

МЕДОВЫЕ  
МАСКИ

КАК ОТЛИЧИТЬ  
НАСТОЯЩИЙ МЕД

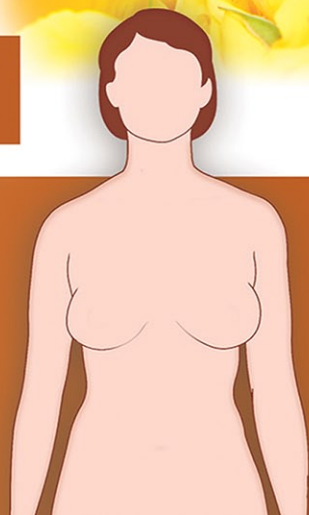
МЕД:  
ПРАВДА И ВЫМЫСЕЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ  
ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

# ВОЛШЕБНЫЙ МЕД

АПИТЕРАПИЯ

МЕДОВАЯ  
АПТЕКА



# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

Мед и как пищевой продукт, и как лекарство от различных болезней, и как средство для prolongации жизни используется много тысячелетий. Все известные врачи древности (Гиппократ, Гален, Авиценна и др.) широко применяли в своей практике мед в чистом виде и в сочетании с лекарственными травами. Также давно используются и так называемые побочные продукты пчеловодства — прополис, пчелиный яд, воск. Менее известны до недавнего времени были маточное молочко, пыльца и некоторые другие получающиеся в процессе жизнедеятельности пчел вещества. К сожалению, в настоящее время в России приходится в среднем не более 0,5 кг меда на человека в год, в то время как в таких странах, как Германия — 5 кг, Япония — 7 кг, в странах Евросоюза — 3,5 кг. Зато сахара мы потребляем больше, чем население большинства развитых стран. Может быть, потому и болеем больше и умираем раньше.

Оптимальным для поддержания здоровья является использование натурального, термически не обработанного меда в виде добавки к различным готовым блюдам (кашам, фруктовым супам и др.) и напиткам (чай, молоко и пр.). Одновременно мед является одним из самых популярных в народной медицине компонентов лечебных смесей при различных болез-

нях, а маточное молочко и пыльца незаменимы для повышения защитных сил организма и профилактики простудных заболеваний в осенний и зимне-весенний периоды. Лечение воспалительных заболеваний полости рта и глотки (стоматиты, фарингиты, ангины и пр.) немислимо без прополиса, а радикулитов — без пчелиного яда.

Лечение медом и продуктами пчеловодства нашло применение и в официальной медицине в виде апитерапии. Так, например, пчелиный яд применяют в клинических условиях как путем пчеложалений в соответствующие точки, так и с помощью подкожных, внутримышечных инъекций и физиотерапевтической аппаратуры (фонофорез, электрофорез). В современных Национальных руководствах по отдельным медицинским специальностям в числе прочих противовоспалительных и противомикробных препаратов рекомендуются растворы и мази с прополисом.



**Мы ни в коем случае не призываем читателей к самолечению. Пожалуйста, помните, что при возникновении любого рода недомогания необходимо срочно обратиться к врачу и обязательно консультироваться по всем вопросам с опытными специалистами.**



### Это важно!

Мед и продукты пчеловодства не являются панацеей (лекарством от всех болезней). Более того, так же как и все лекарства, они имеют противопоказания к применению и побочные неблагоприятные эффекты. В частности, одним из самых частых осложнений при использовании меда, а особенно пчелоужалений, является аллергия. Поэтому применять методы апитерапии в лечебно-оздоровительных целях надо осторожно, следует консультироваться не только с пчеловодами и целителями, но и с врачами, особенно если у вас есть какие-либо серьезные заболевания.

Мед — это группа довольно разнообразных по цвету, консистенции, запаху, вкусу, химическому составу и лечебным свойствам продуктов. В России и других странах с континентальным климатом выделяют два основных вида натурального пчелиного меда: *цветочный* и *паде-*

*вый*. В тропических и субтропических регионах пчелы могут использовать и другие источники сырья: соки тростника, плодов и растений, содержащих сахар. Иногда и в России при дефиците нектара пчелы берут соки сезонных ягод (вишни, малины, падалицы слив, груш и т. п.). Выделяют также *сахарный мед*, вырабатываемый пчелами из сахарного сиропа, *экспрессный мед* из сиропов с лекарственными веществами, *искусственный мед*, получаемый из сахара и мякоти овощей или плодов без участия пчел, *синтетический мед* с добавлением в сахарный сироп ароматизаторов и красителей.

Больше всего меда производят в Китае, где самым популярным является гречишный мед. К крупнейшим мировым производителям меда относятся Франция, Украина, Казахстан, Греция и Австралия. В России основными медовыми регионами являются Башкортостан, Татарстан, Алтай, Краснодарский, Приморский и Пермский края, а также Ростовская, Рязанская, Воронежская и Оренбургская области.



# НАТУРАЛЬНЫЙ МЕД

Цветочный мед получается пчелами из пыльцы и нектара цветов (сладкая жидкость с примесью органических и минеральных веществ), вырабатываемого специальными железами цветка — нектарниками (у некоторых растений их нет, и нектар выделяется основанием венчика или основанием листочков чашечки). Падевый мед образуется при использовании пчелами не нектара, а выделений насекомых, питающихся соками растений, (падь) и богатого сахарами сока растений, выпотевающего наружу (медвяная роса). Выделяют также и смешанный мед, когда пчелы собирают и нектар и падь.



**Свойства натурального меда зависят от времени сбора (весна и начало лета или середина и конец лета), от вида растений, с которых пчелы собирают мед (акациевый мед белого цвета, липовый — светло-желтого, гречишный — темно-желтого или коричневого). Качество меда зависит и от способа его выделения из сотов: сотовый мед (мед в сотах), самотечный, центрифужный (с помощью медогонки), прессованный (фильтрация под давлением) и топленый.**

## ЦВЕТОЧНЫЙ МЕД

Натуральный цветочный мед бывает *монофлерным* (из цветов растений одного вида) и *полифлерным* (из цветов разных растений). Абсолютно монофлерного меда практически не существует, так как в него всегда попадает хоть немного нектара и других растений. Однако преобладание нектара того или иного растения в меде определенного периода позволяет отнести его к монофлерному: акациевый, гречишный, липовый и др. К полифлерным медам относятся луговые, степные, горные и другие сорта меда, получаемого из нектара огромного числа растений. Следует отметить, что даже монофлерные меды из одного растения разных географических регионов нашей страны существенно отличаются по цвету, вкусу и аромату (липовый башкирский мед отличается от дальневосточного, а оба они от меда средней полосы европейского региона России).

Процесс производства меда из нектара, осуществляемый пчелами, никому еще не удалось воспроизвести в искусственных условиях. Так как же из нектара, содержащего от 40 до 80 %, а иногда и больше воды, небольшое количество отдельных моносахаридов (глюкозы и фруктозы) и огромное — сахара (до 74 %), получается мед, состоящий в основном из глюкозы и фруктозы,

с минимальным количеством воды (18–20 %) и с выраженными бактерицидными (микробобивающими) свойствами, отсутствующими у нектара?

С учетом того, что цветы медоносных растений содержат от 0,2 мг нектара (донник) до 0,7 мг (цветы липы), некоторые (редко используемые пчелами) даже 4–20 мг (цветы малины), пчела должна облететь в среднем около ста цветков, чтобы набрать с помощью хоботка в медовый зобик (желудочек) 20–40 мг нектара. Здесь сразу же начинается и расщепление сахарами ферментом зобика инвертазой на глюкозу и фруктозу.

Затем пчела-сборщица передает нектар или падь пчелам-приемщицам, которые продолжают переработку доставленного материала в своем зобике. Они многократно (до 240 раз) выпускают капельку нектара на слегка выдвинутый хоботок, затем опять втягивают ее в зобик. За это время нектар обогащается инвертазой, расщепляющей сахар на глюкозу и фрукто-





зу, из него всасывается в зобике вода и удаляются токсические вещества, попавшие с пыльцой и пылью. Нектар обогащается органическими кислотами, макро- и микроэлементами, антимикробными и другими веществами. Затем пчелы-приемщицы откладывают каплю такого обработанного нектара в свободную восковую ячейку, не запечатывая ее. Это еще не мед, так как в получившемся продукте еще много воды и сахара. Дальнейшее обезвоживание и переработка сахара осуществляются в процессе многократного переноса нектара из ячейки в ячейку. Ускорению испарения из нектара лишней влаги способствуют постоянная работа крыльев пчел (улей все время как бы гудит), которыми они создают дополнительную циркуляцию воздуха в улье. И только тогда, когда нектар превратится в мед нужной консистенции (через 2–3 недели), пчелы закрывают соты восковыми крышечками, чтобы мед не впитывал влагу и не портился.

Запечатанный в сотах мед продолжает созревать еще 3–4 недели, затем заполненные соты отбираются у пчел для откачки, а на их место устанавливаются пустые соты. При благоприятных климатических условиях откачку меда проводят до 3–4 раз за сезон.



**Для получения 1 кг чистого меда (не нектара) одна пчела должна посетить 10 миллионов цветов, принести в улей 120–150 тыс. нош нектара и проделать при этом путь от 360 до 450 тыс. километров, то есть 8,5–11 раз обогнуть земной шар по экватору. За летний сезон одна пчелиная семья собирает до 150 кг меда и более.**



**В любом падевом меде содержится та или иная доля цветочного меда. Чем больше в составе смешанного меда падевого, тем он менее стоек при хранении и может довольно быстро закисать.**

## ПАДЕВЫЙ МЕД

При отсутствии нектара пчелы могут собирать выделяемые листьями и побегами многих растений (клен, липа, орешник, тополь, ель, лиственница и др.) капельки сладкой жидкости наподобие росы, а также выделения насекомых, обладающие иными свойствами, нежели растительное сырье. И то и другое часто падает каплями с деревьев, поэтому и названо «падью». В пади насекомых содержится много белковых соединений, декстринов (полисахариды), мелицитозы (трисахарид), минеральных солей и кислот, которые попадают и в производимый пчелами падевый мед. Такой мед становится непригодным для питания пчел, и если его оставить в улье пчелам на прокорм зимой, то они могут погибнуть от отравления.

Однако люди могут его использовать, в том числе как источник минеральных веществ (например, железа), которых в нем в несколько раз больше, чем в цветочном меде. Падевый мед в зависимости от растений, с которых он собран, имеет темно-зеленый, темно-коричневый или бурый цвет, часто горьковатый привкус, выраженный аромат (при преобладании медвяной росы хвойных деревьев). В связи с большим количеством полисахаридов падевый мед более вязкий и кристаллизуется хуже, чем цветочный, а иногда и вовсе остается жидким. Несмотря на то, что его вкусовые свойства хуже, чем у цветочного, некоторые любители, особенно на Западе, ценят его выше, чем цветочный. Считается, что падевый мед полезнее цветочного в связи с более богатым химическим составом, в частности минеральным. Поэтому его рекомендуют ослабленным детям, больным, страдающим малокровием, в послеоперационный период, при больших потерях крови. Наиболее высоко ценится падевый хвойный мед темно-зеленого цвета с ароматом хвои, а также золотисто-желтый с пихты и лимонно-желтый или светло-бурый с лиственницы.



# МОДИФИЦИРОВАННЫЙ И ИСКУССТВЕННЫЙ МЕД

В настоящее время существуют сорта меда, получаемые при участии пчелы ускоренным методом. Разработаны также методы получения искусственного меда.

## САХАРНЫЙ МЕД

Мед, вырабатываемый пчелами из сахарного сиропа, называют сахарным. В нем, в отличие от натурального меда, отсутствуют белковые вещества, витамины, минеральные соли, цветочная пыльца и многое другое. Такой мед не содержит летучих органических веществ, поэтому у него отсутствует аромат, характерный для цветочного меда. Иногда для кормления пчел используют патоку (сироп из глюкозы, мальтозы, декстрина, получаемый из крахмала путем его ферментирования), которая дешевле сахара. Получение сахарного меда часто практикуется недобросовестными пчеловодами для увеличения производительности. Такой мед считается фальсифицированным и является недоброкачественным, хотя и вреда от него не будет. Следует отметить, что сахарный мед, особенно при наличии в нем небольшого количества цветочного меда, на вкус и цвет трудно отличить от последнего.

## ЭКСПРЕССНЫЙ МЕД

В настоящее время разработаны экспресс-методы получения меда, содержащего повышенные количества тех или иных лечебных компонентов (женьшеневый, молочный, поливитаминный и др.). Такой мед получают, добавляя в сиропы, используемые пчелами, соответствующие лекарственные вещества или экстракты лекарственных трав. Так, например, из морковного сиропа был получен мед, богатый каротином, из сиропа, содержащего экстракт из сосновых и кедровых побегов, — мед, содержащий большое количество витаминов С и К.

Преимуществом экспрессных медов является надежное сохранение свойств, витаминов и других лекарственных составляющих.

Экспрессный метод дает перспективы приготовления различных сортов лекарственного меда. Причем, несмотря на содержащиеся в таком меде горькие сиропы и порошки, вкус самого меда сохраняется достаточно благоприятным. Кро-

ме того, при экспрессном методе мед можно собирать в любое время года (в тепличных условиях), а не только в теплый летний период.

## ИСКУССТВЕННЫЙ МЕД

Существует несколько его сортов: арбузный, дынный, тыквенный, финиковый, кукурузный. Искусственный мед получают путем длительного выпаривания отжатого сока перечисленных плодов. Он является довольно ценным пищевым продуктом, но свойствами натурального меда не обладает. В нем отсутствуют ферменты и другие биологически активные вещества меда, хотя некоторых полезных для организма веществ может быть и больше, чем в натуральном меде. Искусственный мед гораздо дешевле натурального и также может использоваться недобросовестными продавцами для разбавления натурального меда.

### Это важно!

Еще один вариант искусственного меда — так называемый синтетический мед — изготавливают, добавляя в сахарный сироп синтетические ароматизаторы, красители и загустители, имитирующие вкус и цвет натурального меда, а также его консистенцию. Стоит такой мед примерно в 2 раза дешевле натурального, и именно это должно насторожить покупателя. Синтетический «мед» является продуктом гораздо более вредным, чем обычный сахарный сироп, так как введенные в него добавки часто далеко не нейтральны для организма, да и вкус у него слишком уж неестественный, неприятный для тех, кто привык к натуральному меду.



## ФАЛЬСИФИКАЦИЯ МЕДА

Для получения выгоды пасечники, а чаще продавцы-перекупщики разводят мед сахаром или патокой. Для того чтобы разведенный мед имел консистенцию натурального, в него добавляют крахмал, муку, желатин, мел и другие загустители. Отличить фальсифицированный мед от натурального несложно, если использовать несколько простых методов.



Качество меда можно определить прямо на месте его продажи по чисто внешним признакам, таким как цвет, запах, вкус и др.

Кроме того, качество меда можно определить, не прибегая к каким-либо сложным методам физико-химического анализа, а также на месте с помощью простейших проб:

- если при нанесении капли меда на бумагу вокруг вскоре образуется влажное пятно, то мед разбавлен;
- опустите в мед кусочек черствого хлеба, через 8–10 мин он должен остаться таким же твердым; если хлеб размяк, то мед разбавлен;
- растворите немного меда в воде: раствор должен быть равномерно мутным, при наличии примесей появится осадок;
- если при добавлении к раствору меда нескольких капель настойки йода раствор посинеет, то в меде есть крахмал или мука; если же при добавлении нескольких капель уксусной эссенции раствор меда вспенится, то в продукте есть мел.

Внешние признаки	Натуральный мед	Поддельный мед
Вид	1. Естественные примеси (пыльца, перга, микрочастицы воска и пр.). 2. Пена отсутствует	1. Без примесей. 2. Может быть пена или пузырьки газа, образующиеся при брожении меда
Цвет	Свойственный продаваемому виду меда (см. раздел «Внешние свойства меда»)	1. Неестественно светлым выглядит мед, если пчел подкармливали сахарным сиропом или патокой. 2. Слишком темный цвет и вкус карамели указывают на то, что мед был расплавлен при высокой температуре
Запах	Выраженный медовый аромат	Отсутствие специфического запаха или кислый запах
Вкус	Выраженный сладкий, терпкий, при проглатывании вызывает легкое жжение на слизистой оболочке глотки	Сладость менее выражена, жжения не вызывает, может быть кислый вкус или любой вкус, не свойственный меду
Консистенция	1. Густой, тянется струйкой и образует «горку» на поверхности. 2. Навертывается на ложку при ее переворачивании. 3. При растирании между пальцами полностью впитывается	1. Жидкий, капает и сразу растекается по поверхности. 2. Стекает с ложки крупными редкими каплями. 3. При растирании остаются мелкие комочки (мела, песка и пр.)



При покупке меда спросите у продавца сертификат, который выдает специальная лаборатория; в нем должно быть указано соответствие стандарту, сорт, ботанический вид меда, время и место его сбора, пробы, подтверждающие натуральность меда, и др.

Более точно определить натуральность меда можно уже в домашних условиях по активности содержащегося в меде фермента диастазы, который разлагает крахмал. Для этого надо развести в пробирке мед водой 1:2, добавить несколько капель 1 % раствора крахмала, взболтать и поставить на 1 ч на водяную баню с температурой 45 °С, охладить и капнуть 1–2 капли настойки йода. Окрашивание раствора в синий цвет указывает на то, что добавленный крахмал не разложился, то есть диастаза в меде отсутствует. Это либо ненатуральный мед, либо данный мед нагревали до температуры выше 50 °С, что разрушило диастазу.



### Это интересно

Известны случаи отравления медом, в который попадал нектар, собранный пчелами с ядовитых растений. Афинский полководец Ксенофонт рассказывал о «пьяном» меде, отведав который солдаты тяжело заболели: «Вкушавшие мед теряли сознание: их рвало, у них делался понос, и никто не был в состоянии стоять на ногах; но съевшие немного меда походили на сильно пьяных, а съевшие много — на помешанных или даже умирающих». К счастью, никто не умер, через несколько дней все были на ногах, однако всю греческую армию в этот период можно было взять без оружия, голыми руками. И все это из-за нектара, попавшего в мед с красивейших цветов рододендрона, в которых содержится алкалоид андромедотоксин.





# ВНЕШНИЕ СВОЙСТВА МЕДА

По консистенции, цвету, аромату и вкусу меда можно судить о его сорте и качестве.

Из внешних, ощущаемых органами чувств свойств меда следует отметить консистенцию, цвет и запах, а также вкус, на основании которых уже можно довольно точно судить о качестве меда.

Любой свежий мед имеет жидкую **консистенцию** разной степени вязкости, которая зависит от доли в нем воды и преобладающего вида сахаров. Так, при увеличении доли сахарозы (в падевом меде или добавлении сахарного сиропа) и глюкозы мед становится более густым, а при повышенном содержании фруктозы — жидким. Однако густой мед с сахарозой легко превратить в жидкий, просто добавив в него воды.

Кристаллизация — показатель высокого качества меда, а длится этот процесс от двух недель до двух месяцев. Иногда этот срок возрастает и достигает одного года (акациевый и каштановый мед). Все биологические свойства засахаренного меда сохраняются. Натуральный цветочный мед большинства сортов к концу лета (собранный в конце весны — начале лета) или к поздней осени (собранный в конце лета) из жидкого сиропобразного состояния постепенно переходит в *кристаллическое твердое*.

Разные сорта меда кристаллизуются по-разному: одни образуют мельчайшие, невидимые невооруженным глазом кристаллики (салообразная кристаллизация), другие — мелкозернистые (не более 0,5 мм) кристаллы и третьи — крупнозернистые (более 0,5 мм) кристаллы. Наиболее активно кристаллизация идет при температуре 10–15 °С, приостанавливаясь при 0 °С и ниже, а также выше 27 °С. При температуре выше 35–40 °С кристаллы растворяются.

Кристаллизация также зависит от преобладающего вида растений в составе меда. Так, например, быстрее кристаллизуется горчичный, кипрейный, липовый, люцерновый и подсолнечный мед. Хуже кристаллизуются акациевый, вишневый, падевый и шалфейный мед. Поэтому в начале лета свежий мед не может быть твердым, а вот осенью качественный липовый и другие перечисленные выше сорта не только могут, но и должны быть твердой консистенции.

## Это важно!

Если с декабря по июнь продается жидкий мед, якобы недавно откачанный из сот, то это обман. В лучшем случае это разогретый до температуры 60 °С и выше мед, который термически обработали, чтобы прекратить начавшееся брожение незрелого меда или облегчить его расфасовку в мелкую, удобную для продажи тару. В худшем случае это сахарный сироп, смешанный со старым медом при нагревании.





**Цвет меда** зависит от наличия в нем красящих веществ нектара растений, с которых его в основном собирали пчелы (флавоноиды, каротин, хлорофилл и др.), причем весенний мед обычно светлее, а осенний — темнее. Большинство сортов меда имеют окраску от желтого до коричневого цвета, однако есть и практически бесцветные или слабо окрашенные сорта — при малой концентрации красящих веществ в собранном пчелами нектаре. Кристаллизация приводит к некоторому осветлению меда, а длительное хранение и нагревание — к потемнению.

Самыми светлыми сортами меда являются акациевый, кипрейный и хлопчатниковый, которые при затвердевании становятся белыми. Мед, собранный в яблоневом саду или на плантации огурцов, будет иметь светло-желтый цвет. Светло-золотистый цвет у сортов меда, полученных из нектара подсолнечника, а желто-золотистый — из нектара ивы, барбариса, лопуха, одуванчика, тыквы и лука. Темно-желтый цвет у верескового и морковного меда. Темно-золотистый или светло-янтарный цвет характерен для шалфейного и донникового меда. Гречишный мед также может быть темно-желтым, но чаще характеризуется цветами от светло- до темно-коричневого. Клен и липа придают меду зеленоватую окраску, нектар цветков рябины, тюльпанов или черники — красноватую, а с цветков гороха — темно-красную. Определен-

ное влияние на цвет меда может оказывать также порода пчел и цвет воска сотов, время хранения запечатанного меда в сотах.

Специфический **аромат** придает меду такие летучие соединения как эфирные масла, спирты, эфиры органических кислот и др., которые являются очень нестойкими и при неправильном хранении (в негерметичной таре и в теплом помещении), а тем более при нагревании могут исчезать. Содержание этих летучих веществ различное в разных сортах меда, по-





этому и интенсивность аромата отличается: от слабо выраженного у падевого, подсолнухового, рапсового, лукового и вишневого меда до сильного — у липового, одуванчикового, гречишного и рябинового меда. Резким пряным запахом отличаются лопуховый и кориандровый мед, а мед, полученный пчелами в основном из нектара табака, чабреца, тимьяна, пахнет неприятно.

**Вкус** меда формируют входящие в его состав углеводы и органические кислоты. Все сорта натурального меда обладают выраженным сладким и слегка кисловатым вкусом. Однако некоторые сорта имеют привкусы, характерные для отдельных растений, в частности горьковатый привкус свойствен вересковому, васильковому, кашта-



**При неправильном хранении и нагревании до высоких температур вкус меда может существенно ухудшаться, особенно если мед прогоркает при воздействии воздуха и солнечных лучей или прокисает.**

новому и табачному меду. Специфический вкус отмечается также у меда из гречихи, люцерны, пустырника, кориандра, лука.

Высокие вкусовые качества присущи липовому, донниковому, клееновому, тыквенному и черничному меду. Хороший вкус у лугового, рябинового, шалфейного и большинства других сортов меда. Особо тонким и нежным вкусом отличается клеверный, малиновый, горошковый, хлопчатниковый и кипрейный мед.



# ФИЗИКО-ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДА

Меду свойственна выраженная термолабильность (зависимость от температуры) — уже при температуре 40 °С начинается разрушение ферментов, испарение эфирных веществ и фитонцидов, что приводит к ухудшению качества меда и снижению его лечебных свойств; поэтому мед нельзя разогревать.

**Удельный вес** меда составляет 1,420–1,440 г/см<sup>3</sup>, то есть 1 л меда весит 1,42–1,44 кг, а трехлитровая банка — 4,26–4,32 кг.



**Мед замерзает при температуре –36 °С, при этом объем его уменьшается на 10 %, а при нагревании — расширяется: так, при 25 °С его объем увеличивается на 5 %. Поэтому мед (в банках на объем) лучше покупать в прохладную погоду.**

**Влажность** меда (процент содержания воды) в норме от 16 до 20 %, однако может увеличиваться при нарушении герметичности тары, в которой хранится мед. С влажностью тесно связана **гигроскопичность** меда, характеризующая его способность поглощать влагу из окружающей среды или отдавать ее. При этом, если влажность воздуха больше 66 %, то мед поглощает влагу из воздуха, а если влажность меньше 58 %, начинается испарение влаги с поверхности меда. Это еще раз подтверждает необходимость хранения меда в хорошо закрывающейся посуде.

**Химический состав** у разных сортов меда зависит от вида растений, с которых собран нектар, от почвенных и климатических условий. Основными компонентами любого натурального меда являются углеводы (75–80 %) и вода (16–20 %). Углеводы представлены преимущественно инвертированным сахаром (65–75 %), который состоит из примерно равных частей глюкозы и фруктозы (36–37 % глюкозы и 39–40 % фруктозы). Кстати, именно фруктозе мед обязан выраженной сладостью, гораздо большей, чем у обычного сахара. Инвертированный сахар всасывается и поступает в кровь без обработки (он практически не требует переваривания, так как уже переработан пищеварительной системой пчелы). Другие углеводы, такие как сахароза, мальтоза и прочие дисахара, составляют 1–5 %, а декстрины (продукты неполного расщепления крахмала) — 2–5 %. Довольно много в натуральном меде и органических

кислот — до 1,2 % (яблочная, винная, лимонная, молочная, щавелевая и др.).

Содержание **минеральных веществ** колеблется от 0,1 до 0,8 %, причем относительно неплохо представлены калий (36 мг%) и железо (0,8 мг%). Более темные сорта богаче минеральными веществами. Белок и другие азотистые вещества, составляющие в среднем 0,8 %, могут достигать 1,5–3 %. Ряд исследователей отмечают наличие 0,2 % **жировых** компонентов. В очень небольших количествах представлены большинство **витаминов** (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, Е, каротин и др.), отсутствие которых является признаком ненатуральности или фальсификации меда (в сахарном меде их нет). В темных сортах меда больше витамина С, чем в светлых. Таким образом, мед не может являться источником минеральных веществ и витаминов для организма: слишком мало их поступает, даже если употреблять каждый день по 100 г меда.

Важными составляющими меда являются **ферменты**: инвертаза, диастаза, липаза, пероксидаза, каталаза, наличие которых также является одной из важнейших характеристик натуральности меда. Ферменты попадают в мед как с нектаром и пыльцой, так и из содержимого зобика пчел (инвертаза). Отсутствие этих ферментов может также указывать на то, что мед подвергался сильному нагреванию, так как они при этом разрушаются. Кроме того, в меде есть **фитонциды**, **биостимуляторы**, **ростовые вещества** и другие компоненты (всего около 300).

**Энергоценность** 100 г меда равна 328 ккал.



**В меде обязательно присутствует цветочная пыльца, обогащающая его витаминами, флавоноидами и белковыми веществами. По характеру пыльцы можно судить не только о натуральности меда, но и о том, с каких растений собран пчелами нектар, то есть установить сорт меда.**



# ПИЩЕВЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА МЕДА

Мед относится к группе кондитерских продуктов питания (сладости) с высокими вкусовыми качествами. Он хорошо сочетается с фруктами, овощами и ягодами, зерновыми и молочными продуктами. Поэтому пчелиный мед широко используется для приготовления самых различных, в том числе и диетических блюд. Наибольшую ценность из них представляют те, которые не требуют нагревания выше 40 °С. Например, добавление меда к различным кашам значительно повышает их питательную ценность и вкусовые качества.

Мед может полностью заменять в питании сахар, являясь гораздо более полезным источником разнообразных углеводов, которые легко, без обработки ферментами желудочно-кишечного тракта, усваиваются организмом и обеспечивают его энергией. Это позволяет рекомендовать его для *питания детей раннего возраста и пожилых людей*, у которых часто отмечается недостаточная активность таких ферментов как сахараза и амилаза, и больных с нарушенным выделением этих ферментов поджелудочной железой и тонким кишечником (острый и хронический панкреатит, энтерит, энтероколит и др.), а также ослабленных и истощенных после тяжелых заболеваний людей. Органические кислоты меда усиливают секрецию желез



**Будучи хорошим источником быстро усваиваемой глюкозы, поступающей в мозг, печень, мышцы и другие органы, мед способствует повышению умственной и физической работоспособности, усилению обезвреживающей функции печени.**

лудка, повышая аппетит и способствуя лучшему усвоению питательных веществ.

Уменьшение вязкости крови, улучшение питания сердечной мышцы (источник глюкозы), расширение сосудов сердца делает мед незаменимым средством при *сердечно-сосудистых заболеваниях*. Мед, по данным некоторых апитерапевтов (врачей, лечащих продуктами пчеловодства), содержит небольшие количества ацетилхолина, снижающего артериальное давление. Поэтому, особенно в комбинации с соками моркови, хрена, лимона и с некоторыми травами, мед оказывает мягкое понижающее артериальное давление действие и может быть эффективен в комплексном лечении артериальной гипертензии.

Высокой концентрацией моно- и дисахаров во многом обусловлены и *противомикробные и противогрибковые свойства меда*. Усилению указанных свойств способствуют содержащиеся в меде фитонциды, органические кислоты (в том числе бензойная), а также образующаяся из глюкозы под действием ферментов, попадающих из зобика пчелы, перекись водорода, оказывающая антисептическое (обеззараживающее) действие.



**При правильном хранении меда содержание перекиси водорода в нем повышается и антимикробная активность меда возрастает.**



Подтверждением противомикробных свойств меда является отсутствие в качественном натуральном меде микробов и плесневых грибов; причем в экспериментах, в ходе которых в мед специально вводили вредные микроорганизмы, эти микробы очень быстро в нем погибали. Антисептические свойства меда издавна использовались при *консервировании продуктов*, в частности фруктов, ягод и дичи.

#### Это интересно

Тело Александра Македонского перевозили за несколько тысяч километров к месту захоронения в саркофаге, наполненном медом.

Гигроскопичность меда наряду с его противомикробным действием делает его мощным местным *противовоспалительным средством*: он дезинфицирует кожу и слизистые оболочки, ускоряет заживление ран, вытягивая гной из них. Непосредственное противовоспалительное действие усиливается за счет вызываемого медом ускорения местного крово- и лимфотока, улучшения питания тканей и усиления регенерации клеток. Благодаря указанным свойствам мед в чистом виде и в составе мазей используется при лечении гнойных ран, трофических язв, ожоговых поражений, воспалительных заболеваний органов дыхания, глаз, мочеполовой системы и др. Медовые повязки применялись в лечении раненых с древних времен.



**В зависимости от условий приема мед может как усиливать секрецию желез желудка и кислотность, так и снижать их. Поэтому при заболеваниях желудка с повышенной секрецией мед применяется за 1,5–2 ч до еды с теплой водой, а при пониженной — непосредственно перед едой с холодной водой.**

Противовоспалительные и противомикробные свойства мед начинает проявлять сразу же при попадании в полость рта, способствуя уничтожению вредных микробов, вызывающих воспаление слизистой (стоматит, фарингит) и зубов (пародонтит, кариес и пр.). В полости рта и глотке начинают всасываться некоторые компоненты меда. Поэтому мед следует принимать маленькими порциями, постепенно рассасывая во рту, чтобы он успел подействовать на микробов полости рта и глотки.

Для очищения и дезинфекции полости рта и зубов лучше всего подходит мед в сотах или



верхние крышечки сотов, срезаемые при откачке меда (забрус). При этом соты с медом или забрус следует жевать как жевательную резинку 10–15 минут, а потом выплюнуть воск. Сотовый мед используется также при заболеваниях дыхательных путей и насморке (проходимость носовых путей обычно восстанавливается уже через 5 минут).

Мед предотвращает воспаление слизистой оболочки желудка, в том числе губительно действует на микроб *геликобактер*, являющийся причиной язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В связи с этим регулярное употребление меда является одним из средств не только лечения гастритов и язвенной болезни, но и профилактики их возникновения. Кроме того, мед способствует разжижению слизи в желудке, уменьшает боль, тошноту и изжогу, понижает возбудимость нервной системы.

За счет большого количества сахаров и органических кислот мед обладает раздражающим действием на слизистую оболочку желудочно-



кишечного тракта и вызывает легкий слабительный эффект. Поэтому рекомендуется при запорах (1 ст. ложка со стаканом воды утром натощак и вечером перед сном). По данным некоторых исследователей, мед при приеме его в относительно больших количествах (100–120 г за один прием) вместе с молочными продуктами может улучшать состав микрофлоры тонкого кишечника при дисбактериозе в нем.

Высокая эффективность меда при *малокровии (анемии)* связана не с небольшим количеством содержащегося в нем железа, а с фруктозой, которая, соединяясь с железом богатых им продуктов (мяса, печени и пр.), образует хелатные железофруктозные соединения, гораздо лучше всасывающиеся в кишечнике. Определенное противоанемическое действие характерно и для органических кислот меда, также улучшающих всасывание железа.

Мед обладает выраженным потогонным действием, что широко используется для снижения температуры *при простудных заболеваниях и гриппе*.

Испокон веков мед как источник энергии и противомикробное средство применяли при заболеваниях легких и туберкулезе. При использовании в качестве отхаркивающего средства при бронхитах, пневмониях мед надо принимать с теплым молоком, грудным чаем и другими напитками.

Широкое распространение получило сочетание меда с различными лекарственными растениями, оказывающими на организм человека избирательное действие: потогонное



(липа, брусника, ромашка), противовоспалительное (подорожник, ромашка, зверобой, кипрей и др.), отхаркивающее (девясил, термопсис, чабрец, багульник), стимулирующее деятельность сердечно-сосудистой системы (боярышник, желтушник, калина и др.).

Кроме того, мед отлично сочетается и с некоторыми лекарствами. Так, например, улучшая функцию печени, в которой происходят процессы обезвреживания попадающих в организм токсичных веществ, мед уменьшает побочное действие химиопрепаратов, применяющихся при лечении рака.

*Питательные вещества* меда легко и быстро усваиваются организмом человека, давая ему энергию, необходимую для восстановления сил после тяжелых заболеваний, больших физических, умственных и нервно-психических нагрузок, а также повышая общий тонус организма и работоспособность.

#### Это важно!

Профилактическая суточная доза меда не должна превышать 60–80 г с обязательным уменьшением количества других сахаристых продуктов из расчета: 1 г сахара = 1,25 г меда. При повышенных физических и умственных нагрузках эту дозу можно увеличить, но не более чем до 100 г. Для лечения некоторых заболеваний можно ненадолго (1–2 недели) увеличивать дозу до 120–140 г в сутки. Суточную дозу меда следует распределять на 3–4 приема. Принимают мед запивая водой или любыми напитками (теплым молоком, чаем, кофе, какао, соками, кефиром, простоквашей, йогуртом, сливками) или предварительно растворив в теплой (не более 40 °С) воде (10–20 г меда на 100 мл воды).



**Медолечение противопоказано при аллергии на мед, которая может выражаться в крапивнице, дерматите, реке — повышении температуры, недомогании, головокружении, рвоте, тяжести в желудке. Уменьшать потребление меда, так же как и сахара, необходимо всем больным, находящимся на ограниченной по углеводам диете.**





## ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Углеводы меда являются источником легко усваиваемой энергии для мышцы сердца, поэтому мед в любом виде следует принимать больным с ишемической болезнью сердца, со стенокардией, миокардитами, пороками сердца, в послеинфарктном периоде. Кроме энергоподпитки сердца мед также расширяет сосуды сердца (коронарные), улучшая снабжение сердечной мышцы кислородом.

При сердечно-сосудистых заболеваниях не рекомендуются большие дозы меда с горячими напитками (чаем, молоком и др.), так как это усиливает потоотделение и увеличивает нагрузку на сердце. Оптимально принимать по 1 десертной ложке 4–5 раз в день или по 1 ст. ложке 3 раза в день (если другое не оговорено рецептом) с кашей, творогом, фруктами и другими блюдами вместо сахара практически при любых болезнях сердца и сосудов. Кроме того, при отдельных заболеваниях можно применять специальные рецепты, в которых действие меда усилено другими продуктами питания или лекарственными растениями. В период использования меда следует примерно на такое же количество уменьшать потребление сахара и сахаросодержащих продуктов (конфеты, варенье и т. п.).

### ПРИ ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ СЕРДЦА, СТЕНОКАРДИИ

300 г меда, 100 г сока алоэ, 500 г измельченного грецкого ореха и сок 1–2 лимонов тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.



### ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

1 л меда, сок 10 лимонов, сок 5 головок (не долек) чеснока хорошо перемешать и поставить на неделю в холодильник. Принимать по 4 ч. ложки одну за другой, медленно рассасывая, один раз в день в течение двух месяцев.



**ПРИ СТЕНОКАРДИИ**

Боли в сердце можно снять, смазав кожу в области сердца смесью меда с валокордином. Мед, впитываясь в кожу, способствует быстрому всасыванию валокордина и других веществ. Боль должна пройти через 10–15 мин.



**ПРИ ГИПОТОНИИ (ПОНИЖЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ)**

4 ст. ложки меда и 1 г маточного молочка перемешать. Принимать 3–4 раза в день по 0,5 ч. ложки за 30 мин до еды (держать во рту до полного растворения) курсами по 3–4 недели с 2-недельным перерывом.



**ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ И АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ**

**Рецепт 1.** Смешать в равных по объему частях сок лука и мед. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение двух месяцев. После двухнедельного перерыва повторить весь курс лечения.



**Рецепт 2.** 1 ст. ложку сухих плодов шиповника измельчить, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин. После охлаждения процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Принимать по ¼–½ стакана 3–4 раза в день. Напиток хранить в хорошо закрывающейся посуде.



## ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Так же как и при сердечно-сосудистых заболеваниях, мед для лечения болезней органов пищеварения можно принимать в чистом виде и с другими лечебными продуктами или лекарственными растениями. Применяют мед при заболеваниях практически всех органов пищеварения: ротовой полости, желудка, печени, кишечника и др.

### ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

**Рецепт 1.** Мед и пропущенные через мясорубку свежие листья подорожника смешать в соотношении 1:1, подержать на паровой бане 1,5 ч, укутать и настоять еще 2,5 ч. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1,5–2 ч до еды.

**Рецепт 2.** 3 ст. ложки измельченных цветков ромашки залить 0,5 л крутого кипятка, выдержать 15 мин на кипящей водяной бане, затем настоять до охлаждения. Процедить, развести в настое 2 ст. ложки меда. Принимать по ½ стакана 3 раза в день за 1,5–2 ч до еды.

**Рецепт 3.** Смешать по 1 ст. ложке высушенных и измельченных цветков календулы лекарственной и ромашки лекарственной, листьев подорожника большого, травы череды трехраздельной и тысячелистника обыкновенного. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 30–40 мин, процедить, растворить в настое 2 ст. ложки меда. Принимать в теплом виде по ½ стакана 4 раза в день за 1,5–2 ч до приема пищи.



### ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

**Рецепт 1.** 30–35 г меда на один прием растворить в стакане холодной кипяченой воды. Принимать за 5–10 мин до еды 3 раза в день. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

**Рецепт 2.** По 500 г меда, сливочного масла, какао и листьев алоэ смешать в следующей последовательности. Растопить масло, положить мед и размешать, потом добавить измельченные листья алоэ и снова размешать. В последнюю очередь добавить какао, предварительно соединив его с водой. Массу тщательно перемешать, кастрюлю поставить в духовку на 3 ч (следить, чтобы не подгорело). Средство остудить и шумовкой вынуть кожуру алоэ, затем разлить в банки из темного стекла с широким горлом. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.



### ПРИ ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

30–35 г меда на один прием растворить в стакане теплой кипяченой воды. Принимать 3 раза в день за 1,5 ч до еды. Курс лечения — 2 месяца. При возникновении изжоги в мед добавить молоко или творог.

### ПРИ ГАСТРИТЕ НЕЗАВИСИМО ОТ КИСЛОТНОСТИ

**Рецепт 1.** 1 ст. ложку листьев подорожника залить 1 стаканом кипятка, настоять 15–20 мин, процедить и смешать с медом в равных частях. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

**Рецепт 2.** Смешать по 1 ст. ложке сухих измельченных цветков календулы и ромашки, листьев подорожника, травы череды и тысячелистника. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 30–40 мин, процедить, добавить 1 ст. ложку меда на 1 стакан отвара и принимать в теплом виде по 4 ст. ложки 3–4 раза в день.

### ПРИ ХОЛЕЦИСТИТЕ И ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

**Рецепт 1.** В 1 стакане минеральной воды (боржом, нарзан, аршан) растворить 1 ст. ложку меда. Принимать 1 раз утром натощак через день в течение месяца.

**Рецепт 2.** 5–6 веточек зверобоя залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения, процедить, добавить 50 г меда. Пить в течение дня вместо воды в течение 20–30 дней. Каждый день готовить 1 л такого настоя.

**Рецепт 3.** По 4 ст. ложки сухой измельченной травы тысячелистника, бессмертника и полыни, по 2 ст. ложки фенхеля и мяты перечной перемешать. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 мин. Настоять в течение 1 ч, процедить, добавить 4 ст. ложки меда, размешать. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана за 15–20 мин до еды.

**Рецепт 4.** 8 ст. ложек мяты перечной, по 5 ст. ложек полыни и бессмертника перемешать. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 мин. Настоять в течение 1 ч, процедить, добавить 2 ст. ложки меда. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана за 20–30 мин до еды.



**ПРИ ЗАПОРАХ**

**Рецепт 1.** По 20–25 г меда с 0,5 стакана яблочного сока с мякотью принимать 4 раза в день.

**Рецепт 2.** 1 ст. ложку смеси тысячелистника и крапивы, взятых в равных частях, залить 1 стаканом кипятка. Настоять 2 ч, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды.

**Рецепт 3.** 400 г кураги и 400 г очищенного от косточек чернослива пропустить через мясорубку, добавить 200 г меда, и хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. ложке через 1–2 ч после ужина, запивая теплой водой.

**Рецепт 4.** 1 ст. ложку меда растворить в стакане воды комнатной температуры и выпить небольшими глотками утром до еды. Лечь в постель, помассировать живот по часовой стрелке в течение 2–3 мин.

**Рецепт 5.** 80–100 г меда растворить в 0,5 л смеси яблочного сока и воды (1:1). Порцию разделить на 3 части и принимать перед едой.

**Рецепт 6** (для детей 5–8 лет). В стакане теплого молока развести 1 ст. ложку засахаренного меда и давать по 1 ст. ложке перед сном.

**ПРИ ЭНТЕРОКОЛИТАХ И КОЛИТАХ**

**Рецепт 1.** 3 ст. ложки цветков ромашки лекарственной залить 3 стаканами кипятка, настоять 1–2 ч, процедить, добавить 3 ст. ложки меда. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 1–1,5 ч до еды в течение 1 месяца. После перерыва 2 недели повторить курс лечения.

**Рецепт 2.** Смешать по 1 ст. ложке сухих измельченных корней айры и лапчатки, шишек ольхи, листьев шалфея, по 2 ч. ложки коры дуба, плодов черемухи и черники. Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, довести до кипения и варить на слабом огне 15–20 мин, настоять 1–2 ч и процедить. Принимать по ½ стакана с 1 ст. ложкой меда 4 раза в день за 30–40 мин до еды.



Для лечения болезней печени и желчевыводящих путей (гепатит, холецистит и др.) мед можно добавлять в различные каши (гречневая, овсяная, ячневая), а также употреблять с фруктами (лимон, виноград, яблоки).

## ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДЫ, ЗАБОЛЕВАНИЙ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ЛЕГКИХ

### ПРИ ПРОСТУДЕ, ОРВИ, ГРИППЕ

**Рецепт 1.** Первые три дня заболевания каждые 3 ч по 1 ч. ложке меда держать во рту до полного растворения, перекачивая языком, глотать маленькими порциями.

**Рецепт 2.** 1 ст. ложка меда «вприкуску» с 1 стаканом горячего чая или молока.

**Рецепт 3.** Сок 1 лимона и 100 г меда перемешать и добавить к 1 чашке донникового чая (1 ч. ложка донника на 200 г воды). Принимать по 50 мл 4 раза в день перед едой.

**Рецепт 4.** 1 ст. ложку сухих ягод малины заварить 150 г кипятка, настоять 2 ч, добавить 2 ст. ложки меда. Принять всю порцию на ночь.

**Рецепт 5.** 1 ст. ложку цветов липы залить стаканом кипятка. Через 20 мин процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать настой по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана.

**Рецепт 6.** Мед развести теплой кипяченой водой (или соком алоэ) в соотношении 1:2 и использовать для закапывания по 5–8 (детям 3–4) капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день при остром и хроническом насморке.

**Рецепт 7.** 1 ст. ложку сотового меда жевать вместе с сотами 15 мин, после чего разжеванную массу выплюнуть. Повторять каждый час 4–6 раз. После последней процедуры при насморке и воспалении придаточных пазух носа (гайморит) прочищается нос и исчезает боль. Для профилактики обострения жевать сотовый мед 1 раз в день в течение одной недели.



### ПРИ БРОНХИТАХ, ЛАРИНГИТАХ, СИЛЬНОМ КАШЛЕ

**Рецепт 1.** 1 стакан натертого на мелкой терке лука залить 1 стаканом 6 % уксуса, перемешать, отжать через четыре слоя марли, добавить 1 стакан меда. Принимать по 1 ч. ложке через каждые 30 мин при сильном кашле.



**Рецепт 2.** По 1 части медуницы, подорожника и шалфея, ½ части полыни смешать. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 200 мл кипятка, настоять 2 ч, процедить, добавить 2 ст. ложки меда. Пить по 50 мл 3–4 раза в день перед едой.

**Рецепт 3.** Смешать ½ стакана сока клюквы и ½ стакана меда. Принимать по ¼ стакана 3–4 раза в день.

**Рецепт 4.** 2 ст. ложки цветков алтея залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 10–15 мин и пить теплым по 0,5 стакана с 1 десертной ложкой меда 3–4 раза в день.



**Рецепт 5.** Из редьки вырезать середину и заполнить медом, отверстие закрыть кусочком редьки и поставить на 4 ч в теплое место. Скопившуюся жидкость слить в кружку и принимать по 1 ст. ложке (детям по 1 ч. ложке) 3–5 раз в день в зависимости от интенсивности кашля.

**Рецепт 6.** Смешать сок огурца и мед (20:1). Принимать по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды.

### ПРИ АНГИНЕ, ТОНЗИЛЛИТЕ

1 ст. ложку меда растворить в 1 стакане теплой воды и полоскать горло, проглатывая затем медовый раствор.





### ПРИ ПНЕВМОНИИ (ВОСПАЛЕНИИ ЛЕГКИХ)

**Рецепт 1.** Семена горчицы сарепской слегка обжарить, растереть в порошок и, смешав с медом примерно 1:1, слепить таблетки величиной с фасоль. Принимать по 3–4 таблетки 3 раза в день, запивая отваром из имбиря.

**Рецепт 2.** Пчелиный мед и теплое оливковое масло смешать в равных пропорциях. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день.

**Рецепт 3.** 3 лимона без косточек, но с кожурой пропустить через мясорубку из нержавеющей стали и смешать с ядрами 20 грецких орехов, размолотых в порошок, 300 г сока алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда и 200 мл кагора. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке (ложку предварительно немного подогреть) 3–4 раза в день за полчаса до еды.

**Рецепт 4.** Смешать по 1 ст. ложке сухих измельченных корней первоцвета весеннего и девясила высокого, листьев мать-и-мачехи обыкновенной. Взять 1 ст. ложку сбора, залить 0,5 л кипяченой воды и проварить на слабом огне 5–7 мин, затем настоять 1–2 ч, процедить и пить по ½ стакана с 1 ст. ложкой меда 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

### ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ

**Рецепт 1.** Смешать 100 г меда, 100 г внутреннего свиного жира, 15 г сока алоэ, 100 г какао-порошка. Принимать по 1 ст. ложке, разведенной в стакане теплого молока утром и вечером после еды.

**Рецепт 2.** Листья алоэ 3–5-летнего возраста выдержать в темном месте при температуре 4–8 °С (можно в холодильнике) в течение 12–14 дней, промыть, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3, настоять 2–3 ч. Отжать сок. 100 мл сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

**Рецепт 3.** Смешать 150 г сока алоэ, 150 г меда и 350 г вина (кагор или домашнее красное сладкое виноградное вино), настоять 4–5 дней в темноте при температуре 4–8 °С. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.





## ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

### ПРИ БЕССОННИЦЕ

**Рецепт 1.** 1 ст. ложку меда запить стаканом теплой воды; через 1–2 недели засыпание и глубина сна улучшатся.

**Рецепт 2.** 1 ст. ложку меда растворить в 200 мл воды, добавить сок половины лимона. Применять по 70–80 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.



### ПРИ НЕВРОЗАХ, ЧАСТЫХ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ

**Рецепт 1.** Смешать сок алоэ, красное виноградное вино и мед (1:2:2). Настоять в темном прохладном месте в течение недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 месяцев.

**Рецепт 2.** В течение дня 5–6 раз принимать по 1 ч. ложке меда с 100 мл прохладной воды.

**Рецепт 3.** По 1 ст. ложке меда 3–4 раза в день есть при каждом приеме пищи вместо сахара.

**Рецепт 4.** Размочить в небольшом количестве воды пшеничные отруби и смешать с медом (1 : 1). Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день утром натощак и вечером перед сном.

**Рецепт 5.** Смешать по 1 ст. ложке плодов шиповника и измельченных листьев ежевики, по 2 ч. ложки травы зверобоя и пустырника, по 1 ч. ложке измельченного корня валерианы, листьев подорожника и травы чабреца. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять до охлаждения, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и принимать по 4 ст. ложки 3–4 раза в день.



**ПРИ КЛИМАКСЕ**

**Рецепт 1.** По 3 ч. ложки сухих измельченных цветков ромашки и травы пустырника, по 2 ч. ложки плодов шиповника, цветков боярышника и календулы, травы шалфея, сушеницы, зверобоя и тысячелистника тщательно перемешать.

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, проварить при слабом кипении 4–5 мин, настоять 1 ч и процедить. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана с 1 ч. ложкой меда 4 раза в день.

**Рецепт 2.** 2 ст. ложки цветков ромашки лекарственной, по 1 ст. ложке корней валерианы и листьев мяты перечной тщательно перемешать.

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 ч, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и пить по 1 стакану утром и вечером.



**С легкой руки Вольтера** дошло до наших дней выражение «медовый месяц». В те времена молодоженам в обязательном порядке рекомендовалось есть мед. Считалось, что мед не только добавляет силы и здоровье молодым, но и позволяет рассчитывать на крепкое потомство.

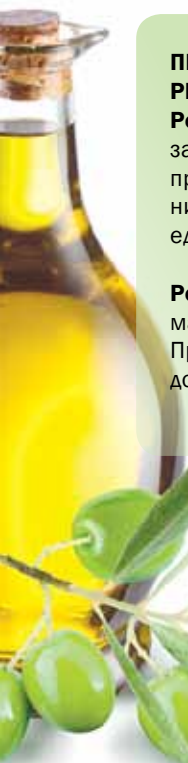


## ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ И ПОЧЕК

### ПРИ ПОЧЕЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ, РЕВМАТИЗМЕ, ПОДАГРЕ

**Рецепт 1.** 2 ст. ложки листьев брусники залить стаканом кипятка. Настоять 2 ч, процедить и добавить 20 г меда. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день до еды.

**Рецепт 2.** По 50 г меда и оливкового масла, а также сок 1 лимона смешать. Применять по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



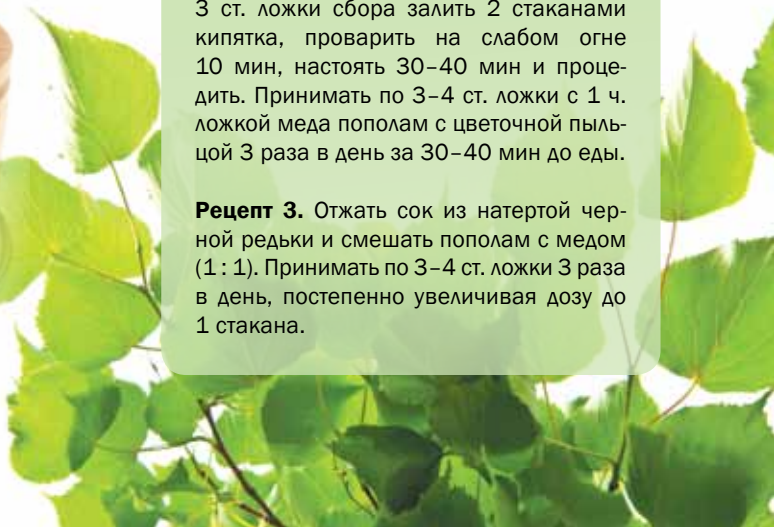
### ПРИ ПИЕЛОНЕФРИТЕ И ЦИСТИТЕ

**Рецепт 1.** 15 г плодов шиповника на 500 г воды. Вскипятить, остудить, процедить, добавить 50 г меда. Принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день до еды.

**Рецепт 2.** Смешать по 2 ст. ложки измельченных корней солодки, листьев толокнянки и березы, 1 ст. ложку кукурузных рыльцев.

3 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, проварить на слабом огне 10 мин, настоять 30–40 мин и процедить. Принимать по 3–4 ст. ложки с 1 ч. ложкой меда пополам с цветочной пыльцой 3 раза в день за 30–40 мин до еды.

**Рецепт 3.** Отжать сок из натертой черной редьки и смешать пополам с медом (1 : 1). Принимать по 3–4 ст. ложки 3 раза в день, постепенно увеличивая дозу до 1 стакана.



### ПРИ АДЕНОМЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**Рецепт 1.** По 1 ст. ложке чаги (березового гриба), травы тысячелистника, зверобоя и чистотела, корневищ аира тщательно перемешать.

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 ч и процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день с 1 десертной ложкой меда за 20–30 мин до еды.

**Рецепт 2.** По 1 ст. ложке травы зверобоя, пустырника и толокнянки перемешать. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 30–40 мин, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.



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.



## ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗУБОВ И ПОЛОСТИ РТА

Для поддержания зубов в здоровом состоянии и профилактики заболеваний ротовой полости следует полностью заменить сахар медом.

### ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ

Смешать порошок корицы и мед в пропорции 1 : 1. Смазывать полученной смесью больной зуб.

### ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ

**Рецепт 1.** Для укрепления десен и очищения зубов от налета и освобождения десневых карманов от гноя жевать мед в сотах 1–2 раза в день. Применять курсами по 10 дней 3–5 раз в году.

**Рецепт 2.** Натереть на мелкой терке морковь и смешать с медом (3 : 1). Прикладывать 2–3 раза в день к пораженным участкам десен, оставляя во рту на 10–15 мин.

**Рецепт 3.** 1 ст. ложку меда растворить в стакане воды. Применять для полоскания полости рта после каждого приема пищи и на ночь.

**Рецепт 4.** Смешать по 200 г меда и измельченной до состояния пудры поваренной соли. Втирать в десны два раза в день — утром и вечером по 5–7 мин (не проглатывать!). После процедуры прополоскать рот слегка подсоленной водой.



### ПРИ СТОМАТИТЕ

**Рецепт 1.** В стакане воды полностью растворить 60 г меда. Полоскать полость рта 3–4 раза в день.

**Рецепт 2.** 1 ч. ложку меда держать во рту до полного растворения 5–6 раз в день.

**Рецепт 3.** 1 ст. ложку высушенных цветков ромашки лекарственной заварить в 1 стакане кипятка, охладить, профильтровать и добавить 1 ст. ложку меда. Полоскать полость рта 3–4 раза в день, в том числе перед сном.



## НАРУЖНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА

Мед наряду с противомикробным действием улучшает микроциркуляцию и ускоряет регенерацию в месте воздействия на кожу и слизистые оболочки, поэтому его использование эффективно при местном лечении воспалительных и гнойных заболеваний.

### ПРИ ФАРИНГИТАХ, АНГИНАХ И ТОНЗИЛИТАХ

**Рецепт 1.** 1 ст. ложку сока алоэ смешать с 2 ст. ложками меда. Применять 3 раза в день для смазывания небных миндалин при хроническом тонзиллите в течение двух недель.

**Рецепт 2.** По 1 ч. ложке лимонного сока и меда тщательно перемешать. Полученный раствор капать из пипетки на область пораженных миндалин при острой катаральной ангине 4 раза в сутки в первые дни болезни.

**Рецепт 3.** 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложку сока каланхоэ, 1 ст. ложку 10 % спиртового экстракта прополиса тщательно перемешать. Применять 3 раза в день для смазывания слизистой оболочки полости рта, небных миндалин, задней стенки глотки.

### ПРИ ЛАРИНГИТЕ (ОХРИПЛОСТИ)

Смешать 1 ст. ложку меда и 25 мл лимонного сока с медом. Прополоскать этим составом горло 2–3 мин, затем смесь проглотить. Проводить процедуру 2–3 раза в день до полного выздоровления. Этот рецепт используют оперные певцы.



**ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН**

На льняную тряпочку нанести слой меда, приложить к области варикозного расширения вен, накрыть плотной тканью и полиэтиленовой пленкой, закрепить бинтом. В первый день оставить медовый компресс на 2 ч, во второй и третий — на 4 ч, далее можно оставлять на всю ночь.

**ПРИ ТРОФИЧЕСКИХ ЯЗВАХ,  
РАНАХ И ОЖОГАХ**

**Рецепт 1.** 1 ст. ложку порошка сушеницы болотной тщательно растереть в ступке с 0,5 стакана сливочного масла и таким же количеством меда. Смазывать ожоги, трудно заживающие раны и язвы.

**Рецепт 2.** Смешать 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложку рыбьего жира и 1 ч. ложку ксероформа. Смесь нанести на марлевый тампон, положить тампон на рану, прикрыть пергаментной бумагой и прибинтовать. Менять через каждые 3–4 ч (ночью не менять).

**Рецепт 3.** 50 г измельченных листьев эвкалипта залить 0,5 л кипятка и варить 3–5 мин. Остудить, процедить, добавить 2 ст. ложки меда. Применять в виде примочек и ванночек.



# ХРАНЕНИЕ МЕДА

Мед очень хорошо впитывает влагу, запахи, вредные вещества из воздуха. Поэтому большое влияние на качество меда оказывают условия, в которых он хранится, — вид посуды, температура, свет, соседство с другими продуктами, влажность.

Для хранения меда надо выбирать герметично закрывающуюся посуду (стекло, керамика, дерево). Стекло желательно темное, а дерево только определенных видов (липа, осина, ольха, тополь), причем влажность деревянной емкости не должна превышать 18–20 %, т. е. соответствовать содержанию воды в меде. Дерево хвойных пород непригодно для такой тары, так как мед воспринимает запах смолы. Не подходит для этой цели и дуб, потому что в дубовой таре мед чернеет. Ни железная, ни цинковая, ни алюминиевая, ни медная посуда для хранения меда не подходит, так как эти металлы и любые другие, вступая в реакцию с сахарами и органическими кислотами меда, образуют ядовитые соединения.

Помещение для хранения меда должно быть сухим и темным с температурой 5–10 °С, в нем не должно быть продуктов с резким запахом (рыба, сыры, соленья и пр.). Его не рекомендуется нагревать. Специалисты говорят, что при 40–42 °С пропадают чудесные свойства меда, а при 50 °С погибает все, что в нем есть особенного и ценного. Некоторые люди по неопытности для расфасовки меда в более мелкую посуду или просто для того, чтобы получить жидкий мед, нагревают его до высокой температуры. После этого мед остается по-прежнему сладким (он слаще сахара), но теряет в большой мере свои оздоровительные качества.

При упаковке и хранении меда необходимо иметь в виду его свойство значительно расширяться от тепла и уменьшаться в объеме от холода. Поэтому надо избегать переполнения тары.

Самым полезным считается тот мед, который собран в местности, где вы проживаете. Мед делается из нектара растений, а растения, чтобы выжить, приспосабливаются к целому ряду биологических и климатических условий. Мед-«земляк» скорее, чем заморский, укрепит ваш иммунитет. Ведь «чужой» мед только лишний раз заставит вашу иммунную систему приспосабливаться.



**При хранении натуральный мед засахаривается, долго не теряя своих свойств. При этом фруктоза некоторое время остается в растворе. Засахаривание меда, помещенного на холод, — нормальное явление. Если мед на холоде не засахарился — это подделка.**





# МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Маточное молочко (апилак), или, в переводе с английского, «королевское желе», — секрет глоточных желез пчел-кормилиц, предназначенный для первоначального (до трех суток) вскармливания личинок рабочих пчел, а также для постоянного питания личинок матки и питания самой матки в период кладки яиц. Личинки рабочих пчел после трех дней кормления маточным молочком переводятся на медово-пыльцевую кашу.



Эффект практически постоянного потребления маточного молочка личинками матки и ею самой настолько мощный, что она живет до 6 лет, а рабочие пчелы на нектаре — всего 35–40 дней, хотя изначально все личинки одинаковы. Имеются очень трудоемкие методы получения маточного молочка, при которых из одной специально привитой ячейки маточника собирают всего 250–350 мг маточного молочка. От одной пчелиной семьи за лето можно собрать около 500 г маточного молочка.

По своей питательности маточное молочко пчел значительно превосходит коровье молоко. Свежее маточное молочко состоит на 60–70 % из воды и на 30–40 % из сухого вещества.

Свежее маточное молочко представляет собой непрозрачную желтовато-белую жидкость сметанообразной консистенции и жгучекисловатого вкуса. Оно обладает противомикробным действием, стерильно и может долго храниться. Однако при комнатной температуре и на свету маточное молочко желтеет и высыхает, поэтому хранят его при температуре, близкой к 0 °С. В этих условиях оно не теряет



своих свойств в течение трех месяцев. Продающийся в аптеках препарат апилак (порошок, мазь, таблетки, свечи) представляет собой высушенное под вакуумом при низкой температуре маточное молочко.

Маточное молочко относится к группе адаптогенных препаратов и биогенных стимуляторов с выраженным общеукрепляющим действием. Оказывает тонизирующее действие, повышает иммунитет и защитные силы организма, снимает спазмы, улучшает обмен веществ на клеточном уровне и усвоение тканями питательных веществ, стимулируя тем самым восстановительные процессы в организме. Способствует повышению устойчивости к



**Педиатры рекомендуют наряду с общими оздоровительными мероприятиями часто болеющим детям, проживающим в крупных городах, давать небольшие дозы адаптогенов, в том числе и апилака.**

самым разнообразным неблагоприятным факторам внешней среды (резким перепадам температуры и атмосферного давления, радиации, инфекциям, в том числе вирусным, загазованности воздуха и загрязнению воды).

«Королевское желе» благотворно воздействует на центральную нервную систему за счет улучшения обмена веществ в клетках коры головного мозга, способствует повышению умственных способностей и памяти, особенно у детей; стимулирует рост и физическое развитие детей, ускоряет срастание костей при переломах. Оно нормализует жировой обмен, уменьшая риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (атеросклероза, артериальной гипертензии, инфаркта миокарда и инсульта). Кроме того, установлено, что маточное мо-



#### Биологическая ценность маточного молочка пчел

белки . . . . .	до 50 % сухого вещества (15–20 г)
углеводы . . . . .	до 40 % (12–16 г)
жировые компоненты . . . . .	до 10 % (3–4 г)
минеральные вещества . . . . .	до 2 %
витамин В <sub>1</sub> . . . . .	до 1,5 мг%
витамин В <sub>2</sub> . . . . .	до 2 мг%
витамин В <sub>6</sub> . . . . .	до 5 мг%
витамин РР . . . . .	до 20 мг%
витамин Н (биотин) . . . . .	до 500 мкг%
фолиевая кислота . . . . .	до 60 мкг%

лочно расширяет мелкие кровеносные сосуды, улучшая микроциркуляцию крови в тканях органов, прежде всего в мышце сердца. Причем при гипотонии молочко нормализует артериальное давление, видимо за счет общетонизирующего влияния. Поэтому оно широко применяется в качестве средства, дополняющего стандартное лечение указанных болезней.

#### Основные показания к применению маточного молочка

- снижение аппетита у переболевших инфекционными заболеваниями людей
- отсутствие аппетита у детей грудного и раннего детского возраста
- функциональные нарушения центральной нервной системы
- повышенные физические и умственные нагрузки
- старческое одряхление организма

Особо благоприятное влияние маточного молочка отмечено на функции женского организма в послеродовом периоде: оно способствует более быстрому восстановлению сил после родов, улучшению качества и увеличению количества грудного молока.

Очень часто дополнение обычного лечения маточным молочком позволяет ускорить выздоровление, сдвинуть с мертвой точки долго не поддающиеся лечению заболевания. Так, например, отмечено улучшение общего лечебного эффекта при применении маточного молочка больными стенокардией и перенесшими инфаркт миокарда. Под влиянием маточного молочка (по 1 таблетке, содержащей 10 мг маточного молочка, 2–4 раза в день в течение 2–4 недель) у больных не только уменьшались, но иногда исчезали приступы, улучшалось общее состояние, исчезали перебои в деятельности сердца. Показано также более быстрое восстановление больных, получавших маточное молочко после инсульта, по сравнению с больными, находившимися на стандартном лечении.

Большинство исследователей отмечают благоприятное действие маточного молочка на людей пожилого возраста. У них повышается общий жизненный тонус, уменьшается количество холестерина в крови, улучшаются память и зрение, нормализуется обмен веществ и др. Механизм действия маточного молочка в этом случае, очевидно, связан с его тонизирующим влиянием на железы внутренней секреции, в том числе половые железы.

#### Противопоказания к применению маточного молочка

- острый период инфекционных заболеваний
- болезнь Аддисона
- индивидуальная непереносимость (появление сухости во рту, аллергия, нарушение сна, перевозбуждение и др.)
- онкологические заболевания (являясь мощным биостимулятором, маточное молочко может спровоцировать усиление роста опухоли)



**Это важно!**

Большие дозы маточного молочка могут быть причиной нервных и гормональных нарушений, поэтому не надо принимать больше, чем это указано в инструкции. Оптимальная суточная доза маточного молочка — 20–30 мг высушенного препарата или 50–70 мг свежего. Доза может быть увеличена при хорошей переносимости молочка и соответствующих показаниях (по усмотрению врача), но не более чем в 2–3 раза.



**Хранить смеси и препараты с маточным молочком следует в холодильнике, герметично закупоренными.**

**Пчелиный расплод**

Пчелиный расплод — личинки и куколки рабочих пчел и трутней — любимое лакомство разорителей диких ульев (медведей и др.). Расплод содержит большое количество веществ, аналогичных маточному молочку, в том числе много белка (около 18 %), жира (около 3,5 %), фосфора (200 мг%) и витамина D. Некоторые люди едят пчелиный расплод в сыром виде, другие предпочитают в жареном. Блюда из пчелиного расплода вкусны и весьма питательны. Поэтому их в смеси с медом (2 : 1) рекомендуют употреблять истощенным и ослабленным после болезни людям, для лечения чрезмерной худобы и для повышения физической выносливости при интенсивных нагрузках. В некоторых странах расплод применяют при лечении заболеваний органов пищеварения и психических расстройств.

## ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА

Маточное молочко можно применять при всех указанных выше заболеваниях и состояниях, как в виде аптечных препаратов, так и в свежем виде. Начинать прием надо с минимальных доз: 5 мг (0,5 таблетки) апилака или 10–15 мг свежего молочка. Затем постепенно повышать до приведенных выше оптимальных доз и только после согласования с врачом (лучше апитерапевтом) применять более высокие дозы. Принимать продукты, содержащие маточное молочко, лучше натощак. Ниже представлены стандартные рецепты и схемы применения маточного молочка при некоторых заболеваниях.

### ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА

**Рецепт 1.** Смешать 1 г свежего маточного молочка и 100 г меда. Принимать по 0,5 ч. ложки, медленно рассасывая во рту, 3 раза в день до еды в течение 1 месяца. За 10 мин до приема выпить 0,5 стакана щелочной минеральной воды, чтобы предупредить разрушение маточного молочка желудочным соком.

**Рецепт 2.** Смешать маточное молочко с 40 % спиртом (водкой) в соотношении 1:2. Принимать по 5–10 капель 4 раза в день за 1,5 ч до еды.



### ПРИ ГИПЕРТОНИИ

Принимать 0,5 таблетки апилака под язык 2 раза в день на фоне стандартного лечения в течение 3–4 недель.

### ПРИ ГИПОТОНИИ

Принимать 1–2 таблетки апилака под язык 3 раза в день в течение 2–3 недель; после 2-недельного перерыва повторить.





### ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

**Рецепт 1.** 2 ст. ложки меда смешать с 0,5 ч. ложки маточного молочка. Принимать по 0,5 ч. ложки утром натощак.

**Рецепт 2.** 3 ст. ложки меда растворить в 1,5 стакана кипяченой воды. Принимать 3 раза в день вместе с 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы и 50 мг маточного молочка в течение 1,5 месяца; после 2-3-недельного перерыва повторить.

**Рецепт 3.** 1 ч. ложку маточного молочка смешать с 1 кг меда. Принимать по 0,5 ч. ложки 2 раза в день (держать во рту до растворения) в течение 3-4 недель; после 2-3-недельного перерыва повторить.



По данным некоторых исследований, маточное молочко содержит вещество, регулирующее функцию половых желез. Кроме того, именно в нем открыт так называемый ювенильный гормон, который во время экспериментов на насекомых значительно удлинял их жизнь.



### ПРИ АНЕМИИ

2 г свежего маточного молочка смешать со 100 г меда. Применять по 0,5 ч. ложки 3 раза в день до еды на фоне стандартного лечения.

### ПРИ КЛИМАКСЕ

1 г маточного молочка перемешать со 100 г меда. Принимать 2-3 раза в день по 0,5 ч. ложки смеси (держать во рту до полного растворения) в течение 4-6 недель.



# ПРОПОЛИС

Прополис (пчелиный клей) по праву делит пальму первенства с маточным молочком, являясь одним из интереснейших продуктов жизнедеятельности пчел. Прополис представляет собой смолистое душистое вещество, обладающее горьковатым вкусом, темно-зеленого, сероватого или черновато-зеленого цвета. Свежий прополис имеет приятный аромат, напоминающий запах свежей смолистой лиственной зелени, меда, душистых трав, хвои, тополя. При сжигании прополиса появляется запах ладана. Через некоторое время прополис, теряя запах, становится плотнее, приобретает более темную, иногда черную окраску.



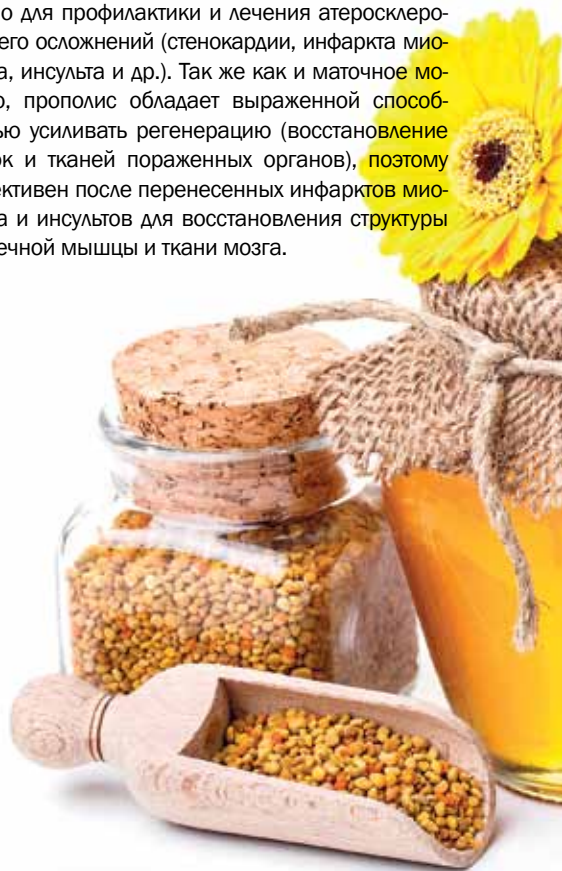
Прополис получается в результате переработки клеток и тканей пораженных органов), поэтому пчелами выделений распустившихся почек деревьев, преимущественно березы, тополя, каштана, ольхи, ивы. Рабочие пчелы скисывают смолистую часть почек и приносят ее в обножке вместе с пыльцой в улей, где передают свою ношу так называемым прополисным пчелам. Последние разминают массу, добавляют воск, смешивают с пыльцой и секретом слюнных желез.

Прополисом пчелы полируют сотовые ячейки, в которых выращивается расплод, замуровывают пробравшихся в улей и умерщвленных вредителей, уменьшают отверстие летка, заливают щели в улье. Но главное назначение прополиса — защита пчел от поражений микроорганизмами бактериального, вирусного и грибкового происхождения. Пчеловоды после главного медосбора собирают со стенок ульев от 100 до 150 г пчелиного клея.

Прополис плохо растворяется в воде, но хорошо — в спирте. В состав прополиса входит более 50 веществ. Они объединены в четыре группы: смолы, бальзамы, эфирные масла, воск.

В небольших количествах в прополисе содержатся витамины. Разнообразен состав минеральных веществ.

Прополис обладает бактерицидными, противогрибковыми, обезболивающими и противовоспалительными свойствами. Обезболивающее действие спиртового раствора прополиса превосходит таковое новокаина в 5 раз. Кроме того, прополис уменьшает свертываемость крови и предотвращает появление окисленных продуктов в крови (перекисей жиров и пр.), что чрезвычайно важно для профилактики и лечения атеросклероза и его осложнений (стенокардии, инфаркта миокарда, инсульта и др.). Так же как и маточное молочко, прополис обладает выраженной способностью усиливать регенерацию (восстановление клеток и тканей пораженных органов), поэтому эффективен после перенесенных инфарктов миокарда и инсультов для восстановления структуры сердечной мышцы и ткани мозга.



## ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПРОПОЛИСА

Для лечения можно готовить соответствующие препараты из натурального прополиса самостоятельно, а можно приобрести их и в аптеках, где довольно широко представлены препараты для внутреннего и наружного употребления: спиртовая настойка, эмульсия на подсолнечном масле, прополисное масло, мазь, содержащая экстракт прополиса на водно-эмульсионной основе, препараты в аэрозольной упаковке.

Имеются также различные свечи, содержащие прополис, для применения через прямую кишку при заболеваниях мочеполовой системы: уретрита, простатита, аденомы предстательной железы, эректильной дисфункции, мужского бесплодия, связанного со снижением активности сперматозоидов.

Ниже представлены несколько наиболее часто применяемых рецептов использования прополиса.

### ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ

**Рецепт 1.** Кусочек прополиса величиной с горошину положить на больной зуб и держать до тех пор, пока не утихнет боль.

**Рецепт 2.** Смочить в 30 % спиртовой настойке прополиса ватный тампон и приложить его к больному зубу.

### ПРИ ВОСПАЛЕНИИ АДЕНОИДОВ

На 1 стакан кипяченой воды добавить  $\frac{1}{4}$  ч. ложки питьевой соды и 18–20 капель 10 % спиртовой настойки прополиса. Промывать полученным раствором с помощью пластмассового шприца без иголки или небольшой резиновой груши (спринцовки) на 50 мл, осторожно вливая раствор по очереди в каждую половинку носа, пока он не закончится. Повторять 3–4 раза в день в течение недели.



### ПРИ НАСМОРКЕ

20 г измельченного прополиса растереть в фарфоровой ступке с 40 г сливочного масла, добавить 40 мл подсолнечного масла, все хорошо перемешать. Пропитать смесью марлевый тампон и закладывать в обе ноздри на 10–15 мин 2 раза в день — утром и вечером.



**О выраженном консервирующем действии прополиса свидетельствует тот факт, что еще в Древнем Египте его использовали для обработки перед захоронением тел, дошедших до наших времен в виде мумий.**





### ПРИ АНГИНЕ, ФАРИНГИТЕ, СТОМАТИТЕ, ПАРОДОНТОЗЕ

**Рецепт 1.** Жевать кусочек прополиса (слюну проглатывать) 10–15 мин, затем повторять каждый час. Вместо жевания можно просто держать несколько кусочков прополиса во рту, перекаत्याвая из одной стороны ротовой полости в другую.

**Рецепт 2.** 10 г измельченного прополиса залить 100 мл спирта, настоять в течение суток при комнатной температуре, периодически встряхивая, отфильтровать через один-два слоя марли. 2 ч. ложки смеси развести в 0,5 стакана теплой воды и полоскать горло 5–6 раз в день после еды.

**Рецепт 3.** 1 ст. ложку сухой измельченной травы зверобоя залить 1 стаканом крутого кипятка и поставить на кипящую водяную баню на 15 мин. Остудить, процедить и добавить 40–50 капель 10 % спиртового раствора прополиса. Полоскать горло теплым настоем 5–6 раз в день.

### ПРИ ТУБЕРКУЛЕЗЕ ЛЕГКИХ И ПНЕВМОНИИ

**Рецепт 1.** 100 г прополиса мелко нарезать, добавить 1 л дистиллированной воды, нагреть на водяной бане в течение часа, постоянно помешивая, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды от 4 до 10 месяцев при туберкулезе и 3 недели — при пневмонии.

**Рецепт 2.** 1 кг сливочного масла довести до кипения в эмалированной посуде. Не снимая с огня, положить в него 100 г мелко измельченного прополиса. Варить в течение 15 мин. Процедить через один слой марли. Употреблять по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения при туберкулезе от 4 до 10 месяцев с перерывами через 2 месяца, при пневмонии — 3 недели.

### ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ

400 г меда, 75 мл сока каланхоэ, 40 мл 10 % спиртового экстракта прополиса

Поставить смесь на водяную баню при температуре 45 °С, постоянно перемешивать в течение 20 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды в течение 1–2 месяцев. Хранить в герметичной темной стеклянной посуде.





#### **ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ**

**Рецепт 1.** Смешать 10 г прополиса и 100 мл спирта, взбалтывать 30 мин, настаивать трое суток, снова взболтать и поставить на 2 ч фильтровать бумажным фильтром. Применять по 15–20 капель на воде, молоке 3 раза в день за 1–1,5 ч. до еды 18–20 дней.

**Рецепт 2.** Смешать 100 г прополиса, 20 г льняного семени, 50 г зерен овса, 1 мелко нарезанный лист лопуха и залить 500 мл смеси виноградной водки с водой в пропорции 1 : 1, довести до кипения и оставить настаиваться трое суток. Процедить и принимать по 1 ст. ложке перед едой 3–4 раз в день.

#### **ПРИ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТЕНЗИИ (ГИПЕРТОНИИ)**

30–40 капель 30 % спиртового раствора прополиса 3 раза в день за 1 ч до еды курсами по три недели.

#### **ПРИ РЕВМАТИЧЕСКОМ ПОЛИАРТРИТЕ**

Мазь из прополиса нанести на больной сустав, сверху прямо на мазь положить лист лопуха, на него компрессную бумагу (пергамент) и прибинтовать.



#### **Это интересно**

Способность меда быстро восстанавливать силы может быть использована профессиональными спортсменами, расходующими, особенно в период соревнований, много мышечной энергии, которую необходимо восполнять в минимальные сроки. Мед идеально подходит в качестве источника дополнительных сил, снятия эмоционального напряжения и волнения перед стартом. Рекомендуется принимать 2 ст. ложки меда за 30 мин до начала соревнований или во время перерыва в спортивных играх.

## ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА И ПЕРГА

Цветочная пыльца растений в виде пыльцевых зерен находится в пыльнике — мешочке, расположенном на конце тычинки цветка (мужские клетки). Для оплодотворения цветка и образования завязи пыльца должна попасть на рыльце пестика к женским клеткам. Перенос пыльцы как раз и осуществляют насекомые, в частности пчелы.

В ходе совместной эволюции растений и насекомых пыльца приобрела свойства особо ценного для питания пчел продукта, причем настолько ценного, что в природе почти нет пищевых аналогов, сопоставимых с ней по содержанию необходимых питательных веществ.

Следует отметить, что та пыльца, которую пчелы приносят в улей, существенно отличается от той, которая находится в цветках. В процессе сбора пчелы увлажняют цветочную пыльцу секретами своих желез, а также нектаром и заталкивают ее в корзиночки задних ножек (до 20 мг за один вылет). Как в корзиночках, так и в сотах улья, куда пчелы стряхивают пыльцу, под действием ферментов пчелиного секрета начинаются различные процессы. Такая пыльца называется **пчелиной обножкой** и по своим свойствам отличается от исходной — цветочной.

Пчелиную обножку, представляющую собой яркие разноцветные гранулы, потребляют в первую очередь пчелы-кормилицы, вырабатывая из нее маточное молочко, которым выкармливают матку и личинок. Кроме того, наряду с нектаром и медом она является одним из основных компонентов рациона питания как личинок, так и

взрослых пчел — рабочих, строителей и трутней. За сезон пчелиная семья собирает 35–40 кг обножки, или до 400 г в сутки.

Часть пчелиной обножки, находящейся в сотах улья, составляют мед и нектар. Цвет обножки зависит от растений, с цветков которых пчелы собирали пыльцу, поэтому может быть самый разный — от ярко-желтого до голубого и даже черного. Вкус пряный, от сладкого до горького, запаха цветочно-медовый. Однако обножка содержит много влаги и углеводов, поэтому быстро портится. Для обеспечения сохранности пыльцы (обножки) пчелы консервируют ее, преобразуя в **пергу**. В результате процессов дальнейшей ферментации и молочнокислого брожения пыльцы получается совершенно новый особый продукт.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПЫЛЬЦЫ И ПЕРГИ (%)		
	пыльца	перга
углеводы	18	45 (за счет меда)
жиры	3,3	1,5
белки	24	21
молочная кислота	0,5	3

Увеличение содержания молочной кислоты в перге в 6 раз по сравнению с пыльцой, присутствие большого количества молочнокислых бактерий обеспечивает перге длительное хранение. Перга содержит также больше флавоноидов, минеральных веществ и некоторых витаминов, особенно группы В, хотя аскорбиновой кислоты больше в пыльце (до 200–250 мг%). Кроме того, будучи продуктом молочнокислого брожения, перга гораздо лучше усваивается, чем пыльца. Поэтому применение перги возможно во всех случаях использования пыльцы, но отличается более быстрым и выраженным эффектом.

Уникальный состав пчелиной обножки и перги способствует их антиатеросклеротическому действию, как за счет некоторого снижения количества



Перга имеет темно-коричневый цвет и приятный кисло-сладкий вкус, напоминающий вкус ржаного хлеба: пчеловоды так и называют пергу — хлебина.



холестерина в крови, улучшения окислительно-восстановительных процессов, так и уменьшения проницаемости сосудистой стенки для компонентов атеросклеротической бляшки. Пыльца и перга содержат довольно большое количество значимых для поддержания работы мышцы сердца биологически активных и пищевых веществ — калия, магния, фосфора, глюкозы и др., что позволяет эффективно использовать препараты из них для лечения сердечной недостаточности, аритмий, состояния после перенесенного инфаркта и др. Одновременно и пчелиная обножка, и перга улучшают деятельность мозга, работу мышц, способствуя повышению умственной и физической работоспособности, улучшению состояния при различных нервных расстройствах (депрессии, неврозах, бессоннице и др.) и стрессах. Среди долгожителей (90 лет и старше) большая доля приходится на пчеловодов, которые постоянно употребляют пыльцу и пергу.

Обножка и особенно перга обычно не вызывают аллергии даже у больных, реагирующих на пыльцу растений, в связи с разрушением пыльцевых аллергенов ферментами пчел.



Как и маточное молочко, пчелиная обножка и перга являются хорошими адаптогенными препаратами, оказывая благотворное влияние на общий тонус и защитные силы организма, повышая сопротивляемость к вредным внешним факторам, в том числе и инфекционной природы. Для них свойственны ранозаживляющие, противовоспалительные и другие эффекты. Наличие молочнокислых бактерий и создаваемая пергой в кишечнике уникальная среда позволяют применять ее в качестве одного из средств комплексного лечения дисбактериоза. В комплексе с другими продуктами пчеловодства входят в состав свечей для лечения заболеваний органов тазовой области (простаты, прямой кишки и др.).



## ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЫЛЬЦЫ И ПЕРГИ

Во многих странах имеются фармацевтические препараты пыльцы, однако в наших аптеках они не продаются, поэтому пыльцу и пергу лучше всего покупать у знакомых пчеловодов или в специализированных магазинах, торгующих продуктами пчеловодства. В принципе и пчелиную обножку (пыльцу), и пергу можно принимать при любых заболеваниях в качестве средства, дополняющего стандартное лечение, особенно если период выздоровления слишком затянулся.

Пыльцу или пергу рекомендуется принимать по 1–2 чайные ложки 1–2 раза в день, лучше в первой половине дня. Курс приема обоих препаратов от 1 до 2 месяцев 3–4 раза в год, один курс обязательно в зимне-весенний период, когда организм ослаблен. Большинство специалистов рекомендуют прием и пыльцы, и перги натощак до еды, некоторые — после еды. Пчелиную обножку можно принимать как в чистом виде, так и смешивая с равным количеством меда. Смесь пыльцы и меда следует не глотать, а постепенно рассасывать во рту.

Несколько примеров использования пыльцы и перги представлены ниже.



### ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

**Рецепт 1.** 50 г пчелиной обножки или перги и 100 г меда тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке (маленькими порциями держать во рту до полного растворения) 2 раза в день.

**Рецепт 2.** 1 ч. ложку пчелиной обножки развести в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и настоять 15 мин, периодически помешивая. Принимать за 20–30 мин до еды 3 раза в день в течение 1 месяца в зимне-весенний период. Через 1 месяц повторить.

**Рецепт 3.** 100 г цветочной пыльцы и 100 г меда перемешать и хранить герметично закупоренным в темной стеклянной банке в прохладном месте. Принимать по 1 десертной ложке, разведенной в 100 мл кипяченой воды, 3 раза в день перед едой в течение 1 месяца. Через 2 недели курс можно повторить.

**Рецепт 4.** 100 г пыльцы и 20 г маточного молочка смешать. Принимать по ½ ч. ложки 2–3 раза в день перед едой в течение 1 месяца.





#### **ПРИ НЕВРОЗАХ И СТРЕССАХ**

1 ч. ложка пыльцы 2 раза в день за полчаса до еды в течение 1 месяца.

#### **ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ РЕСПИРАТОРНЫХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ И ГРИППА**

50 г цветочной пыльцы и 250 г меда тщательно перемешать и переложить в темную стеклянную посуду, настоять при комнатной температуре 4 дня. Принимать по 1 ст. ложке за полчаса до еды 2 раза в день.

#### **ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ КОЛИТЕ И ЭНТЕРОКОЛИТЕ (И С ЗАПОРАМИ, И С ПОНОСАМИ)**

**Рецепт 1.** 200 г меда растворить в 800 мл воды комнатной температуры и добавить 50 г перги, тщательно перемешать несколько раз в течение 1–2 ч и оставить на несколько дней при комнатной температуре до появления признаков брожения (пузырьки, кисловатый запах и вкус). Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой в течение 1–1,5 месяца.

**Рецепт 2.** 1 ч. ложку перги развести в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и настоять 15 мин, периодически помешивая. Принимать за 20–30 мин до еды 3 раза в день в течение 1–1,5 месяца. Через 2 месяца можно повторить.

#### **ПРИ АНЕМИИ**

1 ч. ложку пчелиной обножки растворить в 50 мл воды, перемешать несколько раз в течение 20 мин. Принимать 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение 30 дней.



**ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕЧЕНИ  
И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ  
(ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ,  
ХОЛЕЦИСТИТ И ДР.)**

**Рецепт 1.** 1 ст. ложку перги принимать 2 раза в день перед едой в течение 1 месяца.

**Рецепт 2.** 2 ст. ложки пчелиной обножки или перги и 2 ст. ложки меда залить 300 мл кипяченой воды комнатной температуры, настоять, периодически помешивая, в течение 2 ч. Хранить в холодильнике, перед употреблением отлить необходимое количество, подогреть до комнатной температуры и перемешать. Принимать по 50–60 мл 2 раза в день за 20–30 мин до еды в течение 1 месяца.

**Рецепт 3.** Приготовить смесь из 25 г травы золототысячника, 15 г плодов тмина, 15 г цветков ромашки лекарственной, 15 г листьев вахты трехлистной, измельчить и залить 3 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка. Поставить на слабый огонь и варить 10–15 мин, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 мин до еды, запивая отваром 1 ч. ложку пчелиной обножки.

**ПРИ ГАСТРИТЕ  
С ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ**

5 ст. ложек пыльцы или перги и 5 ст. ложек меда тщательно перемешать и хранить в холодильнике. 1 ч. ложку смеси развести в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, настоять, регулярно помешивая, в течение 15 мин. Принимать за 10–15 мин до еды 4–5 раз в день. Лечение курсами по 1 месяцу с двухнедельными перерывами.



# ПЧЕЛИНЫЙ ПОДМОР

Пчелиный подмор — это погибшие пчелы. В основном их заготавливают впрок во время весенней ревизии ульев, собирая со дна улья, куда они падают, погибая. Во время сезона медосбора основная часть пчел либо погибает вне улья, либо их трупчики сами пчелы выносят из улья.



**Подмор должен быть свежий, сухой, без плесени, неприятных запахов и признаков разложения.**

Основным действующим веществом пчелиного подмора является содержащийся в хитиновом покрове пчел хитозан. Он находится там в соединении с меланином. Кроме того, в подморе присутствуют гепароиды, аминокислоты, пептиды, пчелиный яд и некоторые другие вещества различной природы.

Хитозан способен связывать в кишечнике и выводить из организма холестерин, токсичные и радиоактивные вещества, избыток соляной кислоты, кишечные токсины и токсины микробов. Установлено ранозаживляющее, противоязвенное, противовоспалительное, иммуностимулирующее и нормализующее микрофлору кишечника действие. Указанное позволяет применять препараты хитозана в дополнительном лечении атеросклероза и заболеваний сердечно-сосудистой системы, с ним связанных (стенокардия, инфаркты, инсульты и др.), язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитов и энтероколитов. Выраженное местное противовоспалительное и регенерирующее действие хитозана позволяет активизировать заживление ожоговых, язвенных и раневых поверхностей без образования рубцов.

Гепароиды, являющиеся природными противосвертывающими веществами, разжижают кровь, не позволяя образовываться тромбам и снижая повышенное артериальное давление, что широко используется при лечении варикозного расширения вен, тромбозов и тромбофлебитов.

Следует отметить, что выделение хитозана и других компонентов из подмора — процесс довольно сложный, так как он плохо водо- и спирторастворим. В промышленных условиях такое выделение осуществляется обработкой концентрированными щелочами, что недопустимо в домашних условиях. Поэтому для домашнего лече-

ния очень важным является максимальное измельчение пчелиного подмора и приготовление из него спиртовой настойки или отвара.

## СПИРТОВАЯ НАСТОЙКА ПЧЕЛИНОГО ПОДМОРА

Просушенный при температуре 40–45 °С подмор после перемалывания в кофемолке надо залить 40 % спиртом (водкой) из расчета 1 ст. ложка подмора на 200 мл спирта в герметичную емкость из темного стекла и выдержать в течение 3 недель в темном месте. Весь этот период раствор следует ежедневно взбалтывать.

Принимают спиртовую настойку по 15–20 капель внутрь после еды в течение 1–2 месяцев. Для наружного применения рекомендуется при настаивании добавлять щепотку сухих перемолотых листьев эвкалипта.

## ОТВАР ПЧЕЛИНОГО ПОДМОРА

2 ст. ложки измельченного в порошок подмора заливают 0,5 л холодной воды, доводят до кипения и дальше на медленном огне варят 2 ч. Хранят в холодильнике не более 2 недель в герметичной стеклянной посуде. Принимают по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30–35 мин до еды.





## ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЧЕЛИНОГО ПОДМОРА

### ПРИ АДЕНОМЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ИМПОТЕНЦИИ

**Рецепт 1.** 15–20 (не более 30) капель спиртовой настойки накапать в 20 мл воды. Принимать 2 раза в день после еды в течение 1–2 месяцев.

**Рецепт 2.** 2 ст. ложки теплого отвара пчелиного подмора запить раствором меда (1 ч. ложка меда на 100 мл теплой воды). Принимать 2 раза в день за полчаса до еды в течение месяца. Провести 3 курса с перерывами 2 недели.

**Рецепт 3.** 1 ст. ложку подмора залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 2 ч, настоять еще 2 ч, процедить, добавить 2 ст. ложки меда и 2 ч. ложки 10 % спиртового настоя прополиса, тщательно перемешать и пить натощак по 1 ст. ложке смеси 2 раза в день в течение месяца.

Эти же рецепты можно применять и при сердечно-сосудистых заболеваниях, и для снижения артериального давления, и при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта и пр.



### ДЛЯ МЕСТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ ПРИ СУСТАВНЫХ БОЛЯХ, ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН, ТРОМБОФЛЕБИТЕ И ДР.

**Рецепт 1.** 1 ст. ложку подмора измельчить в кофемолке и смешать с 200 мл горячего оливкового масла. Хранить в герметичной банке из темного стекла в холодильнике. Втирать в пораженный участок, предварительно разогрев.

**Рецепт 2.** 100 г подмора залить 200 мл горячей воды и настоять 15 мин. На дуршлаг положить кусок марли в три слоя, вылить подмор. Получившуюся массу слегка отжать, завернуть в марлю и наложить на больное место, накрыть пергаментом и обвязать толстой тканью для удерживания тепла, держать компресс до полного остывания. Оставшийся отфильтрованный настой держать в холодильнике и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 0,5 ч до еды.

## ВОСК

**Пчелиный воск — это продукт, вырабатываемый восковыми железами, расположенными на брюшке у рабочих пчел. Выделившийся жидкий воск на воздухе превращается в восковые пластинки весом около 0,2 мг.**

Непосредственным сырьем для получения воска являются соты, срезки крышечек, восковые надстройки, очищаемые с деревянных брусков, рамок и др. Пчелиный воск состоит из насыщенных и ненасыщенных эфиров, насыщенных и ненасыщенных углеводородов, свободных кислот, гидроксиполиэфиров и других нерастворимых в воде соединений. В нем есть растительные стерины, много (больше, чем в моркови) каротиноидов (до 12 мг%) и др. Для воска характерна высокая пластичность уже при 30–32 °С, притом что температура плавления у него около 60–65 °С, при нагревании он растворяется в органических растворителях (бензин, ацетон и др.) и в этиловом спирте. Чистый воск, полученный экстрагированием или вытапливанием, безвкусен. Пасечный воск может содержать остатки прополиса, пыльцы, меда и других компонентов, сохраняя присущий им привкус и аромат.

Воск обладает высокими бактерицидными и противовоспалительными свойствами, поэтому с древних времен использовался для лечения ран, гнойников и т. п., а также в различных косметических средствах по уходу за кожей. И в настоящее время его широко применяют для лечения кожных заболеваний, ожогов и ран, в том числе в комбинации с прополисом и другими продуктами пчеловодства. Так, например, прополисный воск входит в состав многих мазей для офтальмологии и косметики. При жевании воска укрепляются десны и очищается полость рта, в том числе и от болезнетворных микробов, вызывающих кариес. Восковые мази способствуют очищению кожи, что во многом обусловлено наличием в воске каротина, прополиса и других компонентов.

Чистый пчелиный воск продается в аптеках.



За сезон одна пчелиная семья производит около 3–5 кг воска, который используется в основном для строительства и запечатывания сотов.



## ЛЕЧЕБНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ПЧЕЛИНОГО ВОСКА



### ПРИ ПАРОДОНТОЗЕ

100 г воска немного подогреть и вмешать в него 2 ч. ложки 10 % спиртового экстракта прополиса. Использовать по 5–10 г 3 раза в день для жевания по 10 мин после еды в течение 2 недель.



### ДЛЯ ЗАЖИВЛЕНИЯ РАН

60 г растительного масла разогреть на слабом огне и опустить в него 40 г сосновой смолы, перемешать до ее полного растворения и добавить 40 г пчелиного воска, снова перемешать, охладить и использовать, накладывая на рану кусочки бинта или марли, смазанный тонким слоем полученной смеси. При отсутствии сосновой смолы можно обойтись одним воском, увеличив его количество до 60 г.



### ПРИ ДЕФИЦИТЕ ГРУДНОГО МОЛОКА

100 г воска подогреть на водяной бане, добавить 20 мл аптечного сока подорожника, перемешать, немного остудить, чтобы не обжечься, сформировать тонкую пластинку по форме груди и приложить теплый (не горячий) воск к груди на 10 мин перед кормлением.



### ПРИ ПОЛИАРТРИТЕ

200 г воска подогреть на водяной бане, добавить 1 ст. ложку меда и перемешать. Полученной горячей смесью пропитать сложенный вчетверо широкий бинт или марлю и наложить на сустав, прикрыть пергаментом или полиэтиленом, а сверху положить сложенную в несколько слоев шерстяную ткань и закрепить полотенцем. После остывания смеси (примерно через 30–40 мин) компресс снять и полежать еще 15 мин, обмотав сустав чистым махровым полотенцем. Курс лечения не более 15 процедур.

# ВОСКОВАЯ МОЛЬ

Несъедобный для человека воск является отличным продуктом питания для личинок восковой моли, которые могут уничтожить огромные его количества вместе со всем содержимым улья.

Восковая моль, будучи одной из разновидностей серых ночных бабочек, проникает в улей и откладывает яйца в соты со свежей пыльцой, под крышечки частично запечатанных сот с медом или в щелях рамок, стенок и дна улья. Образовавшиеся личинки питаются всем, что им попадает: медом с пергой, воском сот, которые они прогрызают, оставляя длинные ходы с паутиной. По пути поедают выводящихся в сотах личинок и куколок пчел, а через месяц и сами окукливаются. Таким образом, во-первых, сами личинки становятся концентратом полезных веществ улья, а во-вторых, личинки содержат специфический фермент, позволяющий им использовать в питании воск.

Еще в конце XIX века знаменитый ученый И. И. Мечников предположил, что пищеварительные ферменты личинок моли могут разрушать восковые вещества, придающие выраженную устойчивость микобактериям туберкулеза. Он предложил использовать экстракт из личинок восковой моли для лечения этого и других трудно поддающихся лечению инфекционных заболеваний. В настоящее время личинок восковой моли выращивают в искусственных контролируемых условиях вне ульев.

Имеется много различных способов приготовления препаратов из личинок восковой моли. Получающиеся экстракты содержат множество сложных соединений, в том числе аминокислоты, углеводы и жирные кислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, в том числе церазу. Исследование их лечебных свойств показало благоприятное влияние на сердечно-сосудистую систему (уменьшение содержания холестерина, расширение сосудов, улучшение работы сердца и пр.) и систему крови (увеличение содержания гемоглобина и количества эритроцитов, снижение свертываемости и др.).

В литературе приводятся наблюдения в условиях клиники использования экстракта личинок восковой моли для эффективного лечения туберкулеза, хронической сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркта миокарда, гипото-

нии, бронхитов, анемии и бесплодия, а также лечения и профилактики возрастных изменений у пожилых людей.

## КАК ПРИГОТОВИТЬ ЭКСТРАКТ ЛИЧИНОК ВОСКОВОЙ МОЛИ

**Рецепт 1.** 5,0 г молодых личинок залить 50,0 г спирта и настоять 5–8 дней.

**Рецепт 2.** 20,0 г личинок залить 100 мл спирта и настоять в темном месте 7–9 дней, ежедневно взбалтывая, профильтровать и использовать.

Лечебная доза для взрослых и детей старше 14 лет 15–20 капель на 20–30 мл воды, 2 раза в день за 20 мин до еды, для детей до 14 лет — 1 капля на 12 кг массы тела ребенка также разводятся в 20–30 мл воды и точно так же принимается.



**Наиболее активны молодые личинки до их окукливания, поэтому для приготовления препаратов собирают личинки восковой моли примерно на 20-й день развития.**

# ПЧЕЛИНЫЙ ЯД

Использовать пчелиный яд с лечебными целями начали задолго до нашей эры, а Гиппократ и другие врачи древности широко применяли его в своей практике как путем втирания в больные места, так и с помощью пчелоужаления. Так, укусами пчел вылечили от подагры русского царя Ивана Грозного. Клиническая апробация лечения пчелоужалением началась в конце 30-х годов XX века с использования при радикулитах, невритах, невралгиях, болях в суставах, ревматизме и некоторых других заболеваниях.



Пчелиный яд (апитоксин) — это ядовитая жидкость, выделяемая специальными железами рабочих пчел через острое жало. Эти железы являются видоизмененными половыми железами рабочей пчелы, а яйцеклад превращен в жало. Если жало застревает в теле ужаленного, то яйцеклад отрывается и пчела вскоре погибает. Яд служит для защиты пчелиной семьи.



**При одном ужалении пчела выделяет от 0,2 до 0,8 мг яда.**

В промышленных условиях яд получают, воздействуя на пчел слабым электрическим током, что приводит к выделению яда на специальные пластинки. В связи с тем что пчелы при этом не теряют жало, они не погибают и используются многократно. Яд представляет собой прозрачную густую желтоватую жидкость с горьким вкусом и резким запахом. На воздухе она быстро подсыхает и в сухом виде может храниться долго, не теряя своих свойств. Пчелиный яд растворим в воде и кислотах, не растворяется в спирте, хорошо выдерживает низкие (замораживание) и высокие (до 115 °С) температуры, но разрушается при действии ферментов, типа пепсина желудка, и солнечных лучей. Поэтому нельзя принимать пчелиный яд через рот, а также хранить на свету.

Пчелиный яд содержит огромное количество органических и неорганических веществ. Многие из компонентов яда либо токсичны, либо обладают выраженным воспалительным, аллергическим или разрушающим ткани действием. К токсинам относятся различные белковые соединения — полипептиды (мелитин, апамин и др.), которые способны разрушать мембраны клеток живых организмов, высвобождая из них такие вещества, как гистамин, гепарин и другие. Повреждающее действие оказывают также и различные ферменты яда, особенно гиалуронидаза и фосфолипаза. Сильную воспалительную реакцию, отек и боль вызывают содержащиеся в яде биогенные амины (гистамин, дофамин, норадреналин, ацетилхолин). Они же способствуют понижению артериального давления, усилению активности органов желудочно-кишечного тракта и др.

Некоторые компоненты в зависимости от дозы вызывают разные реакции. Так, например, *мелитин* в небольших дозах провоцирует воспаление, средние его количества за счет стимуляции коры надпочечников оказывают проти-

вовоспалительное действие, а высокие (токсические) дозы угнетают центральную нервную систему и дыхательный центр, повышают артериальное давление, могут даже вызвать остановку сердца. Тот же мелитин способен значительно снижать артериальное давление и свертываемость крови, а также разжижать ее, аналогично гепарину, что позволяет использовать пчелиный яд для профилактики образования в кровеносных сосудах тромбов, бляшек, т. е. для лечения тромбозов, атеросклероза, стенокардии, инфаркта миокарда и других заболеваний. Кроме мелитина выделены и другие компоненты, обладающие сильным противовоспалительным и обезболивающим действием, которые как раз и обеспечивают лечебный эффект при различных полиартритах, миозитах, невритах, радикулитах и т. п.



Препараты пчелиного яда применяют в основном путем втирания в кожу (мази), внутрикожных уколов (стерильные растворы) и с помощью электрофореза или фонофореза (растворы). Удобством использования указанных препаратов является возможность точной дозировки вводимого яда.



**Лечение укусами пчел следует проводить только под присмотром врача-апитерапевта или хотя бы обычного лечащего врача. Пренебрежение этим советом может привести к тяжелым последствиям!**



Как препараты пчелиного яда для внутрикожного введения, так и пчелоужаления наряду с выраженным лечебным эффектом оказывают сильное токсическое действие. Поэтому их применение категорически запрещено при:

- индивидуальной непереносимости пчелиного яда
- всех острых инфекционных заболеваниях и обострении хронических инфекций
- острых гнойных и нагноительных процессах
- туберкулезе
- гепатите
- нефрите
- сахарном диабете
- злокачественных новообразованиях
- заболеваниях коры надпочечников (в т. ч. болезни Аддисона)
- почечной, печеночной, сердечной и дыхательной недостаточности
- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с склонностью к кровотечениям (даже скрытым)
- предоперационном и послеоперационном периодах
- беременности и в период менструаций
- вакцинации и прививках (в течение 1 месяца после их проведения)
- при сильном истощении

Кроме того, запрещено проводить указанные процедуры детям до 5 лет в связи с их повышенной чувствительностью к апитоксину. Очень осторожно следует применять уколы пчелиного яда и ужаления больным с желчно- и почечнокаменной болезнью в связи с опасностью обострения этих заболеваний. То же касается и острого периода ревматоидного артрита и ревматического полиартрита.

Все остальные заболевания, по мнению апитерапевтов, можно и нужно лечить с помощью пчелиного яда.

#### Основные показания к внутрикожному введению апитоксина

- различного рода нарушения суставов и мышц (артрозы и артриты, подагра, миозиты)
- боли, обусловленные ущемлением или воспалением нервов (остеохондроз, радикулит, ишиас и т. п., невралгии, в том числе тройничного нерва)
- параличи, в том числе после инсульта
- длительно не заживающие язвы и раны (тромбофлебит, облитерирующий эндартериит, варикозное расширение вен)
- болезни сердечно-сосудистой системы (атеросклероз, стенокардия, инфаркт миокарда, артериальная гипертензия и др.)

Вместе с тем благоприятный эффект укусов пчел или подкожного введения пчелиного яда отмечается при различных неврозах и тиках, тяжелом климаксе, заболеваниях желудочно-



**Мазями, содержащими пчелиный яд, можно лечиться самостоятельно (противопоказаний, кроме повышенной чувствительности и почечной недостаточности, нет), но пчелоужаления без присмотра врача, особенно первый раз, применять опасно для жизни, так как примерно у 2 % населения отмечается повышенная реакция на укус пчел, в том числе и аллергическая, вплоть до анафилактического шока.**



кишечного тракта вне обострения, мочеполовой сферы (аднекситы, бесплодие, импотенция, простатиты, аденома простаты и др.), хронических бронхитах и плевритах, заболеваниях глаз (близорукость, конъюнктивит, иридоциклит), псориазе и экземе и др.



# МАСКИ С МЕДОМ

При наружном применении мед быстро проникает в кожу, улучшает ее питание за счет глюкозы, повышает тонус, смягчает и укрепляет ее, оказывая одновременно и противомикробное действие. Медовые маски особенно хороши для предупреждения морщин.

## ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ

- 1 ч. ложку творога смешать с 0,5 ч. ложки меда, 1 ч. ложкой кефира. Полученную однородную массу нанести на лицо и через 30 мин смыть теплой водой. Протереть лицо долькой лимона.
- 4 ст. ложки меда смешать с соком 1 лимона. Полученную массу нанести тонким слоем на лицо, оставить на 5–10 мин, а затем смыть холодной водой.
- 2 ст. ложки кашицы из плодов рябины смешать с 1 ч. ложкой меда и наложить толстым слоем на кожу лица и шеи. Покрывать слоем марли и махровым полотенцем. Через 10–15 мин смыть теплой водой. Курс — 10–12 масок. Кожа станет гладкой, чистой.
- Из ½ яблока приготовить сок, добавить 1 ст. ложку меда, 1 желток, 1 ч. ложку растительного масла, 1 ч. ложку 6 % уксуса, 1 ч. ложку аскорбиновой кислоты. Смешать и тщательно растереть. Нанести на лицо на 30 мин. Смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной водой.

## ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

- 2 ст. ложки меда разогреть на водяной бане и соединить с 1 ст. ложкой творога, все тщательно перемешать и нанести на лицо. Через 30 мин смыть маску теплой водой.
- 100 г меда смешать с 25 мл спирта, разведенного 25 мл воды, подогреть до 30–35 °С, полученную массу тщательно перемешать и нанести на лицо на 10–15 мин.
- 2 ст. ложки муки смешать со взбитым желтком 1 яйца и добавить 1 ч. ложку меда. Полученную тестообразную массу нанести на очищенную кожу лица на 10–15 мин. Смыть теплой водой.

- 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка оливкового масла и 3 капли лимонного сока перемешать и нанести на лицо. Смыть через 15–20 мин.
- 1 яблоко, натертое на мелкой терке, 1 ч. ложку меда и 1 ст. ложку измельченных овсяных хлопьев тщательно перемешать и полученную смесь наложить на лицо на 15–20 мин, смыть теплой водой.
- 2 головки репчатого лука запечь в духовке, растереть и смешать с 2 ст. ложками меда. Смесь нанести на предварительно очищенную кожу лица, через 15–20 мин удалить влажной салфеткой.







### ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

- 2 ст. ложки теплой манной каши, сваренной на молоке до консистенции густой сметаны, смешать с 1 желтком, 1 ч. ложкой меда, 0,5 ч. ложки соли, 2 ст. ложками свежего сока абрикоса и наложить на лицо на 20 мин.
- 1 ч. ложку меда, 1 желток и 1 ч. ложку миндального масла смешать и тщательно растереть. С помощью мягкой кисточки или ватного тампона нанести маску на лицо и шею послойно: после подсыхания первого слоя нанести второй, а затем и третий. Через 20–25 мин маску снять тампоном, смоченным в теплой воде. Процедуру делают 1–2 раза в неделю в течение 4–6 недель. Через 2–3 месяца курс повторяют.
- 1 ст. ложка меда, 1 желток, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сока айвы. Тщательно размешанная смесь наносится на 15–20 мин. Эта маска смягчит кожу, разгладит морщины, если делать ее 2–3 раза в неделю в течение 1–1,5 месяца.
- 1 ст. ложку (с верхом) кашицы банана смешать с желтком куриного яйца, 1 ч. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой меда. Смесь нанести на лицо на 15–20 мин. Курс — 20 процедур (2–3 раза в неделю).

### ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

- 2 ст. ложки творога растереть с 0,5 ч. ложки жидкого меда, добавить 1 яйцо и взбить. Маску нанести на лицо и область декольте на 15–20 мин. Смыть теплой водой и ополоснуть холодной.
- 100 г меда смешать с соком 1 лимона. Хранить в холодильнике, наносить на лицо и область декольте.
- 1 ст. ложку муки из гречневой крупы (перемолоть в кофемолке), 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку кипяченой воды перемешать до получения кашицы, близкой по консистенции к густой сметане. Нанести на лицо, через 15–20 мин смыть кипяченой водой. Делать маску один раз в неделю.



**ДЛЯ ТОНКОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ**

- 1 ч. ложку творога, 1 ч. ложку меда и 2 ч. ложки сока красной смородины (или любых свежих ягод) растереть и густо смазать лицо этой смесью. Через 15 мин. смыть холодной водой.

**ЛОСЬОНЫ И КРЕМЫ С МЕДОМ**

- 300 г миндаля очистить, растереть с 1 желтком, добавить 2 ст. ложки меда, сок 1 лимона. В смесь постепенно влить 1 стакан водки, ½ стакана камфорного спирта. Процедить, отжать остаток. Держать в герметичной стеклянной таре в темном, прохладном месте.

- 1 ч. ложку меда растворить в 1 стакане свежеежатого огуречного сока и использовать после умывания для протирания кожи лица при угревой сыпи. Через 30 мин лицо следует вымыть прохладной водой.

- 2 ст. ложки меда развести в 2 ст. ложках теплого отвара ромашки (1 : 10). Наносить на лицо как маску 1 раз в неделю при воспаленной, склонной к угрям коже. Смывать через 20–25 мин.

- 1 ч. ложку настойки календулы развести в 1 стакане кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку меда и хорошо перемешать. Использовать для примочек при угревой сыпи, а также для протирания при жирной коже лица.

- Размять около 500 г винограда и поставить на 2 ч, отцедить сок, остаток отжать. Получившийся сок (около 400 мл) налить в банку, смешать с 2 ст. ложками меда, добавить 1 ч. ложку соли, перемешать, снова процедить и налить стакан водки. Ваткой, смоченной этим лосьоном, смазывать вымытое лицо, не вытирая в течение 20–30 мин. Лосьон хорошо увлажняет кожу; может храниться около года.

- 3 ст. ложки глицерина, 1 ч. ложку нашатырного спирта и 1 ч. ложку меда смешать с 0,5 стакана воды до получения однородной массы. Перед употреблением взбалтывать. Хорошо смягчает кожу рук, делает ее нежной.

- 1 ст. ложку смеси травы календулы, ромашки лекарственной, подорожника большого и череды трехраздельной, взятых поровну, залить в термосе 1 стаканом кипятка, настоять 5–7 ч и процедить. Затем 2 ст. ложки сливочного масла растереть с 1 ч. ложкой меда, добавить 1 ч. ложку травяного настоя и все хорошо перемешать. Полученный крем использовать для ухода за кожей рук.



# МАСКИ С ПРОПОЛИСОМ, МАТОЧНЫМ МОЛОЧКОМ, ПЕРГОЙ И ВОСКОМ

Практически все продукты пчеловодства так или иначе можно использовать в косметических целях. Пчелиный воск оказывает восстанавливающее воздействие на кожу и препятствует образованию морщин. Включение в состав косметических средств небольших количеств прополиса, маточного молочка, пыльцы (обножки), богатых витаминами, белками, гормонами, оказывает противовоспалительное действие и усиливает их противомикробные свойства, способствует существенному омоложению увядающей кожи, снятию раздражения после бритья.

- 1 ст. ложку огуречного сока, 1 ст. ложку густых сливок и 20 капель 10 % настойки прополиса смешать, взбить до образования пены и наложить толстым слоем на лицо. Через 15–20 мин снять маску теплой марлей и протереть лицо огуречным лосьоном. Маска может быть использована при сухой и нормальной увядающей коже.



- 1 ст. ложку 10 % настойки прополиса, желток, 1 ч. ложку жидкого меда смешать, наложить на лицо на 15 мин, смыть прохладной водой. Для проблемной и жирной кожи.



- 2 мл 10 % настойки прополиса, 1 ч. ложку меда, 3 капли маточного молочка, 2 ч. ложки воска пчелиного и 0,5 ч. ложки оливкового масла смешать и поместить на водяную баню. Помешивать до тех пор, пока все компоненты хорошо не прогреются и не образуется однородная масса. Теплую смесь толстым слоем нанести на чистую кожу лица ватным тампоном, через 20 мин смыть прохладной водой, делать один раз в неделю. Маска оказывает омолаживающее действие при сухой коже.

- 0,5 ч. ложки порошка маточного молочка, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку масла абрикосовых косточек и 1 ст. ложку гидролата (цветочная вода) ромашки (можно просто сделать концентрированный отвар) смешать и наложить на сухую чистую кожу на 20 мин. Снять ватным диском, смоченным цветочным тоником.



- 1 ч. ложку пчелиной перги и  $\frac{1}{3}$  чайной ложки прополиса измельчить и добавить 1 ч. ложку меда. Перемешать и нанести на лицо на 10–15 мин. Должно быть ощущение легкого, приятного горения кожи. Применять два раза в неделю и продолжать до исчезновения угревой сыпи и раздражения кожи.

- 1 ч. ложку пчелиной перги смешать с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой свежей сметаны. Наложить на лицо, зону декольте и на шею на 20 мин. Смыть теплой водой. Эта маска прекрасно питает вашу кожу, помогает избавиться от морщинок.



- 50 г воска, 70 г меда и сок одного лимона перемешать, слегка подогрев на бане. Наносить на лицо после умывания на 20 мин перед сном.



- 10 г пчелиного воска соединить с 20 мл сока лимона, 10 г спермацета и 5 мл спирта. Поставить на водяную баню (60–65 °С) и, когда воск расплавится, перемешать и нанести маску тонким слоем на лицо. Через 15 мин смыть теплой водой. Маска смягчает и питает кожу лица.



- 1 ч. ложку пчелиного воска растопить на водяной бане, добавить 1 ст. ложку сливочного масла и 1 ст. ложку морковного (или кабачкового, или огуречного) сока и перемешать, выдерживая на водяной бане. Взбить миксером и в теплом виде наложить на лицо. Через 25 мин смыть теплой водой. Маска устраняет шелушение и обветренность кожи.

# МИФЫ О МЕДЕ. ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ



## МАЙСКИЙ МЕД

В большинстве случаев название «майский» — крючок, на который легко ловится покупатель, желающий приобрести самый свежий, самый первый в сезоне мед. Майским его называли в старые времена — до революции, до смещения календаря на две недели вперед. Первый мед правильнее называть раннелетним, ведь его откачку пчеловоды обычно проводят в середине июня и только на юге России, в первых числах месяца, после того как отцветет белая акация. То, что обычно выдается за свежий майский мед, чаще всего бывает:

а) старым медом, разогретым для придания ему прозрачности. Такой мед покупать крайне нежелательно, так как в нем накапливается вредное вещество — канцероген метилфурфурол;

б) свежим медом, но собранным пчелами не с весенних цветков, а со специально приготовленного сахарного сиропа. Естественно, о полезности такого меда не может быть и речи.

## МЕД, СОБРАННЫЙ С ОДНОГО РАСТЕНИЯ, ПОЛЕЗНЕЕ

Мы привыкли классифицировать мед подобным образом: липовый, гречишный и т. п., однако сейчас в центральной полосе России, да и в других областях, трудно получить мед с одного растения. К примеру, настоящий липовый мед можно собрать только на Дальнем Востоке, где липа составляет от тридцати до пятидесяти процентов лесного массива и является практически единственным медоносом. Поэтому правильнее говорить так: мед липовый с

разнотравьем, гречишный с разнотравьем и т. д. Интересно, что выраженный вкус и запах гречихи у меда появятся уже тогда, когда гречишного нектара будет всего десять процентов. Мед, собранный с разных растений, будет и богаче полезными компонентами и полезнее, чем монофлерный.

## ЕСЛИ МЕД ЗАСАХАРИЛСЯ — ЗНАЧИТ, ОН СТАРЫЙ И ПОЭТОМУ ПОТЕРЯЛ СВОИ ЦЕННЫЕ КАЧЕСТВА

Это утверждение не соответствует действительности. Мед практически не портится, а значит, срок его хранения не имеет никаких ограничений. Любопытно, что мед, обнаруженный в могилах египетских фараонов, не потерял своих ценных качеств и вполне пригоден к употреблению. Качество меда при кристаллизации не меняется — меняются лишь его физические свойства: консистенция и цвет. Любой мед кристаллизуется, но одни сорта медленнее, а другие быстрее.

## БАНОЧНЫЙ МЕД ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА — НЕНАТУРАЛЬНЫЙ

Этот мед, обычно жидкий и очень прозрачный, на самом деле натуральный, но его пропускают через специальные фильтры, которые задерживают зародышевые кристаллы, способствующие кристаллизации. Густой закристаллизовавшийся мед трудно поддается расфасовке, поэтому при продаже его частенько подогревают, или, как говорят специалисты, «распускают». В этом-то и вся беда, поскольку при подогреве меда до температуры выше 60 °С он теряет свои полезные качества.

## МЕД МЕНЕЕ ОПАСЕН ПРИ ОЖИРЕНИИ, ЧЕМ САХАР

Это не так, потому что мед содержит много фруктозы, большая часть которой при поступлении в организм быстро усваивается без инсулина. Поэтому мед в небольшом количестве можно рекомендовать при сахарном диабете. Однако такое быстрое усвоение фруктозы меда способствует и более быстрому превращению ее в жир, делая мед довольно опасным продуктом для больных ожирением. Продукты, содержащие большое количество фруктозы, могут способствовать более быстрому и интенсивному набору веса, чем сахаросодержащие. В связи с этим при желании похудеть следует ограничивать потребление и сахара, и меда.

# СОДЕРЖАНИЕ

---

<b>Предисловие</b>	1
<b>Натуральный мед</b>	3
<b>Модифицированный и искусственный мед</b>	5
<b>Фальсификация меда</b>	6
<b>Внешние свойства меда</b>	8
<b>Физико-химические свойства меда</b>	11
<b>Пищевые и лечебные свойства меда</b>	12
Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	16
Лечение заболеваний пищеварительной системы	18
Лечение простуды, заболеваний дыхательных путей и легких	21
Лечение заболеваний нервной системы	24
Лечение заболеваний мочеполовой системы и почек	26
Лечение заболеваний зубов и полости рта	28
Наружное применение меда	29
<b>Хранение меда</b>	31
<b>Маточное молочко</b>	32
Лечебное применение маточного молочка	36
<b>Прополис</b>	38
Лечебное применение прополиса	39
<b>Цветочная пыльца и перга</b>	42
Лечебное применение пыльцы и перги	44
<b>Пчелиный подмор</b>	47
Лечебное применение пчелиного подмора	48
<b>Воск</b>	49
Лечебное применение пчелиного воска	50
<b>Восковая моль</b>	51
<b>Пчелиный яд</b>	52
<b>Маски с медом</b>	55
<b>Маски с прополисом, маточным молочком, пергой и воском</b>	58
<b>Мифы о меде. Вместо заключения</b>	60

УДК 616.7  
ББК 54.18  
Л 55

«Семейная энциклопедия здоровья»

Лифляндский Владислав Геннадьевич

**ВОЛШЕБНЫЙ МЕД**

АПИТЕРАПИЯ

*Научно-популярное издание*

Ответственный редактор *Е. Рыбакова*. Художественный редактор *Ю. Прописнова*  
Технический редактор *Е. Траскевич*. Корректор *Е. Волкова*  
Верстка *О. Солодовниковой*  
Руководитель проекта *А. Галль*

ISBN 978-5-367-02813-3

© ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015

**Лифляндский В.**

Л 55 Волшебный мед: Апитерапия / Владислав Лифляндский. — СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015. — 62 с. : ил.