенье из черной смородины с медом

Для приготовления варенья вам понадобится: 1 кг смородины, 2 кг меда, 2 л воды.

Очистите смородину от веточек, залейте холодной водой и, удалив всплывшие на поверхность остатки сухих чешуек, откиньте на сито. В мед добавьте стакан воды, приготовьте сироп, всыпьте в него черную смородину, вскипятите и поставьте на слабый огонь на 45 минут. После варки остывшее варенье разлейте в стеклянные банки. Рябиновое варенье с медом

Вам понадобятся: 500 г ягод рябины, 300 г сахара, 450 г меда.

Заготовленные после первых заморозков ягоды рябины промойте в холодной воде и ошпарьте их кипятком. Затем положите ягоды в эмалированный таз, залейте горячим сиропом примерно на 1 – 1,5 часа, после чего варите до легкого загустения сиропа. Чтобы ягоды хорошо пропитались сладостью, после первой варки их необходимо выдержать в сиропе еще в течение 6 – 7 часов, затем снова проварить до полного загустения сиропа. Медовый мармелад из крыжовника

Вам понадобятся: 1 кг крыжовника, 0,8 – 1 кг цветочного меда, 0,5 л воды.

Хорошо промойте и очистите зрелый крыжовник. Насыпьте ягоды в эмалированную посуду и залейте водой. Варите мармелад на слабом огне, постоянно помешивая. Разваренные ягоды протрите сквозь сито, в полученную массу влейте мед и варите до загустения. Медовый мусс

Вам понадобятся: 1 стакан меда, 1 стакан густых сливок, 5 яичных желтков.

Желтки необходимо тщательно растереть с медом, добавляя его постепенно. Полученную однородную массу сложите в эмалированную посуду и на слабом огне доведите до полного загустения. После охлаждения смешайте со сливками и подавайте к столу. Медовый крем

Вам понадобятся: 3 стакана простокваши, 1 стакан меда, 1 ст. ложка предварительно растворенного желатина.

К свежей простокваше добавьте 1 стакан меда и 1 ст. ложку желатина. Все хорошо перемешайте, разлейте в формочки и охладите. Желе из меда с домашней простоквашей

Вам понадобятся: 4 ст. ложки меда, 400 – 500 мл простокваши, 12 – 15 г желатина.

Влейте в простоквашу мед, смесь доведите до кипения, хорошо взбейте венчиком до получения однородной массы, влейте в смесь растворенный желатин. Хорошо перемешайте, затем разлейте в порционные тарелки и охладите. Конфеты с медом и орехами

Вам понадобятся: 100 г меда, 100 г толченых сухарей, 150 г измельченных грецких орехов, 100 г сахарной пудры, 2 ч. ложки какао, 1/2 ч. ложки корицы, 1/2 ч. ложки аниса, 40 г орехов, молоко по вкусу.

К очищенным и измельченным грецким орехам добавьте мед, толченые сухари медового пряника, какао, корицу, анис, все тщательно перемешайте. Влейте в смесь тонкой струей молоко до получения густой массы, раскатайте ее на деревянной доске, посыпанной сахарной пудрой. Из пласта толщиной 1 см металлическими формочками вырежьте фигурки,

украстье ядрами орехов. Дайте просохнуть при комнатной температуре и подавайте к столу. Конфеты с молоком и медом

Вам понадобятся: 200 г меда, 50 г сахарного песка, 75 г сметаны или молока, шоколадная стружка по вкусу.

Смешайте мед, сахарный песок, сметану и шоколадную стружку, кипятите до получения густой массы. Выложите на противень, смазанный сливочным маслом. После охлаждения разрежьте на небольшие квадратики, заверните их в целлофан. Десерт с инжиром

Вам понадобятся: 80 г меда, 100 г толченых сухарей, 120 г инжира, 100 г грецких орехов, 1 желток, 20 г апельсиновых цукатов, 30 г шоколада, ванильный сахар по вкусу.

Перемешайте на разделочной доске толченые сухари медового пряника, пропущенный через мясорубку инжир, измельченный грецкие орехи, желток, мед, ванильный сахар и мелкие апельсиновые цукаты. Если масса получилась не очень густая, добавьте толченых сухарей. Сформируйте жгут, обваляйте его в шоколадной стружке и поставьте на холод. Через сутки разрежьте на косые ломтики. Помадка с медом

Вам понадобятся: 1/4 стакана меда, 2 стакана сахарного песка, 1 стакан сухого молока, 3 – 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан измельченных грецких орехов, 1 плитка шоколада, 1/4 ч. ложки соли.

Смешав сахар с тертым шоколадом, сухим молоком, солью и водой, прокипятите смесь. Сняв с огня, добавьте сливочное масло и охладите. Взбейте до получения однородной массы, всыпьте измельченные грецкие орехи и тщательно перемешайте. Выложите массу на смазанный сливочным маслом противень. После затвердения разрежьте на кусочки, храните в плотно закрытой посуде. Карамель медовая

Вам понадобятся: 90 г меда, 2 стакана сахарного песка, 1/2 стакана сливочного масла, 1 стакан сухого молока, соль по вкусу.

Смешайте сахар с медом и солью и варите на сильном огне, изредка помешивая. Постепенно добавляя сливочное масло и сухое молоко, прокипятите до загустения массы при постоянном помешивании.

Выложите на смазанный сливочным маслом противень. После охлаждения разрежьте на квадратики и заверните их в целлофан. Карамель медовая готова.

Орехи кофейные на меду

Вам понадобятся: 2 ст. ложки меда, 300 г сахарной пудры, белки 4 яиц, 2 ст. ложки крепко сваренного кофе, 0,5 кг толченых орехов.

Разотрите сахарную пудру с белками до получения густой массы. Добавьте в массу кофе, мед и измельченные грецкие орехи. Прокипятите смесь в течение 5 минут при постоянном помешивании. После того как она остынет, изготовьте из смеси шарики (можно украсить их глазурью).
Английское медовое печенье

Вам понадобятся: 1 кг меда, 250 г масла, сок 2 лимонов, щепотка тертого мускатного ореха.

Выложите мед в растопленное масло и смешайте с пшеничной мукой. Затем раскатайте тесто толщиной 1 см, разрежьте его и поджарьте в масле.
Овсяное печенье

Вам понадобятся: 1/2 стакана меда, 1 стакан сахара, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана изюма, 6 ст. ложек молока, щепотка соли.

Мед и масло разотрите и замешайте на овсяной муке или толокне. Тесто раскатайте и сделайте из него небольшие тоненькие печенья.
Медовые пряники с грецкими орехами

Вам понадобятся: 1 стакан меда, 2 стакана муки, 1/4 стакана сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки измельченной корицы, 1/3 стакана измельченных грецких орехов.

Растопленный мед смешайте с сахаром, постепенно засыпьте в смесь муку. Готовое тесто поставьте в прохладное место. В холодное тесто добавьте яйца и соду, предварительно разведенную в небольшом количестве воды. Хорошо перемешайте и добавьте растопленное масло, корицу, гвоздику и орехи. Раскатайте тесто, сделайте пряники, положите

на холодный лист, смазанный маслом. Печь пряники необходимо при температуре 200 – 220 градусов в течение 15 – 16 минут. Пряники народные

Вам понадобятся: 0,5 кг меда, 0,5 кг пшеничной муки, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан молока, 2 – 3 яичных желтка, 1 ч. ложка молотой корицы, 10 г жженого сахара, 1/2 ч. ложки гашеной пищевой соды.

Смешайте муку с корицей и содой. В мед добавьте жженный сахар, влейте молоко, сметану, желтки и хорошо перемешайте. После этого добавьте муку и вымешайте тесто. На противень, смазанный маслом и посыпанный мукой, положите коржи и выпекайте в течение 25 – 30 минут. Готовые коржи охладите и нарежьте пряники желаемой формы. Халва с медом

Вам понадобятся: 400 г меда, 400 г топленого масла, 1 кг муки.

Просейте муку и положите на сковороду, добавьте после этого масло, тщательно перемешайте и обжарьте до получения однородной рассыпчатой массы желтого цвета. Затем массу залейте медом и обжарьте в течение 5 минут. Горячую халву переложите в тарелку, подровняйте и разрежьте на кусочки. Халва из жареной кукурузы и грецких орехов

Вам понадобятся: 200 г грецких орехов, 200 г жареной кукурузы, 1/2 стакана меда, 1 ч. ложка растительного масла.

Жареную кукурузу и жареные ядра орехов пропустите через мясорубку, положите в фарфоровую чашку, слегка смазанную маслом. Растопите мед и прокипятите в течение 5 – 7 минут, после чего вылейте растопленный мед в чашку с подготовленной массой, тщательно перемешайте, выложите на блюдо, разровняйте слоем в 1 см. Охлажденную массу нарежьте ромбиками. Халва готова.

Напитки

Компот с медом и абрикосами

Для сиропа вам понадобятся: 1 кг абрикосов, 380 г меда, 1 л воды.

Выберите небольшие абрикосы, вымойте и уложите их в банки. В теплой кипяченой воде растворите мед, доведите все до кипения, затем залейте полученным сиропом абрикосы и оставьте остывать. После чего стерилизуйте банки в течение 8 минут, а затем закатайте банки с компотом крышками. Компот из ревеня и меда

Вам понадобятся: 300 г ревеня, 150 мл воды, 3 ст. ложки меда.

Вымойте черешки ревеня, очистите и порежьте на небольшие кусочки. Мед растворите в воде, доведите до кипения и добавьте черешки ревеня. Варите компот до тех пор, пока разрезанные черешки не станут мягкими. Подавайте компот к столу в охлажденном виде. Кисель с молоком и медом

Вам понадобятся: 1/2 стакана меда, 3 стакана молока, 3 стакана воды, 2 ст. ложки кукурузного крахмала.

В 2 1/2 стакана воды добавьте мед и доведите до кипения. Разведите кукурузный крахмал в 0,5 л воды, процедите его, затем влейте в кипящий мед, непрерывно помешивая. Варите кисель до загустения. Готовый кисель охладите и разлейте по стаканам, после чего можете подавать к столу. Холодное кипяченое молоко подавайте отдельно. Квас любительский

Вам понадобятся: 400 г меда, 5 л воды, 1 лимон, 100 г изюма, 1 – 3 ст. ржаной муки или 200 г хлебных сухарей, дрожжи.

В 4 л теплой кипяченой воды растворите мед, добавьте нарезанный ломтиками лимон, изюм, 1 – 2 ложки предварительно размешанной ржаной муки или 200 г размоченных хлебных сухарей и дрожжи. Через 24 часа добавьте 1 л кипяченой воды, остуженной до комнатной температуры. Когда всплывет изюм, процедите квас и поставьте его на два-три дня в

холодное место. После этого квас готов. Хлебный квас с медом и хреном

Вам понадобятся: 5 л хлебного кваса, 120 – 150 г меда, 30 г хрена.

Хорошо промытый и очищенный корень хрена мелко нарежьте, а затем смешайте с медом, нагретым до 50 °С. Заправленный этой смесью хлебный квас необходимо выдерживать в течение суток в прохладном помещении, после чего он будет готов. Простой медовый квас

Вам понадобятся: 4 килограмма меда, 200 г хмеля, 200 г дрожжей, 15 л воды.

Разведите мед в 15 л горячей воды и варите 2 – 4 часа до посветления. В 0,5 л воды отварите хмель. Отвар хмеля и сусло необходимо смешать за 20 минут до окончания варки. Слейте в бочонок, остудите и добавьте дрожжи. После главного брожения слейте в бочонок и поставьте в погреб на 2 недели для дображивания. После этого поставьте в холодное место для выдержки (ледник). Затем разливайте в бутылки. Держать медовый квас, приготовленный по этому старинному рецепту, следует в холоде. Квас вишняк

Вам понадобятся: 5 кг вишни, 2 кг меда, 5 – 6 л воды.

В двадцатилитровую бутылку засыпьте вишню, добавьте мед, залейте кипяченой водой и как следует перемешайте. Бутылку закройте ватной пробкой. Через две недели после окончания брожения, сцедите квас и разлейте в бутылки, которые необходимо перенести в прохладное помещение для дображивания на 10 – 12 дней. Душистый заварной сбитень

Вам понадобятся: 1 кг белого меда, 40 г хмеля, 3 л воды, 1/2 стакана дрожжей, пряности (мята, гвоздика, корица) по вкусу.

Растворите мед в кипятке, перемешайте и оставьте выдерживаться в течение суток. После этого при непрерывном помешивании кипятите 2 часа, удаляя пену. Затем добавьте хмель, пряности и прокипятите еще раз в течение 15 минут. Слейте в чистый бочонок, охладите, добавьте дрожжи, как следует закройте и поставьте в холодное место на две недели. После выдержки профильтруйте, разлейте в бутылки и закройте. Храните сбитень в холодном месте. Сбитень малиновый

Вам понадобятся: 2 стакана меда, 2 стакана малинового сока, 2 ст. ложки жидких дрожжей, 2 л воды.

Растворите мед в горячей воде, добавьте малиновый сок, доведите смесь до кипения и варите на протяжении двух часов, помешивая и снимая белую пену. Охладите до 25 °С, добавьте после охлаждения дрожжи и поставьте на брожение на 10 – 12 часов. Затем сусло слейте в бочку или бутыл, закройте и поставьте на месяц в холод. После этого разлейте в бутылки и храните их в горизонтальном положении. Сбитень с лавровым листом, гвоздикой, корицей

Вам понадобятся: 120 г меда, 5 г гвоздики, 5 г корицы, 2 г лаврового листа, 1 л воды.

Растворите мед в воде, добавьте пряности и кипятите в течение 10 – 15 минут, снимая пену. Настаивайте в течение получаса, затем процедите. Напиток надо пить горячим. Сок лимона с медом

Вам понадобятся: 0,5 л минеральной воды, 50 г меда, 1 лимон.

В минеральную воду добавьте сок одного лимона и растворите меда. Сок готов, приятного аппетита! Облепиховый сок с медом и мятой

Вам понадобятся: 60 г меда, 3 стакана облепихового сока, стакана настоя мяты, 200 мл воды.

В стакане кипяченой воды растворите мед, смешайте с облепиховым соком и настоем мяты. Процедите, подогрейте и горячим разлейте в прогретые банки. Выдерживайте напиток на водяной бане в течение 25 – 35 минут, а затем герметично закройте и укройте теплым одеялом. Сок черники с молоком и медом

Вам понадобятся: 250 мл черничного сока, 750 мл охлажденного кипяченого молока, мед по вкусу.

Смешайте черничный сок с молоком, добавьте в смесь мед и хорошо перемешайте. Подавать напиток следует охлажденным. Кстати, неслучайно мед называют замечательным лекарем. Этот напиток оказывает закрепляющее и противовоспалительное действие. Полезен он и при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Сок боярышника

с медом

Вам понадобятся: 1 кг плодов боярышника, 0,5 кг меда, 5 л воды.

Вымытые плоды боярышника залейте 3 л кипяченой водой, доведите до кипения и варите на слабом огне в течение 1 – 1,5 часа. Затем протрите через сито и в полученное пюре добавьте воду и мед. После вновь доведите до кипения и охладите. Пить такой сок следует по 1/2 стакана два-три раза в день.

Заключение

...И внушил Господь твой пчеле: «Устраивай в горах дома, и на деревьях и в том, что они строят; потом питайся всякими плодами и ходи по путям Господа твоего со смирением». Выходит из внутренностей их питье разного цвета, в котором лечение для людей. Поистине, в этом знамение для людей, которые размышляют!

Коран, сура 16, аяты 68, 69



Пчел почитают жители разных стран независимо от вероисповедания, принадлежности к религиозным конфессиям, считают их божественными насекомыми. И разведение пчел у всех народов считается богоугодным делом, а мед – одним из наиболее полезных во всех отношениях продуктов.

К сожалению, многие из нас привыкли лечиться при помощи фармакологических средств, а не проверенными на протяжении многих веков натуральными методами. Мудро поступают те, кто всегда хранит в

доме баночку меда или прополис. Этим людям не приходится прибегать к помощи антибиотиков – они им просто не нужны, ведь у них есть мед – лучшее профилактическое средство.

И все же остается выяснить один вопрос: какой мед можно считать наиболее полезным? Ученые пришли к выводу, что самым полезным и лечебным является тот мед, который собран в местности, где вы проживаете. И это вовсе не какой-нибудь «медовый» патриотизм, чем-то очень смахивающий на знаменитый «квасной». Отнюдь. Мед делается из нектара растений, а растения, чтобы выжить, приспособляются к целому ряду биологических и климатических условий данной местности. Если у вас по какой-то причине ослаб иммунитет, то мед-«земляк» скорее поможет вам справиться с этой проблемой, чем заморский. Ведь «чужой» мед (даже горный алтайский) только лишний раз заставит вашу иммунную систему приспособляться.

Надеюсь, эта книга поможет вам на долгие годы сохранить здоровье, молодость и оптимизм. Ведь все в ваших руках, вернее, в баночке с медом. Каждый день старайтесь хоть понемногу употреблять мед в пищу, и ваше здоровье никогда вас не подведет. Ну а когда увидите янтарный мед, с улыбкой и благодарностью вспомните маленьких крылатых тружениц, неустанно дарящих нам этот волшебный исцеляющий продукт.

Список использованной литературы



Вознесенская И. Мед – великое лекарство народа русского. – М., 2008.
Зевахин Л. Скифское медоводство. – М., 1999.

Зевахин Л. От бортничества к медоводству. – М., 1998.

Кановская М. Мед. Лекарство или яд. – М., 2006.

Энциклопедия: Системы оздоровления Земли Русской. – М., 2002.

Примечания

1

Черный воск – прополис.



Нина БАШКИРЦЕВА
ДОКТОР МЁД
Здоровье и красота из улья



К
«КРЫЛОВ»

- Бронхиальная астма • Ангина • Катаракта
- Гастрит • Полиартрит • Малокровие • Диабет
- Гипертония • Стенокардия • Ишемическая болезнь
- Холецистит • Невралгия • Пародонтоз • Целлюлит
- Варикозное расширение вен • Бессонница