

Алевтина Корзунова

Письма здоровья: мед и прополис



Annotation

Все мы знаем, что мед прополис не только вкусны, но и полезны. Ими можно вылечить не только простуду или авитаминоз, но сердечно-сосудистые заболевания, радикулит, туберкулез и другие заболевания. Но это еще не все! Вы узнаете, о множестве видов меда. Как выбрать качественный мед? Как правильно его хранить? Ответы на все эти вопросы вы получите прочитав эту книгу.

- [Алевтина Корзунова](#)
 - [Введение](#)
-

Алевтина Корзунова

Письма здоровья: мед и прополис

Введение

Уважаемые читатели! Я снова приветствую Вас со страниц своей новой книги. Сегодня речь пойдет о, лечебных качествах меда и продуктах пчеловодства.

Медоносная пчелка – очень трудолюбивый природный фармацевт. Что бы она ни производила, все без исключения используется в медицине. Еще со времен древности мед и другие продукты пчеловодства использовались в лечебных целях. Затем последовал период забвения. Когда в начале прошлого столетия наступил бум препаратов, синтезированных химическим способом, люди постепенно перестали пользоваться средствами природной медицины, а зря. Но сейчас все изменилось. Теперь мы все чаще и чаще обращаем свои взгляды к природе. В ней сила и здоровье, которым она всегда рада с нами поделиться. И одним из важнейших ее богатств является мед. Вот ему и хочется посвятить эту книгу, безусловно, это будет интересно и очень поучительно. В начале мне хотелось бы вам рассказать историю лечения медом. Представляете, медоносные пчелы были найдены еще в отложениях мелового периода. И биологи заявляют, что пчелы существовали еще за 50 тыс. лет до появления первобытного человека. А египтяне еще 6 тыс. лет назад разводили пчел наряду с другими домашними животными. Из древних манускриптов известно, что древние египтяне использовали мед не только как продукт питания, но и как лечебное, косметическое и консервирующее средство. В Ассирии медом было принято бальзамировать тела умерших. А жители древней Индии использовали мед в качестве противоядия при отравлениях. Они тоже разводили пчел, считая это традиционным занятием. Китайская медицина также активно рекомендовала использовать мед как эффективное лечебное средство. Пчеловодство было развито и в Палестине. В этой горной стране много расщелин, в которых обитают пчелы. Иногда это выглядело так: в жаркие дня мед стекал по скалам, поэтому Палестину поэтично называли «землей, где текут мед и молоко». Арабы считали мед эликсиром жизни и любовно называли «божьим даром». Начало научному изучению жизнедеятельности пчел положил

древнегреческий ученый Аристотель. Гиппократ описывал повадки пчел, их жизненный уклад, распределение труда в пчелиной семье, а также полезные свойства производимых ими продуктов. Известный греческий ученый Диоскорид в I в. в своем произведении «О лекарственных средствах» описал успешное применение меда при лечении гнойных ран, фистул, фурункулов и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Распространение христианства стимулировало развитие пчеловодства, поскольку из пчелиного воска изготавливают свечи, которые используются в христианских обрядах. Разведение пчел в нашей стране началось со времен Киевской Руси. Славяне использовали мед в пищу, при приготовлении напитков для лечения разных недугов, а воск использовали в церкви для изготовления свечей. На мой взгляд, это свидетельствует о его эффективности и полезных качествах. Ведь недаром же мед и другие продукты пчеловодства еще с давних времен использовались во всех уголках нашей планеты.

А теперь давайте поподробнее поговорим о меде.

Глава 1. Советуют читатели

«Здравствуйте, меня зовут Ирина, мне 42 года. Всю жизнь я работаю в колхозе. Как родилась в деревне, так, видно, в ней и умру, когда срок мой придет. А кем в деревне можно работать? Конечно, дояркой. Вот я и тружусь по этой специальности уже 20 лет. График тот еще, иногда не то что поесть, но и подумать о еде не успеваешь. И что, вы думаете, со мною приключилось? Правильно, гастрит. Вот уже года 3, наверное, как поем, так сразу в животе тошно становится: и болит, и пучит, и газы гуляют. И тошнить может, и даже рвать. Вот такие дела. Направили меня в центральную районную больницу. Там я трубку какую-то глотала, и мне сказали, что у меня гастрит, при котором слишком много кислоты выделяется. Прописали там таблеток всяких. Да кто ж в деревне без особой нужды таблетки глотает?! Я, как приехала, сразу к бабе Дусе. И вот она что мне посоветовала. «Ты, – говорит, – в течение целого месяца 3 раза в день ешь по 1 ст. л. мед». И, вы знаете, уже на 2-й неделе я почувствовала, что болезнь уже стала давать слабину. Все это время я диеты придерживалась. Через месяц я уже ела все, к чему привыкла, и живот меня совсем не беспокоит, до сих пор чувствую себя нормально. Вот так мне помог медок».

Наш комментарий. Да, действительно, гастрит не только можно, но и нужно лечить при помощи меда. Ведь что такое гастрит? Это воспаление слизистой оболочки желудка, которое сопровождается либо пониженным, либо повышенным выделением соляной кислоты. Часто при гастрите нарушается двигательная активность желудка. Чем же здесь может помочь мед? Во-первых, он улучшает состояние слизистой желудка, борясь с воспалением. Во-вторых, при гастрите с повышенной секрецией сока мед снижает его выделение. А при гастрите с недостатком желудочного сока мед повышает его кислотность и пищеварительную активность.

В зависимости от вида гастрита мед нужно кушать в разное время. Если у вас гастрит с повышенной секрецией желудочного сока, то ешьте мед за 1,5–2 часа до еды. Употребление меда непосредственно перед трапезой повышает кислотность желудочного сока. Поэтому, соответственно, по такому рецепту надо принимать его

людям, страдающим пониженной кислотностью, т. е. при гастрите с пониженной секрецией желудочного сока. Помните только, что обычно эффективной бывает лишь комбинация средств. Я конечно же не рекомендую вам пить все подряд и побольше. Но советую прислушаться к мнению врачей и совмещать медикаментозную терапию с народными средствами. Что касается меда, время приема мы с вами уже обсудили. Теперь о дозе. Суточная доза не должна превышать 150 г, кушать его нужно в 3–4 приема, причем утром и вечером лучше принимать по 30 г, а днем – по 40 г. Мед можно кушать в чистом виде или пить, растворив в теплой воде. Только опять же напоминаю, что гастриты бывают разные. Мед растворяйте в теплой воде, если у вас гастрит с повышенной кислотностью. Прохладная (но не очень холодная) вода используется людьми с пониженной секрецией желудочного сока. Продолжительность лечения гастрита медом 1–2 месяца. При необходимости курс можно повторить, но не раньше, чем после 2 – 3-недельного перерыва. По поводу сорта меда: для лечения гастрита рекомендуется использовать: каштановый, горный, луговой, лавандовый, мятный. Если какой-то вид меда раздражает желудок, попробуйте другой сорт. Если раздражение не проходит, то, к сожалению, вам придется отказаться от такого способа лечения.

«Моему мужу уже давно поставили диагноз «язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки». А сами понимаете (если сами страдаете или примеры такие имеете), что язва очень жизнь затрудняет. Мало того, что пить нельзя (а какой же мужчина без этого), так еще и кушать нужно строго в определенное время. Дошло до того, что, чтобы ночью нормально спать, ему нужно хотя бы разок поесть. А то натошак живот начинает жутко болеть. Конечно, муж лечился. Но все как-то без заметного результата. И вот одна знакомая посоветовала мед. Мы долго не воспринимали это всерьез, лечась только в больнице и только таблетками. Потом поговорили с мужем и решили, что от меда вреда не будет, а вдруг и польза возможно. Короче, решили мы попробовать. Лечили мы язву так: по 1 ст. л. за 2 часа до еды – 3 раза в день. А кушал он мед полтора месяца. Знаете, через некоторое время (где то через 20 дней) уменьшились боль и изжога. А потом муж пошел на ФГС. Представляете, язва зарубцевалась. Вот так медок, вот так целитель!»

Наш комментарий. Почему же мед так хорошо помогает при язве? Он содействует правильному функционированию желудка и кишечника, оказывает обезболивающее действие, уменьшает раздражение слизистой. К тому же мед является природным биостимулятором и оказывает противомикробное действие, что незаменимо для лечения язвы. Итак, доза – 1 ст. л. Время приема – либо за 1,5–2 часа до еды, либо спустя 3 часа после нее. Опять же хорошо бы предварительно растворить мед в теплой воде. Если язва не зарубцевалась в течение 2 месяцев, то курс лечения следует повторить после 2–3 месячного перерыва. Но уточняю один момент, лечение медом можно и даже нужно совмещать с терапией, которую вам назначал ваш доктор.

«Я хочу рассказать вам историю, которая началась весьма печально, но, к счастью, имеет счастливый конец. 10 лет назад мой сын сильно заболел. Весь пожелтел, температура повысилась, на еду даже не смотрел. «Скорая» увезла его сразу же в «инфекционку». Там ему и поставили страшный диагноз – гепатит. Из больницы он вышел только через 2 месяца. Там его напичкали и таблетками, и уколами. А дома мы его и травками, и лекарствами лечили. И еще медом. Только так его и выходили. А девочка, которая с ним в одной палате лежала, до сих пор печенью мучается. Вот так мы сыночка своего спасли, слава богу!» Наш комментарий. В меде содержится много биологически активных веществ, которые активизируют обменные процессы в печени. К тому же ослабленным организмом гораздо легче усваиваются глюкоза и фруктоза меда, ведь они быстро всасываются в кровь, повышают запас гликогена, укрепляют иммунитет, повышая защитные силы организма. Печень выполняет в нашем организме очень важные функции, и мед помогает нам поддерживать ее в «рабочем» состоянии во время болезни. Медом можно лечить не только гепатит, но и холецистит, и желчно-каменную болезнь. Кроме того, рекомендуется принимать мед с профилактическими целями перед операциями на органах брюшной полости именно для предотвращения нарушения обеззараживающей функции печени. Инфекционную желтуху лечить можно так: принимайте утром и вечером по 1 ч. л. меда с яблочным соком. За счет кислоты сока противомикробные вещества будут действовать еще эффективнее.

«После того, как я съездила на море и хорошо там отдохнула, оказалось, что я набиралась сил для долгого и тяжелого лечения. Вот в чем дело. В поезде я подхватила ангину. Все бы ничего, с ней я конечно же справилась, но через 2 недели меня настигло страшное осложнение – острый нефрит. Меня положили в больницу, где лечили и витаминами, и антибиотиками. Все без толку. Я потеряла аппетит, перестала нормально спать, хотя раньше даже и представить не могла, что человек моего возраста (мне всего 24 года) может страдать бессонницей. Меня выписали домой, где я должна была соблюдать строгую диету и продолжать принимать лекарства. На мое счастье, у нас в то время как раз гостила тетя из Донецка. Она, можно сказать, меня и выходила. Вот чем она меня лечила. Целых 2 месяца, помимо своих лекарств, выписанных мне врачом, я потчевала свои почки медом и натуральным соком по следующей схеме: мед с соком принимайте 5 раз в день, смешав по 1 ст. л. того и другого, причем утром и вечером сок должен быть лимонным, а днем – морковным. Спустя месяц мое состояние заметно улучшилось, появился аппетит и нормализовался сон. Мед сделал то, на что препараты оказались неспособными». Наш комментарий. И дозы, и курс – все правильно. Объясню лишь, чем помогает мед почкам. Во-первых, он обладает антибактериальными свойствами, поэтому способствует уменьшению воспаления. Во-вторых, он увеличивает выведение ядов и шлаков из организма. При нефритах страдают не только почки, бедствие терпит весь организм. Мед улучшает питание всех органов и тканей, регулирует внутриклеточное давление, которое очень часто нарушено при таких заболеваниях. К тому же при нефритах всегда снижается иммунитет. А этого допускать нельзя. Ведь вы итак болеете. Негоже цеплять еще болячки одну за другой. Мед повысит защитные силы вашего организма, поможет справиться с болезнью и воспрепятствует возникновению новой.

«Мой диагноз – хронический пиелонефрит. Я живу с ним вот уже 10 лет. Живу, в общем то, неплохо. Когда нет обострений. А вот когда они начинаются, хоть караул кричи. И больно, и температура повышается, и белок в моче появляется. Короче, целый букет прелестей. Естественно, моя основная задача как человека, жаждущего жить нормально, это свести количество обострений к минимуму. Как человек, привыкший действовать и умеющий находить выход из

любых ситуаций, я попробовала много разных средств. Могу сказать, что мед мне помог лучше всего. Кушайте мед, и ваши почки прослужат вам дольше». Наш комментарий. Да, оптимизму девушки можно только позавидовать. Но речь сейчас не об этом, а о почках. Она права, мед еще издавна зарекомендовал себя как эффективное средство для профилактики заболеваний, точнее, для предотвращения обострений уже имеющихся заболеваний почек. Только мед – это не просто лакомство, а он еще и лечит. В данном случае это – лекарство. А что должно соблюдаться у каждого лекарства? Правильно, дозировка и кратность приема. С целью профилактики рекомендуется принимать от 80 до 120 г меда в сутки, желательно, в несколько приемов, причем эффективность меда повышается, если его сочетать с соком лимона или отваром шиповника. Для лечения и профилактики заболеваний почек наиболее оптимальными являются следующие виды меда: черешневый, каштановый, луговой, балканский. Считается, что именно они убивают те микробы, которые и поражают почки.

«Здравствуйте, ценители народной медицины! Меня зовут Клара Никифоровна. Я всю свою сознательную жизнь собирала рецепты знахарей и целителей. И с гордостью могу сказать, что почти все свои болячки всегда лечу глиной, медом, водой и травой. Мне кажется, таблетки очень часто дают осложнения, так называемые побочные эффекты, а вот от разумного использования народных средств еще никому плохо не стало. Вот как я подлечила свое сердечко с помощью меда. У меня стенокардия, аритмия. 2 месяца я кушала мед и могу сказать, что примерно через месяц ритм моего сердечка нормализовался, сон улучшился и боли исчезли. А уж давление-то и вообще перестало повышаться. Короче, чувствую себя просто прекрасно. А сердечко начинает «барахлить», если на даче много поработаю». Наш комментарий. В меде содержится много веществ, которые оказывают благоприятное действие на сердце. Во-первых, 35 % сахаров меда представлено глюкозой. После того как скушаете мед, глюкоза быстро всасывается в кровь и служит энергетическим материалом для работы сердца. К тому же под действием меда повышается способность печени обезвреживать токсины, что так же имеет совсем немаловажное значение для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Что касается артериального давления. Мед улучшает кровообращение и способствует нормализации

мочевыделения. Поэтому смело можно сказать о том, что мед помогает бороться с повышенным артериальным давлением. К тому же вкусный и сладкий продукт повышает настроение и вселяет в вас заряд бодрости и энергии. Вот что пишет о меде немецкий врач Р. Теобалод: «...мед при сердечных заболеваниях оказывает драгоценную помощь ослабевшей сердечной мышце. От этого средства нельзя отказываться даже при сахарном диабете, так как после введения в организм фруктозы пчелиного меда улучшается сердечная деятельность. Во всех случаях, когда выздоровление зависит от работоспособности сердца, следует наряду с препаратами наперстянки не забывать и мед, так как он не только повышает работоспособность сердца, но и является для него пищей». В последние годы проведены исследования, которые доказали, что употребление меда приводит к расширению коронарных сосудов, что улучшает кровообращение в сердце. Как же использовать мед? А вот как: разделите суточную дозу меда (100–120 г) на несколько приемов и кушайте его на здоровье таким образом в течение 1–2 месяцев. И у вас исчезнут отеки; стабилизируется артериальное давление; уменьшится усталость и исчезнут боли в сердце, нормализуется сон и настроение, повысится жизненный тонус.

«На сердце я жалуюсь уже 15 лет. Да и чего еще мне было ждать от жизни. Наследственность плохая (и мать, и бабушка, и две сестры – все страдали гипертонией), жизнь – борьба за выживание с постоянными стрессами и расстройствами. В том, что я стану гипертоником, сомнений у меня не было. Так оно и вышло. И я сразу стала использовать средство, которым лечилась еще моя бабушка. Это средство – мед с соком. Как его приготовить, я вам расскажу. Я и написала-то вам не для того, чтобы пожаловаться на жизнь, а поделиться рецептом, ведь эта микстура на самом деле очень хорошо помогает. Залейте в эмалированную посуду по 1 стакану морковного сока и сока хрена, а также сок одного лимона. Туда же поместите 1 стакан меда. Все хорошо перемешайте деревянной ложкой и перелейте в стеклянную банку. Храните в темном прохладном месте под плотно закрытой крышкой. А полученное чудодейственное лекарство принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды. Продолжительность разная. Я пью обычно месяца по 2, затем делаю такой же перерыв. А потом опять повторяю». Наш комментарий. Да, это на самом деле очень хорошее средство. И

зафиксирован не один случай, когда такая микстура улучшает общее состояние людей, страдающих гипертонией. Хочу еще заметить, что в настоящее время существует множество патентованных препаратов, изготовленных на основе меда, которые даже применяют с помощью внутривенного введения для повышения притока крови к сердцу (кровь доставляет кислород и питательные вещества). Если в них существует недостаток, то развивается кислородное голодание сердечной мышцы, а уже затем такое грозное заболевание, как инфаркт миокарда. Мед так же оказывает положительное действие и на больных с отеками сердечного происхождения, так как при его применении улучшается не только деятельность сердца, но и увеличивается выведение мочи. Хочу заметить, что лечение медом больных сердечными заболеваниями можно так же сочетать с приемом других продуктов пчеловодства (маточным молочком и цветочной пыльцой). От этого эффективность лечения только повышается.

«После того, как я перевела своего сына в другую школу (он туда не хотел, но это очень хорошая гимназия, и для его будущего я сделала правильный выбор). Спустя несколько недель я перестала узнавать своего ребенка. Он стал нервным, грубым и даже вздрагивает во сне. Я хорошая мать и состояние сыночка меня конечно же очень беспокоит. Я побежала в больницу за советом, врач успокоила меня и сказала, что таблетки пока не нужны. Знаете, что она мне порекомендовала? Мед! Да, да, обычный мед. Стала я поить своего Егора чаем с медом и могу сказать, что он стал спокойнее, ласковее, спит хорошо и не просыпается по ночам. А из гимназии, между прочим, стал приносить одни “пятерки”». Наш комментарий. В народной медицине многих стран используется мед для лечения нервной системы. Еще в древнем Китае, Греции, Индии и Риме употребляли мед как успокаивающее и снотворное средство. Сейчас мы можем объяснить влияние меда с научной точки зрения. Пчелиный мед участвует в обмене веществ и оказывает укрепляющее действие на нервную систему. Глюкоза и фруктоза, содержащиеся в этом продукте, улучшают питание клеток мозга, обезвреживают токсины, в результате чего обеспечивается спокойный сон, уменьшается раздражительность, улучшается зрение, повышается работоспособность и появляется чувство бодрости. Действие глюкозы и фруктозы усиливается еще и за счет витаминов и минеральных веществ, которые содержатся в меде. Только хочу

уточнить один момент. Все же в целях повышения эффективности нужно не только кушать мед, но в первую очередь постараться устранить причину, которая ведет к нервным расстройствам. Героине нашего письма повезло, ей не потребовалось забирать ребенка из гимназии обратно, дело обошлось только медом. Но так бывает не всегда. Помните об этом! Помимо устранения причины и употребления меда, следует также соблюдать правильный режим, т. е. рационально сочетать умственную и физическую нагрузки, развлечения, сон и отдых.

«Хочу вам рассказать о своем заболевании. Почему я на это решилась? Все просто, от этого заболевания страдает множество людей, но не все считают это болезненным и не все лечатся. Давайте я вам расскажу о симптомах, а вы проанализируйте, есть ли они у вас. Договорились? Итак, вы страдаете от бессонницы, головных болей, головокружения, дрожания конечностей и потливости? Вас легко вывести из себя? Вы часто можете вспылить, по сути, иногда даже из-за пустяка. Вам делают замечания о том, что вы очень раздражительны? А иногда вас не покидает чувство подавленности и страха, а работоспособность снижена так, что все дается с трудом? Я угадала ваше состояние? Поздравляю! У вас неврастения. Мне очень помог мед, предлагаю попробовать и вам. Каждый день съедайте по 100–120 г цветочного меда, только не за 1 раз, а за несколько. И так в течение 2 месяцев. Вечером я мед не ела, а растворяла в воде и пила, только не позже, чем за полчаса до сна». Наш комментарий. Цветочный мед – очень хорошее средство для лечения неврозов. Во-первых, уменьшаются и исчезают боли в сердце, трепетание его и чувство сжимания за грудиной. Иногда неврозы сопровождаются проблемами со стороны желудочно-кишечного тракта. Если у вас имеются такие проявления, то отдайте предпочтение мятному, каштановому меду или меду из душицы, они окажут двоякое благотворное действие: и на нервную систему, и на кишечник с желудком. Хочу заметить, что употребление меда по схеме, которая описана героиней нашего письма, помогает так же и при истерии. При регулярном приеме признаки истерии, припадки (онемение челюстей и рук, которое сопровождается судорогами и криками) сначала становятся все реже и реже, а затем и совсем исчезают. Так же можно лечить навязчивый невроз. Неврозы бывают разные (страха, сомнения,

эйфории), мед значительно улучшает состояние таких людей. Ученый Ф. А. Цандер пишет в своих трудах о том, что нет более безвредного снотворного средства, чем стакан медовой воды. Ведь она прекрасно успокаивает и укрепляет нервную систему. Для лечения невротиков рекомендуются следующие сорта меда: лавандовый, мятный, полевой, луговой, балканский, акациевый. Можно также сочетать лечение медом с использованием других продуктов пчеловодства (маточного молочка и цветочной пыльцы).

«Я несколько лет назад страдала фибромиомой матки. Болел живот, но это не самое страшное. У меня во время месячных столько крови вытекало, что я заработала себе анемию. Мне по поводу фибромиомы сделали операцию, а анемию мою никак почему-то не вылечили. И я решила, хватит ходить бледной поганкой, вечно слабой и усталой. Не хотят врачи помочь – сама свою кровушку в порядок приведу. Лечилась медом. 1 месяц ела по 150 г меда в день. И знаете, через полтора месяца от начала этой своей домашней терапии, я сдала анализ крови. И просто обомлела, вместо 83 % гемоглобина мой анализ показал 100. Я решила еще продолжить лечение, надеюсь, анемия уйдет совсем». Наш комментарий. Еще в древности люди использовали мед как средство борьбы с анемией. А в настоящее время в Швейцарии есть санаторий, где детей, страдающих малокровием, лечат при помощи меда. В США имеется институт гигиены детей, где с анемией борются при помощи меда, растворенного в молоке. Результат просто великолепный. Считается, что мед темных сортов более эффективен для лечения анемии.

«Здравствуйтесь, пишет вам Глазикова Ирина Викторовна из Саранска. Хочу вам рассказать историю, которая приключилась в нашей семье много лет назад. Моя сестра мучалась глазами. Учась в школе, она очень любила читать. Но если она читала долго, то у нее появлялась сильная боль в глазах. Весной и летом глаза у нее вообще краснели и слезились, сами понимаете, уроки она делать совсем не могла. Лечилась у окулиста в поликлинике, да только помогли ей не медикаменты, а медок. Она недели 3, по-моему, 2 раза в сутки капала в каждый глаз по 3 капли 10 %-ного раствора цветочного меда. С тех пор она на глаза не жалуется. Хотите – верьте, хотите – нет, но я настоятельно рекомендую вам попробовать это чудодейственное средство». Наш комментарий. Медовыми мазями лечили глаза еще в

Древнем Египте. А русские врачи еще в 1898 г. лечили воспаление глаз 3–4 каплями теплого меда. Даже однократное его введение давало зачастую заметное облегчение. Мед используют для лечения кератитов, язв роговицы, воспалений конъюнктивы глаз. Помогает медок даже при туберкулезных поражениях глаз. Доза и процентное разведение меда указаны нашей читательницей абсолютно правильно.

«Я написала в надежде помочь женщинам, страдающим гинекологическими заболеваниями. В качестве подтверждения своих слов хочу привести пример из жизни – историю моего рождения. Дело в том, что моя мама в течение нескольких лет страдала от так называемых белей, светло-желтых выделений с неприятным запахом, вызывающими зуд и жжение. И самое страшное (для нее и отца) было то, что она никак не могла забеременеть. Знаете, чем она спаслась? Тампонами с медом! По ее словам, уже после 2 процедур исчезли жжение и зуд, а через 5 процедур выделения стали исчезать. После полного курса (15 процедур) все неприятные ощущения устранились полностью. Через пару месяцев она забеременела и родила меня, а потом еще братишку и сестренку. Вот так мед сделал нашу маму многодетной, а семью полной, большой и счастливой». Наш комментарий: очень эффективным оказывается лечение медом. Как правило, уже после 1-х процедур наблюдается уменьшение воспаления и количества выделений (белей); к 5-й процедуре выделения исчезают, зуд и жжение прекращаются, слизистая влагалища становится менее отечной и воспаленной. После 10-й процедуры мазки из влагалища становятся значительно чище, чем до проведения лечения. Процедуру самому осуществлять, может быть, трудно, но можно наловчиться или попросить о помощи. После гигиены половых органов нужно ввести во влагалище 25 г меда как можно глубже), а затем ввести тампон. Через некоторое время тампон можно удалить. Курс лечения 12–15 процедур, которые можно делать либо каждый день, либо через день. Мне кажется, удобнее делать это на ночь, но тут уж кто как захочет.

«Меня зовут Евгения. Я работаю в военной части медицинской сестрой. Девушка я молодая и красивая, поэтому я абсолютно не считаю зазорным иметь поклонников, а ухажеров у меня хоть отбавляй. Бывают у меня и «романы», и короткие ночи любви. За такой шикарный образ жизни мне пришлось заплатить. Прошлым летом я с удивлением стала замечать, что у меня появились какие-то

творожистые выделения из влагалища, причем сопровождалось все это зудом и жжением. Вспомнив про несколько бурных романов за последние 2 месяца, я не на шутку испугалась. Может, что-нибудь жутко венерическое. И побежала к врачу. Мне поставили диагноз-«трихомонадный кольпит». Я лечилась и лекарствами, и медом, уж не знаю, что мне больше помогло, но я больше верю «бабушкиной медицине», поэтому и написала вам рассказать о меде. Я сделала всего 12 аппликаций и вновь пошла на анализ – трихомонады, как не бывало. Вот так-то! Если вас постигнет моя судьба, то попробуйте мед». Наш комментарий: хочу заметить, что мед нужно использовать, не только вводя во влагалище. Можно также употреблять его вовнутрь, повышая защитные силы организма для борьбы с болезнью. Во время лечения трихомонадного кольпита многие целители советуют принимать каждый день по 100 г засахарившегося меда, подолгу задерживая его во рту. А вот как лечат медом врачи. Липовый мед – это сорт меда, которому следует отдавать предпочтение в данном случае. Врач вводит зеркала, очищает влагалище тампоном, и помещает в него 1 ч. л. засахарившегося меда, смазывает медом шейку матки, стенки и выход влагалища, губы вульвы. Курс лечения 10–15 процедур. Как правило, после первых же процедур наблюдалось обильное выделение секрета из влагалища, что помогает ему очиститься. Затем постепенно уменьшается количество выделений и исчезает зуд. Вот что пишет доктор Тонев, который вылечил множество больных трихомонадным кольпитом при помощи меда: «Лечение пчелиным медом трихомонадного кольпита не требует много времени, эффективно и применимо в любых условиях. Мед является самым лучшим влагалищным средством среди известных до настоящего времени средств народной медицины. Местное лечение медом очень быстро освобождает пациента от неприятных ощущений и не дает осложнений. Малому количеству больных, на которых лечение медом не оказывает должного влияния, курс лечения повторяют, комбинируя мед с медикаментами. Курс лечения медом весьма краток, поэтому удобен и для больных, и для врача». При отрицательном результате лечения трихомонадного кольпита сорт меда меняют, учитывая тот факт, что различные виды меда обладают различной степенью действия на микробы. Если же трихомонады поразили мужчину, мед принимают вовнутрь, мочевого пузыря

промывают концентрированным раствором меда, но при помощи катетера.

«Здравствуйте, пишет вам молодая девушка Наташа. Специально уточняю, что молодая, детей еще нет, но лет через 5 очень хотелось бы стать мамочкой. Мой гинеколог поставила мне такой диагноз: «эрозия шейки матки» и предложила сделать прижигание. Я рассказала маме, и она мне вот что сказала: “Нельзя прижигать – будет рубец, и родить сама не сможешь”. Я побежала по подружкам. Они сказали, что им это знакомо. Это просто какой-то бич женщин нашего поколения, почти все этим страдают. По совету подружки 20 дней я вводила себе во влагалище мед. Потом пошла к гинекологу, она вновь осмотрела меня на зеркалах и удивленно констатировала, что язвочка стала чистой и полностью зажила. Исчезли неприятные ощущения и выделения. Я была очень обрадована. Теперь, зная, что такая проблема касается многих девушек (не понятно, откуда она берется), я всем рассказываю об этом простом, но очень эффективном способе борьбы с ней». Наш комментарий. Это прекрасный способ лечения в домашних условиях. Но если у вас есть знакомый физиотерапевт, посоветуйтесь с ним, возможно, он проведет вам сеансы влагалищного электрофореза с медом. Скорее всего, физиотерапевт знает эту методику, но на всякий случай я вам о ней расскажу. Итак, влагалищный электрофорез проводится следующим образом. Женщина ложится на кушетку лицом вверх, ноги при этом согнуты в коленях и раздвинуты. Затем влагалище раздвигается с помощью зеркал и очищается ватным тампоном. На живот и на область поясницы прикладывают прокладки, которые соединяются с полюсами гальванического аппарата. В активный электрод вставляют ватку, смоченную в растворе меда. Затем куском марли, смоченным все в том же растворе, обматывают конец электрода и вводят его во влагалище по направлению к шейке матки, причем таким образом, чтобы он соприкасался с язвочкой. Водный раствор меда готовят ежедневно. Готовится он таким образом: 1 часть меда и 2 части воды. Рекомендуются вводить мед через положительный полюс. Причем сила гальванического тока 10–20 мА, продолжительность процедуры 15–30 минут, как и в случае с медовыми тампонами, курс лечения составляет 20 процедур по 1 процедуре в день.

«Начну свое письмо с представления. Я – мистер Вечно Хлюпающий Нос. Да-дада. У меня, как говорят доктора, хронический ринит. Сопли мучают меня практически круглосуточно. Трудно дышать, ничего не могу понюхать. К тому же хлюпаю, как детеныш малый. «Нафтизин» и «Пиносол» – вот мои друзья. Но весь «Галазолин» и другие средства можно использовать не более 3 дней, да они и не очень-то уже помогают. И вот моей жене, конечно, уже порядком поднадоел мой вечно хлюпающий нос, я даже духи ее понюхать не могу. Она перелопатила кучу литературы о средствах народной медицины, и решила, что мед – это оптимальный вариант. И вот однажды, когда у меня случилось обострение и из носа даже гной потек, мы попробовали лечить мой нежный носик медом. 2 раза в день мы дышали (вернее, конечно, я дышал, а жена поддерживала морально) медом, а 1 раз в день мазали слизистую носа медом. Уже через несколько дней после этого выделения из носа уменьшились, стали прозрачными. Я смог дышать носом, корочки сухие в носу уже тоже исчезли. На 10-й день мой нос совсем прочистился, я перестал чихать и стал упиваться прекрасным запахом духов моей жены». Наш комментарий. Ингаляции проводите 2 раза в день по 20 минут. Нужно спокойно вдыхать пар носом, а выдыхать ртом. А раствором для ингаляции должна служить горячая вода, в которой растворяется мед. Хочу предупредить вас сразу, при смазывании носа изнутри медом вы испытаете не самые приятные ощущения, ведь он оказывает на слизистую раздражающее действие. После проведения такой процедуры в течение 2 часов из носа течет как из ведра. Еще один неплохой способ, который дома вам недоступен, зато может быть произведен в кабинете физиотерапии: больной ложиться на кушетку на спину. 50 %-ным раствором меда (причем непременно свежим) смочите марлевые тампоны и введите в ноздри. При этом носовые ходы нужно очень плотно заполнить, а края тампона оставить снаружи примерно на 3 см. У носа положите увлажненную раствором меда прокладку, которую сверху накройте свинцовой пластинкой. Это активный электрод. Его нужно соединить с анодом или катодом, а 2-й электрод, который, как подсказывает нам логика, пассивный является раздвоенным. Его тоже надо смочить раствором меда и наложить на область гайморовых пазух с обеих сторон от носа. Сила тока от 5 до 15 мА, а продолжительность процедуры 15–30 минут. Таким образом,

для лечения насморка при помощи меда можно использовать 3 метода: ингаляция, смазывание и электрофорез. Все они очень эффективны, а уж каким пользоваться, решать только вам.

«Здравствуйте, дорогая редакция! Хочу поделиться с людьми своей методикой лечения гайморита, потому, собственно, и написала это письмо. Кто болеет этой хворью, знает, что периодически возникают обострения болезни и начинается «райская» жизнь: поднимается температура, из носа начинает течь гной, голова раскалывается и кружится. Ни работать не можешь, ни есть не хочешь. Впору ложись да помирай. Моя тетьа с грустной улыбкой как-то заметила: «Жизнь просто замирает, когда приходит твой гайморит». Ну, уж нет, так я не согласна. Жизнь очень быстротечна, я просто не могу позволить какой-то болячке красть у меня драгоценные минуты, часы и дни, которые я могла бы провести с большой пользой, поэтому я активно лечусь. Доктор выписал мне средства, не буду их рекламировать, но они хорошие. К тому же я решила повысить их лечебный эффект, комбинируя синтетические лекарства со средствами народной медицины. С помощью меда я продлеваю свои периоды ремиссии (врачебное словечко, которое означает период заболевания от обострения до обострения). Моя крестная работает в больнице, и она договорилась с физиотерапевтом, чтобы тот мне помог. И вот, что мы с ней делали. Во-первых, я кушала меда по 100–120 г, разделив на 6 приемов. Получалось так, что я ела по 1 ч. л. каждые 3 часа. Еще я проводила по 2 раза в день медовые ингаляции. И к тому же я смазывала область гайморовых пазух, естественно, медом. Через 10 дней мое очередное обострение полностью закончилось: ни гноя из носа, ни головных болей, а температура вообще снизилась к 3-му дню лечения». Наш комментарий. Считается, что самый хороший результат при лечении синуситов дают аппликации меда в ноздри в сочетании с приемом меда внутрь. Еще так же очень эффективно делать по одной ингаляции с медом и аппликацию меда в ноздри. Иногда, чтобы получить более быстрый лечебный эффект, можно проводить две медовые аппликации – утром и в обед, а вечером перед сном проводить медовую ингаляцию.

«Я работаю учительницей начальных классов. Сами понимаете, разговор – это основной способ общения с моими малышами. У меня в связи с этим возникло профессиональное заболевание – хронический

фарингит. Я очень страдаю от болей в горле, постоянного раздражения и першения, я постоянно покашливаю. Довольно часто приходится сплевывать мокроту, а как это сделать на уроке, в гостях? Это же ужасный конфуз. Могу сказать вам прямо, честно и открыто: это хроническое заболевание горла довольно сильно осложняет мне жизнь. Естественно, за это время я испробовала огромное количество всяких способов лечения. Хочу рассказать вам об одном из них. Вернее, о методе, который включает в себя несколько процедур. Во-первых, я ела мед. Говорят ведь, что он смягчает горло и укрепляет здоровье. Поэтому и кушать его нужно регулярно. Одно лишь сложно – купить качественный мед в наше время всяческих подделок. Так вот, про дозу моего лекарства. В день я съедаю по полстакана меда. Но не за один раз, а за несколько, запиваю его зеленым чаем. Еще при обострении этого заболевания я делала медовые аппликации в ноздри. Да, именно в ноздри. Когда сосешь мед во рту, он смешивается со слюной и разбавляется. А из носа тающий мед течет в глотку, оказывая при этом целебный эффект. Иногда при обострениях я делаю еще одну процедуру – ингаляции с медом. После чего опять же пью чай с медом и ложусь спать под теплое одеяло. Мне это очень помогает». Наш комментарий. Все верно. При использовании ингаляций с медом, смазывании носа этим продуктом больные начинают быстро испытывать облегчение, проходит раздражение и боль в горле. Мокрота начнет лучше отделяться, кашель и чихание уменьшатся. Хочу еще заметить, что лечение медом укрепляет иммунитет и повышает защитные силы организма. Сразу хочу рассказать вам о лечении медом хронического и острого ларингита. Рекомендуется делать аппликации дважды в день. При хроническом ларингите лечение продолжается в течение 2–3 недель, а при остром – всего 5 – 10 дней. При правильно проведенной терапии, соблюдении постельного режима острый ларингит прекрасно поддается лечению. Конечно, рекомендуется принимать мед и внутрь. Так вы и болезнь одолеете и защитные силы повысите.

«Как-то немного стыдно это признавать, но я в детстве была часто болеющим ребенком. Потом я немного подросла и стала часто болеющим подростком. А вот теперь я часто болеющая женщина. У меня хронический бронхит, я дохаю постоянно, стоит чуть промочить ноги или постоять на сквозняке. Все бы ничего, но мне один врач

поведал о том, что прогрессирование хронического бронхита может привести к развитию легочной и сердечной недостаточности. Тут уж я испугалась. И приступила к активному лечению. Я стала пить сборы лекарственных трав и пользоваться медом. Как я это делала. Я ежедневно проводила по 2 медовые ингаляции утром и вечером, продолжительностью примерно минут по 20–25. Так я делала во время обострения в течение 2 недель. Кроме того, в течение всего курса лечения я принимала внутрь по 100–150 г меда, но не сразу, а распределив его на весь день. Знаете, я не просто ела мед, а как бы сосала его. Держала во рту, чтобы подлечить горлышко. Иногда я, конечно, сочетала лечение медом с лекарствами и прогреванием. В первые несколько дней у меня усилилось отхаркивание, кашель стал более продуктивным, и я быстро выздоровела». Наш комментарий. Современные исследования позволяют сделать вывод, что лечение медом способствует исчезновению воспаления, нормализации газообмена в легких, повышению эластичности бронхов и бронхиол, поэтому вентиляция легких улучшается и сердечно-сосудистая деятельность постепенно нормализуется. Лечение медом более эффективно при сочетании его с дыхательной гимнастикой, лечебной физкультурой, прогулками на свежем воздухе (лучше в хвойном бору). Не стоит отказываться от медикаментозного лечения, особенно в период сильного обострения. При тяжелой форме бронхита курс лечения продляется до полутора месяцев. При хорошей переносимости меда нужно проводить по 2 аэрозольные ингаляции, а при ощущении тяжести в груди во время ингаляции – по одной.

«Я работаю секретарем в серьезной фирме. Дел всяческих много, но могу заметить, что большая часть моей работы проходит за компьютером. Может быть, от этого, а может, как говорит мой врач, от того, что я всегда хожу на высоких каблуках, не знаю, в общем, но я заработала себе такое заболевание, о котором даже и думать не могла. Мне даже в письме писать об этом немного стыдно. У меня – геморрой. Как я это поняла? Дело в том, что в начале я почувствовала некоторую неловкость в области заднего прохода. Потом к неловкости присоединился зуд. Грешным делом, я подумала, что у меня могут быть кишечные паразиты. Я довольно часто ем немытые фрукты с базара. Знаю, что так делать нельзя, но сдержаться не могу. Я прошла курс противоглистных препаратов, но улучшение не наступило. Потом

я увидела, что иногда хожу в туалет «по-большому» с кровью. Тут уж я не на шутку испугалась и обратилась к врачу. Мне назначили медикаментозное лечение, и врач еще сказал, что можно воспользоваться таким вот народным рецептом. К геморроидальным шишкам или к заднему проходу прикладывают салфетку, смоченную в слабоконцентрированном растворе яблочного уксуса, смешанного с медом. Кажется, мне стало полегче». Наш комментарий. Это хорошая методика. Мед вместе с яблочным уксусом оказывает дезинфицирующее действие и способствует заживлению ранок и трещин, уменьшению размеров шишек и их болезненности. Но еще раз предупреждаю вас, не принимайте решения о самостоятельном лечении, в начале посоветуйтесь с врачом. Он точно скажет, стоит вам воспользоваться яблочным уксусом с медом или лучше прибегнуть к медикаментозной терапии. Только лечиться просто необходимо, ведь иногда в запущенных случаях приходится прибегать даже к операциям. Хочу сказать, что к развитию геморроя приводят хронические запоры, сидячий образ жизни и работы, гиподинамия, ношение тяжестей, поэтому старайтесь больше двигаться, своевременно лечить запоры.

«Даже не знаю, как так получилось, но у меня постоянно болят уши. До лета хожу в шапке, надо мной уже устали прикалываться мои друзья. Но чуть что, сразу из ушей течет, температура повышается, в ушах начинает стрелять. Я уже всегда наготове держу мед. Как только болезнь начинается, я этим же вечером делю себе такой компресс. Смачиваю салфетку в 50 %-ном растворе меда, отжимаю и прикладываю к больному уху. Сверху закрываю ее слоем ваты для утепления. Дальше накладываю полиэтилен (для создания парникового эффекта). Закрепляю все это теплым шарфом. По сравнению со спиртовым компрессом мне медовый нравится гораздо больше, ведь его можно делать на всю ночь и никаких ожогов не будет». Наш комментарий. Это на самом деле так. Медовый компресс оказывает согревающее действие, борется с воспалением и на самом деле никаких ожогов не вызывает. Можно лечить отиты еще одним продуктом пчеловодства – прополисом. Закапайте по несколько капель раствора прополиса в оба уха. Только помните, пожалуйста: если у вас высокая температура, очень плохое самочувствие, выделение гноя из уха, обязательно обратитесь ко врачу, ведь зачастую при острых отитах

приходится пользоваться антибактериальными средствами, иначе никак. Кроме того, могу посоветовать вам лечиться медом не только от хронического отита, но и от хронического насморка. Ведь ухо с носом связаны. Если вы подлечите уши и оставите без внимания нос, отит вернется вновь. Если же воспалительный процесс развился на фоне простуды, то принимайте внутрь средство, которое можно приготовить самостоятельно в домашних условиях. Смешайте 250 мг маточного молочка и полстакана медового сиропа. Принимайте это лекарство по одной ч. л. 3 раза в день за полчаса до приема пищи. Не забывая, конечно, и о местном лечении.

«Всю свою жизнь я прожила на маленьком хуторе и ничуть об этом не жалею. Не нужны мне большие города, магазины, где есть все на свете и новомодные наряды. Не нужны мне также и таблетки, которыми активно пичкают себя горожане. У них чуть где кольнуло, сразу эту гадость химическую глотать. У нас в селе все совсем по-другому. Мы настолько близки к природе, что и силы со здоровьем черпаем из нее. Так вот об этом я и хотела вам рассказать. Дело в том, что всякий люд, живущий в деревне, встает с петухами и ложится поздней ночью. Весь день проходит в трудах, зачастую не очень легких. А у меня очень чувствительная кожа. Поковыряюсь в саду, обдеру руки и потом долго маюсь: то нарываю, то кровоточат, спасу нет. Но теперь я нашла прекрасное лекарство для (как называет их мой муж) «боевых травм». Это мед. Вот каким раствором я лечу раны. Беру 1 ст. л. травы сушеницы, заливаю стаканом горячей воды и настаиваю полчаса. Потом процеживаю, добавляю 1 ст. л. меда. Все перемешиваю. Готово. Этим средством я промываю царапины и ссадины несколько раз в день, и они заживают быстро и без проблем».

Наш комментарий. Да, мед издавна используется в народной медицине для лечения язв и ран. Врачи, конечно, уже давно взяли на вооружение антибиотики и всяческие антисептики, но целители и не думают отказываться от этого пчелиного продукта. И это неспроста. Ведь при наложении меда на рану происходит усиление кровотока, что способствует очищению раны и улучшает питание травмированных клеток. Научно доказано, что мед оказывает губительное действие на множество микробов, например, стрептококки, стафилококки, кишечную палочку. Некоторые народные целители считают, что рыбий жир повышает эффективность меда. Дело в том, что этот продукт

содержит большое количество витамина А, что способствует более быстрому заживлению ран и язв. В современных условиях, конечно, лучше сочетать (особенно для лечения больших, глубоких ран) мед с антибиотиками (благо сейчас огромное количество таких мазей). Что касается применения меда в сочетании с отварами лекарственных трав, то автор письма абсолютно права. Лечебные растения повышают эффективность меда. Можно воспользоваться рецептом с сушеницей болотной, а можно использовать приведенный ниже рецепт.

Возьмите 1 ст. л. сухих измельченных цветов ромашки обыкновенной, залейте их 1 стаканом кипящей воды и перемешайте. Остудите при комнатной температуре, процедите через марлю и добавьте в настой 1 ч. л. меда. Этим средством можно не только промывать наружные раны, но также и полоскать рот при стоматитах, горло при ангинах, делать клизмы при колитах.

«Мое письмо благодарственное. В нем я хочу поблагодарить батюшку – мед, который помог мне моего сыночка выходить. А дело было вот в чем. Мой сын попал в жуткую аварию, перемолотил себе буквально все косточки, кучу ран приобрел, да сотрясение мозга средней тяжести заработал. В больнице лежал почти полгода. Когда мы его забрали домой, на сына было просто страшно взглянуть. Худющий, бледный, глаза запали, руки слабые, только и может, что пластом на койке лежать. Куда только девался красивый, румяный, статный парень, которому девчонки прохода не давали?! Да, как говорится, болезнь кого угодно в бараний рог скрутит. Но я же не могу смотреть на свое дитяtko в таком состоянии! Бросилась я по бабушкам знакомым: “Помогите мне сыночка выходить”. И вот что одна мне посоветовала: “Возьми листья алоэ, хорошенько промой, прокрути на мясорубке и отожми из них сок. Полстакана этого сока перемешай с 250 г меда и полутора стаканами кагора. Настаивай в прохладном месте в полной темноте в течение 5 дней. А потом пои своего сыночка по 1 ст. л. 3 раза в день за полчаса до трапезы”. И знаете что, ведь помогло же. Постепенно вернулись к моему дитяtko румянец, крепость в теле и силушка мужская. Всем советую теперь это средство. Дабы силы после болезни восстановить». Наш комментарий. Дело в том, что мед содержит большое количество полезных биологически активных веществ. Он является источником легкоусвояемых углеводов, поэтому широко используется при

истощении и ослаблении организма. Глюкоза, которая содержится в продукте, дает организму не только энергию и заряд бодрости. Увеличение количества глюкозы в крови приводит к увеличению запасов гликогена в печени, усилению обеззараживающей функции печени, а это, в свою очередь, приводит к повышению сопротивляемости организма болезням. Под действием меда у ослабленных истощенных больных наблюдается улучшение состояние и самочувствия, увеличивается количество гемоглобина в крови, больные прибавляют в весе. Хочу еще заметить, что пчелиный мед можно использовать в виде питательных клизм. Можно сочетать в таких клизмах мед с яичным желтком или лекарственными травами. Но об этом способе лечения вам нужно обязательно посоветоваться с лечащим врачом и ни в коем случае не проводить его без предварительной консультации. Замечу только, что температура таких клизм должна быть около 38 оС, объем не более 50 мл, а вводить жидкость нужно очень медленно.

«Здравствуйте, пишет вам дама с сердцем трепетной лани. Да, именно так. Мое нежное сердце чутко реагирует буквально на все. Я всегда была чувствительной, сентиментальной и очень ранимой девушкой. Один взгляд пламенного красавца мог заставить трепетать мое сердце в течение долгого времени. Много лет я списывала частые сердцебиения на волнительность своей натуры, но, когда семь лет назад к безумным скачкам сердца присоединилось чувство нехватки воздуха, я поняла: что-то здесь не так. И направилась к врачу. Меня госпитализировали и полностью обследовали. После чего мне был вынесен вердикт – «стенокардия». Без сомнения мой врач сделал для меня все, что мог. Но при этом объяснил, что жить мне с этим заболеванием придется всю оставшуюся жизнь. Вы думаете, я, хрупкая женщина, опустила руки?! Не тут то было. Я, между прочим, родом из дворянской семьи, и у нас никто так просто не сдается. Я прочла медицинскую литературу, выяснив все про те лекарства, которые мне назначил мой лечащий доктор. Но и на этом я не остановилась. Я решила укрепить свое многострадальное сердце каким-нибудь природным средством. Я опять взялась за книги, благо, времени у меня хоть отбавляй (никогда не работала и вот уже двадцать пять лет именуюсь гордым словом «домохозяйка»). Самым оптимальным мне показалось использование меда: и вкусно, и

полезно. Я стала пить такое лекарство, сделанное своими собственными руками. 1 ст. л. сухих плодов шиповника заливается 1 стаканом кипящей воды, ставится на медленный огонь и кипятится в течение 10 минут. Затем я остужала средство, фильтровала и добавляла в него 1 ст. л. меда. Принимаю лекарственно-медовое средство по полстакана 2 раза в день в течение месяца. Затем делаю перерыв на месяц, и потом опять повторяю лечение. Вот так я держу свое сердце в тонусе, готовым к любым приключениям и страстям». Наш комментарий. Мед, естественно, содержит глюкозу. А она в свою очередь является совершенно необходимым энергетическим материалом для сердечной мышцы. Поэтому вполне обоснованно применение меда при ослаблении мышцы сердца. Однако, помните: «сердечникам» ни в коем случае нельзя принимать в больших количествах мед с горячим чаем, ведь это приводит к усилению потоотделения и более энергичной работе сердца. Сами понимаете, лишняя нагрузка абсолютно не нужна и без того ослабленному органу. Поэтому, если вы страдаете заболеваниями сердечно-сосудистой системы, употреблять мед вам нужно небольшими порциями по 1 ст. л. 2–3 раза в день. Хорошо при этом перемешивать его с молоком, творогом или кашей.

«Мое письмо адресовано женщинам, которые ценят свою внешность и заботятся о том, чтобы их красота никогда не увядала. И в этом хорошим помощником является продукт трудолюбивых пчел – мед. Я хочу привести вам несколько рецептов масок, которые замечательно очищают кожу и препятствуют образованию морщин. Только, милые дамы, никогда не забывайте одного простого правила: маски накладываются только на очищенную кожу.

1. Смешайте 2 ст. л. 40 %-ного спирта и 2 ст. л. воды добавьте 50 г разогретого на водяной бане меда. Все хорошенько перемешайте, нанесите на лицо. Продолжительность такой процедуры составляет 10–15 минут. Затем маску нужно смыть с лица теплой водой и аккуратно промокнуть его полотенцем (ни в коем случае не нужно лицо тереть, лишь легонечко промокнуть). Такая маска прекрасно очищает и смягчает кожу, оказывает дезинфицирующее действие, борется с прыщиками.

2. Смешайте сырой желток одного куриного яйца с 1 ст. л. меда. Все хорошенько перемешайте и тут же нанесите на очищенную кожу

лица на 10–15 минут. Затем следует смыть массу теплой водой. Такую маску можно делать каждое утро, ведь она борется с сухостью кожи и предупреждает появление морщин.

3. Тщательно перемешайте 1 взбитый до пены яичный белок, 35 г меда и 90 г ячменной муки. Маску нанесите на 10–15 минут. Только использовать ее нужно обладательницам сухой и нормальной кожи лица, она хорошо препятствует образованию морщин.

4. Смешайте 2 ст. л. пшеничной муки с 1 ч. л. меда и 1 взбитым яичным белком. Получается некое подобие теста. Его нужно наложить на чистое лицо на 10–15 минут, затем смыть под проточной водой.

5. Прокрутите 1 лимон через мясорубку, отожмите из него сок, который нужно смешать со 100 г меда. Этот раствор нужно нанести на лицо на 5 – 10 минут, а затем смыть холодной водой. Этот рецепт подходит для женщин, имеющих сухой или нормальной тип кожи лица».

Наш комментарий. Что тут скажешь, все абсолютно верно. Мед издавна используется в косметических целях, причем весьма эффективно. Могу заметить, что полезным для кожи является так называемый «медовый раствор». Он готовится следующим образом: 1 ст. л. меда на 2 стакана воды. Этим средством рекомендуется мыть лицо каждый день перед сном. Делать это нужно в течение 5 минут, после чего следует ополоснуть личико теплой водой. Медовый раствор очень хорошо питает кожу лица, делает ее очень нежной и бархатистой, борется с морщинами. Мед, особенно в сочетании с другими природными веществами, прекрасно смягчает кожу не только лица, но и рук. Он устраняет сухость и шелушение, делая кожу нежной. Некоторые народные умельцы изготавливают такой крем для рук: 3 ст. л. глицерина, 1 ч. л. нашатырного спирта, 1 ч. л. пчелиного меда, бура на кончике ножа и полстакана воды. Все хорошенько перемешайте и слейте на хранение в бутылочку. Перед употреблением не забудьте хорошенько встряхнуть. Смазывайте свои руки и локти этим средством, и они будут нежными, как персики.

«Мне кажется, знает и мал, и велик, что мед при простуде – великий целитель! Мы в семье никогда об этой истине не забываем. Нет, я не могу сказать, что мы напрочь отказываемся от антибиотиков или каких-либо других медикаментозных средств, просто мы всегда сочетаем назначения врача с медом. Дочка моя любит пить горячий

чай или горячее молоко с медом. А мужу больше по нраву сочетание меда с лимоном (100 г меда на сок 1 лимона). Мне кажется, что не стоит забывать те средства, которые стояли еще у истоков современной продвинутой медицины. Это как-то несправедливо. К тому же мед – не дорожущее средство, он и с простудой борется, и иммунитет одновременно с этим укрепляет. Кроме того, я не слышала особо страшных рассказов о побочных эффектах, а вот о страшных побочных действиях аспирина не слышал, пожалуй, только глухой. Чем пользоваться, решать, бесспорно, только вам. Но мой добрый совет – доверяйте средствам, проверенным временем, а не тем, что по телевизору за большие деньги рекомендуют».

Наш комментарий. К сожалению, иногда при простудных заболеваниях без медикаментозного лечения никак не обойтись. Если вы чувствуете, что заболевание не тяжелое, температура не высокая и в горле першит совсем не сильно, тогда да, вы можете обойтись только средствами народной медицины. А вот если у вас вирусное заболевание (например, грипп) или простуда тяжелая, то обязательно обратитесь к врачу. Он назначит вам лекарства, которые вы сможете прекрасно сочетать с медом. Но только сочетать. Хочу привести вам несколько рецептов приготовления средств для борьбы с простудой.

1. В качестве отхаркивающего средства (принимается тогда, когда вам трудно откашливаться, а мокрота густая и вязкая) используйте следующее средство. 1 ст. л. высушенных и измельченных листьев мать-и-мачехи залейте 1 стаканом кипящей воды. Дайте настояться в течение получаса, процедите и добавьте в настой 1 ст. л. меда. Хорошенько перемешайте и принимайте средство по 1 ст. л. 3 раза в день.

2. 1 ст. л. цветков липы залейте 1 стаканом кипятка. Дайте настояться в течение получаса, затем процедите и добавьте туда 1 ст. л. меда. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день. Это средство обладает потогонным эффектом, за счет чего снижает повышенную температуру.

3. Возьмите 1 ст. л. высушенных плодов бузины черной и залейте ее 1 стаканом кипятка. Настаивайте в течение 20 минут, затем профильтруйте через марлю и добавьте в раствор 1 ст. л. меда. Принимать так же в качестве потогонного средства для снижения

температуры. Разовая доза составляет 1/4 – 1/2 стакана, пить средство можно не больше 2 раз в день.

4. Возьмите 100 г свежих ягод малины (зимой их можно заменить на 2 ст. л. засушенных ягод), залейте их 1 стаканом кипящей воды. Настаивайте в течение 15 минут, укутав одеялом. Затем добавьте 1 ст. л. меда и хорошенько перемешайте. Принимайте это средство в теплом виде по 1/4 стакана не чаще 2 раз в день. Оно оказывает потогонное действие, за счет чего снижает температуру.

5. При гриппе помогает мед в сочетании с чесноком. Это средство приготовить очень легко: очищенный чеснок натрите на мелкой терке и перемешайте с липовым медом (если такого нет, то можно воспользоваться другим сортом). Соотношение чеснока с медом 1: 1. Принимайте такую кашицу по 1 ч. л., запивая теплой водой. Делать это нужно 1 раз в день, перед сном. Только помните, чеснок не рекомендуется употреблять людям, страдающим язвенной болезнью.

«Мое письмо гневное, уж не обессудьте. Дело в том, что я прочитала о прекрасной медовой маске, которая улучшает цвет лица, делает кожу нежной и бархатистой и препятствует образованию морщин. Я конечно же тут же ею воспользовалась, намазала лицо и жду эффект. Он не заставил себя долго ждать. Да только это был не тот результат, на который я рассчитывала. Дело в том, что мое лицо отекло и покрылось зудящими красными пятнами, я – тут же к дерматологу. А он мне и говорит: «Да у вас аллергия на мед, зачем же вы его использовали?». Так вот я стала жертвой людей, которые не удосужились написать противопоказания к использованию меда. Благодаря этому я на целую неделю получила не нежную, гладкую, а шершавую и пятнистую кожу».

Наш комментарий. Замечания автора письма вполне разумны. Ведь у лечения медом, как и у любого другого вида терапии, есть свои противопоказания. И знать их нужно обязательно, чтобы при попытке вылечить те или иные болезни не навредить своему организму. Поэтому сейчас предлагаю эти самые противопоказания обсудить.

1. Реакция у людей с аллергией на мед или повышенной чувствительности к нему, как правило, выглядит так: на коже появляется сыпь, которая сопровождается сильным зудом. У некоторых людей появляется аллергический насморк, который сопровождается головными болями и даже желудочно-кишечными

расстройствами. Чтобы с вами такого не произошло, перед тем, как сделать косметическую маску, нанесите на область локтевого сгиба немного меда. Если спустя 12 часов не отмечаются покраснения, зуд этого участка кожи, то можете наносить маску на лицо.

2. При сахарном диабете мед употреблять не рекомендуется, разрешить лечение этим продуктом может только лечащий врач, хорошо информированный о вашем состоянии.

По сути, это две главные причины отказа от меда.

«Несколько лет я лечилась от тяжелого недуга – туберкулеза легких. Я работала смотрительницей в тюрьме, там была вспышка этого заболевания, и я заразилась. Понять все страдания может лишь человек, перенесший то же, что и я: полтора года «заключения» в тубдиспансере, дорогостоящие препараты и даже открытый «пневмоторакс». Я прошла все круги ада. Сейчас мое состояние значительно лучше, я живу нормальной жизнью. Но периодически я все же провожу для себя профилактические курсы укрепления здоровья. Я пользовалась этим средством во время болезни и не считаю нужным отказываться от него и сейчас. Вот как я это делала. Брала по 100 г сливочного масла, меда, гусиного жира (можно заменить его на смалец) и какао. Добавляла туда же 150 г сока алоэ. Затем подогревала все это на медленном огне. Кипятить это средство ни в коем случае нельзя, поэтому за ним нужно очень внимательно следить. Это лекарство нужно разводить в молоке (1 ст. л. на 1 стакан горячего молока – это разовая доза). Принимала я такое средство утром и вечером. И я считаю, что его заслуга велика (я веду речь о своем излечении, разумеется)».

Наш комментарий. Согласна полностью. Народная медицина издавна использует сочетание меда, алоэ, молока и жиров для лечения туберкулеза. Могу привести вам еще подобный рецепт.

Листья алоэ, причем непременно не молодого, а 5-летнего, как минимум поместите недели на 2 в темное прохладное (но не с минусовой температурой) место. Затем листья, тщательно промытые, порежьте помельче и залейте горячей кипяченой водой в соотношении 1: 3. Настоять их следует в течение полутора часов. После этого все хорошенько отожмите. 100 г этого настоя смешайте с 500 г измельченных грецких орехов и 300 г меда. Принимайте это народное

средство по 1 ст. л. 3 раза в день, только непременно за полчаса до приема пищи.

«Прошлой зимой я очень простудилась. И из носа текло, и горло болело просто ужасно. Температура переваливала за тридцать восемь. А потом я еще стала кашлять так, что ночью спать просто никто не мог. А как иначе, если под ухом гремит дикий гром. Конечно, мама мне вызвала врача, он прописал мне нафтизин, биссептол и мукалтин. Я все его рекомендации, естественно, тщательно соблюдала, но при этом от давно проверенных средств народной медицины я отказываться тоже не собиралась. 3 раза в день в течение 3 дней я выпивала по стакану горячего молока с 2 ч. л. меда и кусочком сливочного масла. Нос я тоже лечила медом. Это было совсем не трудно. Но очень эффективно. Я разводила 2 ч. л. меда в стакане теплой воды, смачивала бинтик (скрутить нужно в виде тампона) и засовывала его в нос. Вот так я и лечилась».

Наш комментарий: девушка, написавшая это письмо, просто умница. Она адекватно оценила свое состояние и поняла, что болезнь не самая легкая, если температура так высоко поднялась. И приняла соответствующее решение – позвонить в поликлинику и вызвать врача. Это правильно. Ведь многие люди лечат ангину дома сами. А знаете, что заболевание имеет такие грозные осложнения, как гломерулонефрит, артрит, ревматизм?! Ангину нельзя лечить только бабушкиными средствами, необходимое лечение может назначить только квалифицированный доктор. Не стоит воспринимать мои слова как сигнал к самостоятельному приему антибиотиков и других таблеток. Еще раз уточняю – только врач. Лечение медом и другими продуктами пчеловодства является прекрасным дополнением к медикаментозному лечению и некоторым другим средствам народной медицины. Можно пить 3 раза в день стакан горячего молока с 1 ст. л. меда и маленьким кусочком сливочного масла. Насморк можно лечить 2 способами либо закладывать в нос турунды, смоченные раствором меда. Этот раствор готовится следующим образом: 2 ч. л. на стакан воды. Турунды закладываются в обе ноздри на полчаса, затем делают перерыв на 30 минут и вновь вставляют свежие турунды. Так нужно делать в течение целого дня. Обычно к вечеру уже наступает улучшение.

«Здравствуйте! С тех пор, как я стала стареть (мне уже 67 лет), меня стало преследовать то одно, то другое заболевание. Прямо напасть какая-то. Ведь в молодости я была здоровая, как бык. Может, потому что времени не было (работа, дети, дом) болеть, а вот как на пенсию ушла, так и понеслось. Так и хожу к участковому терапевту, она уж меня прекрасно знает. Одной из моих постоянных болячек стал этот, как его, хронический фарингит. Периодически мой врач советует мне лечиться антибиотиками. Я, конечно, это делаю. Но ведь сами понимаете, пользоваться этими средствами постоянно нельзя. Поэтому я пью при обострении болезни малиновый чай, настой с ромашкой и кушаю мед. И не только мед. Знаете, пчелки снабжают нас не только целебным медком, но и прополисом, и маточным молочком. Вот я все эти продукты и использую для лечения своего горла. Хочу и с вами поделиться этими простыми, очень старыми, но очень эффективными рецептами. Во-первых, если у меня повышается температура, то я обязательно пью липовый чай с медом. Готовится он так. 1 ст. л. цветов и даже можно листиков липы заливается одним стаканом кипятка и настаивается в течение получаса. Я еще укутываю кружечку полотенцем, чтобы там все хорошенько пропарилось. Затем чаек процеживаю и добавляю в него 1 ст. л. меда, перемешиваю и с удовольствием пью этот вкусный напиток, который мне и помогает. Пью я его в теплом виде, конечно, перед сном. Затем ложусь, закутываюсь в одеяло, и меня прошибает пот. Только не забудьте, дорогие мои, постельное белье и сорочку сменить, как только пропотеете. Нельзя и без того больному человеку в сыром спать. Я еще соседке порекомендовала прекрасное средство – маточное молочко. Я, как только заболеваю, так сразу 1 ч. л. маточного молочка под язык. Да не 1 раз, а 2–3 раза за день. Очень помогает, поэтому и вам это от всей души советую». Наш комментарий. Молодец! Хорошо, что посещает врача наш автор письма, но понимает, что официальную медицину можно подкрепить народными средствами. Вообще, липа является очень важным средством в фитотерапии. Настои липового цвета помогают бороться с болезнями органов дыхания, простудами, повышают иммунитет. А уж в сочетании с медом это растение зачастую творит чудеса. Очень многие знатоки пчел и мануальные терапевты, работающие с продуктами пчеловодства, одобряют использование маточного молочка для борьбы с простудами,

ларингитами, фарингитами. Оно убивает бактерии, восстанавливает слизистую горла и бронхов и повышает защитные силы организма. Целесообразно использовать так же для лечения фарингитов прополис, вернее его настой. Он готовится так. Берется 30 г измельченного прополиса и заливается 1/2 стакана медового сиропа (1 ч. л. на 1/2 стакана теплой воды). Этот раствор следует нагреть на медленном огне, но только не доводя до кипения. Пусть он потомится на водяной бане в течение часа. Сняв с плиты, профильтруйте средство через марлю. Дайте после этого лекарству настояться. За это время на дне сосуда образуется осадок. Как правило, этот процесс длится в течение 3 дней. Затем жидкость надо слить и долить в нее немного кипяченой воды. Этим лекарством можно полоскать горло несколько раз в течение дня. А маточное молочко для лечения горла можно использовать еще вот каким способом. Смешайте 150 мг маточного молочка и полстакана медового сиропа. (1 ч. л. меда на полстакана теплой воды). Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ч. л. за полчаса до приема пищи.

«Мучаюсь я одной деликатной проблемой. Обычно через часок после еды у меня начинают гулять газы по кишечнику. Это очень неприятно даже немного больно. К тому же мне очень неловко находиться в обществе. Мне кажется, все слушают мое урчание и оглядываются на меня. А уж если начнешь пукать, то совсем срам. Но мне помогли советом добрые люди. Они посоветовали мне лечиться с помощью меда. Вот вам этот рецепт. Смешайте 1 ст. л. меда с 1 стаканом кипятка. Покипятите на медленном огне в течение 15 минут. Затем снимите с плиты, остудите при комнатной температуре. Принимайте по 2 ст. л. до 10 раз в сутки. Это средство помогает мне избавиться от газов в кишечнике. И теперь я могу ходить в гости, особо не комплексуя».

Наш комментарий. Этот рецепт на самом деле используется для лечения вздутия живота, при газах в кишечнике. Только помните, что каждый день следует готовить свежий раствор меда. А еще могу вам сказать, что для лечения метеоризма, так по-научному называют повышенное газообразование в кишечнике, можно использовать следующие рецепты.

Смешайте 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сухой травы полыни и один стакан кипятка. Все тщательно перемешайте и поставьте на медленный огонь

на 20 минут. Затем снимите с огня, остудите при комнатной температуре и процедите. Лекарство готово. Принимать его следует по 1/4 стакана 1 раз в сутки утром натощак. Помните также, что этот отвар можно хранить не более 2 суток в холодильнике, по истечении этого времени он теряет свои лекарственные свойства.

«Никогда не ведала я и не гадала, что со мною может случиться такое. Никогда ничем особо не болела, с бомжами да зеками ни разу не общалась. Поэтому, как со мною приключилась моя болезнь, я совсем не понимаю. Наверное, это какой-то злой рок, коварная воля случая. Как все началось. Мой муж заметил, что я стала постоянно покашливать. Он говорит: “По-моему, у тебя что-то хроническое, бронхит там или еще что”. Я только рукой махнула. Подумаешь, мол, кто сейчас не кашляет. Везде пыль, смог, выхлопные газы. Но через некоторое время я уже сама стала обращать внимание на то, что меня сковывает какая-то непривычная усталость, какое-то постоянное недомогание. Вот я решила отправиться к участковому терапевту. Она мне, недолго думая, назначила антибиотики, отхаркивающие и велела лечиться дома в течение недели, а потом опять прийти к ней. Но через положенный срок никакого улучшения не наступило. Может быть, даже стало немного хуже. И тут ее осенила мысль: “А не сделать ли вам рентген?” Что я вам могу сказать. Он-то все и выявил. Он-то и поставил мне мой страшный диагноз – туберкулез. Когда доктор сказал мне об этом, я долгое время не могла поверить суровой правде, ведь всю жизнь я думала, что туберкулезом болеют бомжи, бродяги и заключенные. Ан нет, оказывается, этот недуг поражает и обычных людей. Меня положили в диспансер на долгие 6 месяцев, затем госпитализацию продлили еще на полгода. Да, эти 12 месяцев, пожалуй, стали самыми длинными в моей жизни. Но могу вам сказать, я не теряла времени даром. Пока я томилась в больнице, я прочла все, что смогла найти о туберкулезе, его медикаментозном и нетрадиционном лечении. И решила для себя, пусть врачи меня лечат таблетками, им виднее. Но я еще позову на подмогу силы природы. И, объединившись, мы обязательно поборем мой страшный недуг. И вот что я взяла себе на заметку, а оказавшись дома, испробовала на себе. Не знаю уж, чьей заслуги в этом больше, таблеток или меда, но сейчас я чувствую себя значительно лучше и надеюсь, скоро выздоровею окончательно. А теперь конкретно о лечении. Я пользовалась таким

народным лекарством. Готовить его, возможно, долго, зато результат оправдывает все ожидания. 6 яиц в скорлупе я кладу в большую кастрюлю, туда же выливаю сок 10 лимонов. Сок я получаю так: прокручиваю лимоны через мясорубку и отжимаю из получившейся кашицы сок. Кадку, в которой находятся яйца и лимонный сок, я закрываю марлей – и в кладовочку, ведь настаиваться средство должно в течение 10 дней в темном месте с комнатной температурой. Когда яичная скорлупа растворится (это как раз происходит недели через полторы), то пришло время добавлять в нее другие ингредиенты: 300 г разогретого на водяной бане меда и стакан хорошего коньяка. Пила я это лекарство по 1 дес. л. 3 раза в день через 10 минут после трапезы.

Наш комментарий. Это хорошее средство. Больному туберкулезом требуется кальций, но внутривенно вводить его достаточно больно, а таким средством можно значительно повысить его уровень в организме. Только помните, что это лекарство может храниться не более 2 недель. Спустя это время, средство теряет свои лечебные свойства. Еще можно использовать для лечения туберкулеза смесь из прополиса, приготовленную на сливочном масле (1/2 ч. л. прополиса на 3 ст. л. масла). Ее используют для приема внутрь. По 1 ч. л. 3 раза в день за час-полтора до или после приема пищи. Кушать такое средство лучше всего с теплым молоком. Курс лечения туберкулеза – 2 месяца ежедневного приема средства. Затем перерыв в 2–3 недели, и вновь курс лечения. Причем с каждым курсом количество прополиса нужно увеличивать на 5 г (примерно на 1/3 – 1/2 ч. л.), доведя постепенно дозу до 30 г. Эта доза максимальная, и на ней следует остановиться. Лечебный эффект прополиса при лечении туберкулеза доказан не одним больным, поправившим свое здоровье при помощи этого средства. Все это благодаря тому, что прополис оказывает на организм тонизирующее и укрепляющее действие, повышает защитные силы организма, изнуренные длительной болезнью. Под влиянием прополиса происходит усиление выработки клеток, которые борются с микобактериями туберкулеза. Еще хорошо себя зарекомендовало такое народное средство, как чесночно-медовая смесь. Приготовить ее легко, и вы прекрасно с этим справитесь. Возьмите 6 средних зубчиков чеснока, измельчите их и смешайте с 1 стаканом свежего меда. Перемешайте это и поставьте на слабый огонь на 10–15 минут,

помешивая время от времени. Затем снимите с огня и охладите при комнатной температуре. Принимайте по 1 ст. л. перед едой.

«Мои друзья считают меня сумасшедшей. Это совсем не так. Просто я озабочена состоянием своего здоровья. Я считаю, что лучше побеспокоиться о своем здоровье заранее, чем потом пичкать себя таблетками и тыкать уколами, дабы излечиться. Поэтому я коллекционирую рецепты поднятия иммунитета и жизненного тонуса. Есть в моем арсенале и средства на основе глины, и на основе керосина, и на основе трав. Очень хорошо мое состояние поддерживает маточное молочко. Особенно часто я прибегаю к этому средству в осенне-зимний период, когда велика вероятность подхватить простудное заболевание. Я принимаю такое средство: 1 г маточного молочка я перемешиваю со 100 г меда. И принимаю по 1/2 ч. л. под язык. И жду, пока средство растворится. Хочу вам похвастаться, я не болею практически никогда, чего и вам желаю. Но только для этого нужно постараться и поберечь себя. Как говорится, под лежащий камень и вода не течет. Поэтому я о себе думаю всегда, каждую минуту. Здоровье у меня одно, и большей ценности-то у меня нет». Наш комментарий. О здоровье, естественно, нужно думать и заботиться. Но это, конечно, не должно переходить за определенные рамки. Как написала женщина, можно профилактировать простуду и укреплять иммунитет. А в осенне-зимний период, когда велика вероятность заболеть ОРВИ, можно 3 раза в день в течение 3 дней смазывать слизистую оболочку носа эмульсией маточного молочка, а также принимать по 20 капель этой эмульсии внутрь (под язык или орошать ею рот).

«С детства я страдала малокровием. Меня мама и яблоками, и мясом кормила. Иногда лечила меня лекарствами. Но периодически все же количество гемоглобина у меня снижается. «Феррум-лек» – это мое постоянное лекарство. Оказывается, анемию можно не только лечить, но и проводить профилактику этой болезни. Теперь я провожу месячные курсы лечения медом. В течение 1 месяца я употребляю по 100–150 г меда в сутки и, конечно, налегаю на яблоки. Иногда я делаю кашу из яблока и меда, как говорится, 2 средства в одном флаконе». Наш комментарий. Исследования показали, что систематическое употребление меда увеличивает количество гемоглобина – белкового соединения, ответственного за доставку кислорода к органам и тканям.

Считается, что темный мед содержит железо в 4 раза больше, чем светлый.

«Знаете, о чем я хотела бы рассказать? О том, как мне удалось поправить свое здоровье при помощи меда. В течение полугода у меня непонятные выделения из половых органов. При этом я не могу сказать, что меня что-то беспокоит. И живот не болит, и зуда, как говорят девчонки, не было. Да, знаете, это проблема многих. Только обычно у моих подружек было так: выделения сопровождаемые зудом, болью в животе и при интимном контакте. У меня всего этого, к моей огромной радости, не было. Но выделения-то тоже весьма неприятное явление. Так вот я почитала статейки в Интернете (я же девушка современная, и компьютер – мой верный друг и помощник). И вот, что я там узнала, применила на себе, дабы это недорого, просто и безболезненно, а как оказалось позднее, и эффективно. Каждый день я вводила во влагалище марлевые тампоны, пропитанные медом. С утра я их, конечно, вынимала. Знаете, уже через пару процедур, мне стало лучше. Выделения несколько уменьшились. Где-то спустя неделю, я почти перестала замечать какие-либо неприятные ощущения. Спустя 2 недели я поняла, что мое здоровье нормализовалось». Наш комментарий. Мед обладает бактерицидным действием, поэтому-то и используется для лечения воспалений во влагалище. Он восстанавливает слизистую оболочку и борется с патологическими выделениями. Я бы еще порекомендовала употреблять мед и внутрь. По 100–150 г в день. Это повышает защитные силы организма, которые так необходимы для борьбы с болезнью. Укрепляя иммунитет, мы укрепляем весь организм.

«Я, как в рекламе, золотая мама, вернее, очень счастливая. Вы не поверите, но у меня два прекрасных сыночка-близнеца. Это большая радость, но и ответственность очень большая, хотя радость материнства перекрывает все. Правда, мои сорванцы совсем не дают мне покоя. Они постоянно носятся, прыгают и скачут. И, безусловно, это не обходится без царапин, ссадин и всяческих ран. Но знаете, я нашла способ с этим бороться. Нет, конечно, я не запираю детей в комнате и не привязываю их к стулу. Я просто нашла средство, которое быстро и эффективно лечит все их «боевые раны». Если я вижу, что рана неглубокая, то я промываю ее слегка теплой водой или раствором меда и смазываю ее после этого медом. Если я думаю, что рана может

загноиться, то я смешиваю мед со стрептомицином и накладываю его на рану. А иногда я делаю такое лекарство. Беру 2 ст. л. измельченных засушенных листьев эвкалипта, заливаю их 2 стаканами кипящей воды и держу в кастрюльке на слабом огне около 5 минут. Затем с огня снимаю, процеживаю и добавляю в раствор 2 ст. л. меда. Этим раствором я пропитываю марлечку, сложенную в несколько раз, или обычный носовой платок и прикладываю к ране». Наш комментарий. Очень приятное письмо, полное позитива и любви к жизни. Да и советы дельные. Мед на самом деле еще с незапамятных времен использовали для лечения ран. Он убивает «вредных микробов» и усиливает одновременно с этим ток крови. Таким образом, рана хорошо очищается и быстро затягивается. Что хочу заметить. Для приготовления медово-травяного раствора можно использовать не только эвкалипт, но и календулу, сушеницу болотную, ромашку обыкновенную, кору дуба и множеством других растений.

«Мой диагноз – «хронический гастрит». Да, может быть заболевание не очень-то тяжелое и для жизни оно, по большому счету, не опасно. Только вот при обострении особенно-то не порадуемся жизни. Мало того, что болит живот, еще ведь и тошнит, и рвет. А уже как часто приходится бегать в туалет «по-большому», сосчитать страшно. Я не хочу так жить. Говорят, если гастрит не лечить, то возможен переход его в язву. А уж все мы знаем, что язвенникам вообще не позавидуешь. Поэтому-то я и лечусь сейчас, чтобы потом операцию не делать и не питаться до конца жизни кашками и пюрешками. В качестве лекарства я использую мед. Мне одна бабушка в деревне посоветовала. В ходе этого лечения нужно кушать по 100 г меда, запивая его теплым чаем. Знаете, на удивление, могу констатировать, что обострения случаются у меня все реже. Спасибо меду!» Наш комментарий. Что могу сказать, ежедневное употребление меда регулирует деятельность желудка и кишечника (благодаря многим исследованиям, об этом можно сказать с уверенностью, мед), в зависимости от времени его приема либо снижает повышенную кислотность желудка, либо повышает сниженную.

«Здравствуйте! Пишет вам пасечник в третьем поколении Иван Васильевич. Может быть мое письмо покажется вам несколько хвастливым, но я хочу рассказать о том, как я себя в тонусе держу. И несмотря на то, что мне уже восемьдесят лет, я сам все и по дому

делаю, и на пасеке вовсю работаю. Ну что вам сказать. Пасека – это здравница. Уже столько лет я лечусь только медком, пергой, прополисом да маточным молочком. Сейчас я не хвораю, но годы уже не молодые, поэтому силы свои просто обязан поддерживать. Сами понимаете, иначе в моем возрасте нельзя. Я, конечно, не тая, поделюсь с вами своим целебным секретом. Периодически в течение пары недель я кладу себе под язык немного маточного молочка. И все у меня прекрасно. Цвету и пахну, чего и вам от всей души желаю.

Наш комментарий. Бодрости и оптимизму дедушки, конечно, можно просто позавидовать. Ну и взять с него пример, разумеется. Особенно это касается пожилых людей. Вот только я всегда была против самолечения. Вот что он пишет: «Периодически в течение пары недель я кладу себе под язык немного маточного молочка». Так все же не следует поступать. Если вы решились укрепить свой иммунитет, повысить защитные силы своего организма, вселить в себя заряд бодрости и энергии, то на мой взгляд, решение правильное. Только вот я настоятельно рекомендую вам обратиться к специалисту, который подберет нужную именно вам дозу и оптимальный курс лечения. Хочу лишь заметить, что свежее маточное молочко следует принимать за полчаса до завтрака, причем обязательно натощак.

А вот если вы приболели, чувствуете слабость, головную боль, разбитость, то можете попробовать предупредить развитие простуды при помощи такого лечебно-профилактического средства. Разведите в полстакане теплой воды две чайные ложки меда и 250 мг свежего маточного молочка. И принимайте приготовленное лекарство по одной чайной ложке натощак за полчаса до легкого завтрака.

«Здравствуйте, дорогие мои! Хочу поделиться с вами своим жизненным опытом, вернее небольшой его частью. Дело в том, что всю свою сознательную жизнь я стараюсь лечить все свои болячки не таблетками, а дарами природы. Нет, я, конечно же, я утверждаю, что официальную медицину следует презреть и никогда к ней не обращаться. Я, например, когда болела ангиной, я наблюдалась у терапевта и колола антибиотики. Но и про народные средства я не забывала. Я считаю так. Если есть возможность, лечитесь природой, если болезнь тяжелая или опасная, то бегом ко врачу. Обычно простуду я лечу при помощи прополиса. Да, да, именно при помощи прополиса. Не надо мне никаких таблеток и уколов. Стоит мне только закашлять –

я сразу беру прополис. Я делаю прополисовую ингаляцию. Дышу непременно то носом, то ртом. Таким образом я, во-первых, все прогреваю. А, во-вторых, доставляю моим больным органам. То есть горлу и носу, целебные вещества из прополиса. Давайте – как я расскажу вам о том, как же эту ингаляцию сделать. Это очень просто. Нужно растопить прополис вперемешку с воском на водяной бане и над этими парами подышать, накрыв голову полотенцем, дабы не выпускать тепло». Наш комментарий. Очень хорошее средство для лечения простудных заболеваний – прополисовые ингаляции. Это объясняется вот чем. В прополисе содержатся летучие вещества – фитонциды, которым и приписываются бактерицидные свойства. Они выделяются из прополиса при нагревании. Причем на водяной бане, а не при нагревании на открытом огне их целебные свойства выше. Именно потому, что при нагревании летучие фитонциды устремляются в окружающую атмосферу, очень эффективно использовать прополис для ингаляций при лечении болезней дыхательных путей.

«У меня очень нежная и тонкая кожа. Мне это очень нравится, ведь меня сравнивают то с аристократкой, то с Клеопатрой, то с Царевной-лебедем. Сами понимаете, что я пользуюсь большим успехом у молодых людей. Это раз. А во-вторых, моя профессия – актриса. Я должна всегда выглядеть прекрасно и моя кожа должна быть безупречна. Но вы же понимаете, что без ранок и ран нам просто не прожить. Но я же не могу позволить себе намазать, например, порез на пальце йодом. Согласны?! Представляете, прихожу я на свидание или выступаю в спектакле с коричневым пальцем?! Кошмар! А если еще эта рана будет две недели заживать? Это же просто невыносимо. Но к моей великой радости моя мама нашла мне прекрасное средство для борьбы с ранами, ранками и порезами. Это прополисовая мазь. Я не знаю, как она готовится, этим занимается моя мама. Но зато я абсолютно точно знаю, что все поражения моей кожи довольно быстро и бесследно исчезают, не оставляя на моем теле ни шрамов, ни пятен. Спасибо, прополису! Именно благодаря ему моя краса не увядает».

Наш комментарий. Письмо этой девушки является ярким опровержением народной мудрости: «Имея не ценим, а потерявши – плачем». Автор, напротив, очень любит себя и свою кожу и ценит ее как средство привлечения поклонников и работодателей. То, что она ее ценит и любит, доказывает тот факт что она очень заботится о ее

состоянии и здоровье и своевременно и эффективно лечит все поражения кожи. Прополисовая мазь обладает бактерицидным, обезболивающим и смягчающим действием. А готовится она следующим образом. В кастрюльке на медленном огне расплавляют 100 г животного жира, затем дают ему немножечко остыть при комнатной температуре и добавляют чайную ложку измельченного прополиса. Перемешивают и ставят на очень медленный огонь на десять минут, в кастрюле под плотно закрытой крышкой.

Затем снимают «варево» с плиты и процеживают через марлю, сложенную в несколько раз. Только помните, что при охлаждении мазь нужно постоянно помешивать. Храните эту мазь в темном сухом прохладном месте в посуде с плотно закрытой крышкой.

«Я хочу поведать вам историю, которую рассказала мне моя бабушка, об уникальном целебном средстве – прополисе. Открыла его для себя моя бабуля в страшный час, когда она заболела туберкулезом. Дело было в послевоенные годы, когда нужно было ставить на ноги разрушенную Родину – когда медицина была в большое упадке, когда лечиться было просто некогда и нечем. Так вот моя бабуля буквально слегла, а в деревне всегда все бежали за помощью к бабушке Прасковья, которая имела некоторые знахарские способности. И вот что она сказала моей бабуле: «Твои легкие изнутри сжигает страшная болезнь. Не знаю смогу ли я тебя вылечить, но если тебе что-то и может помочь, то поможет тебе только пчелиная смола. Вот какое лекарство тебе предстоит приготовить и кушать». Только была одна проблема. Сами понимаете, в военные годы, когда не было даже картошки, достать сливочное масло был крайне тяжело. А рецепт как раз таки состоял из сливочного масла и прополиса. Но дедушка продал все, что мог, и достал бабушке все-таки сливочное масло, а прополис взяли у соседа, который уже начал разводить пчел. Короче, трудно далось ей это выздоровление. Но она справилась. С Божьей помощью и с помощью прополиса». Наш комментарий. Да, масляно-прополисовая мазь может быть использована для лечения туберкулеза. Помимо того, что это средство борется с лихобактериями, вызывающими туберкулез, так еще прополис повышает защитные силы организма и укрепляет иммунитет. Разруха и голод военных лет, о которых нам поведала автор письма прошли, а сливочно-прополисовой мазью и по сей день лечат туберкулез. Есть только одна

разница. Тогда не было в достатке лекарств для всех. Сейчас немного другая ситуация. Все больные туберкулезом обязаны проходить лечение в туберкулезном диспансере. А все другие народные средства могут быть только дополнением к официальному лечению. А сейчас я расскажу вам рецепт приготовления и методику применения масляно-прополисовой мази для лечения туберкулеза. На водяной бане следует растопить пол пачки (то есть примерно 100 г) сливочного масла, затем снять с огня и немного остудить. Потом нужно добавить в него истолченный прополис, перемешать смесь. Затем снова нагреть на медленном огне в закрытой посуде в течение десяти минут. Затем процедить через марлю и охлаждать при комнатной температуре, постоянно помешивая. Храните получившуюся сливочно-прополисовую мазь в темном, сухом, прохладном месте в плотно закрытой посуде. Принимайте по одной чайной ложке трижды в день за час до еды. Курс лечения такой дозой – два месяца. Затем нужно сделать перерыв на две недели. На следующий курс, который так же будет два месяца, количество мази на каждый прием должно равняться двум чайным ложкам и опять перерыв на две-три недели и опять увеличить дозы на одну чайную ложку. Таким образом, доза повышается курс от курса, пока она не станет равняться шести чайным ложкам.

Глава 2. Что такое мед

Мед – это сладкий продукт, который производится медоносной пчелой, главным образом, из нектара цветущих растений, но и из сока растений. Пчелы делают это с помощью ферментов, которые они выделяют своими слюнными железами. Именно поэтому не нужно называть медом продукт, который получается, если подкармливать своих пчелок сахаром или сахарным сиропом. В странах с умеренным климатом, таких как наша, сырьем для изготовления меда является нектар цветковых растений и падь, которую выделяют тля и некоторые другие насекомые, питающиеся соком растений. А вот в тропиках пчелы используют и другие источники сырья, такие как нектар, который выделяется нектарниками листьев и стеблей растений, а так же сок тростника и фруктов только непременно растений, содержащих сахар.

В зависимости от того, откуда добывается мед, его можно подразделить на цветочный и падевый. В зависимости уже от того, как человек извлекает мед, выделяют несколько разновидностей: самотечный, сотовый, центрифужный, прессовый, топленый.

Давайте поговорим о том, как же пчелы вырабатывают мед. Начнем, пожалуй, с того, что пчелы живут семьями. В каждом улье живет одна семья. Эта семейка состоит из одной матки (главная пчела), нескольких десятков тысяч рабочих пчел – тружениц и нескольких сотен самцов-трутней. В своем улье пчелиная семья живет круглосуточно, даже зимой. Осенью пчелы изгоняют трутней, а весной они выводятся снова. Таким образом регулируется количество рабочих особей. Как вы понимаете, в зимнее время, когда у пчел наступает период временного бездействия, их, конечно, меньше. А летом, когда дел невпроворот, в их полку всегда прибывает. В чем же заключается роль жильцов улья? Главная пчела – пчелиная матка откладывает яйца. Самцы-трутни занимаются исключительно их оплодотворением. Самая тяжелая доля у пчел-тружениц, о чем вы, я думаю, уже догадались из их названий. Во-первых, они ухаживают за маткой. Во-вторых, они кормят и воспитывают личинок. В-третьих, они строят соты, наводят порядок и поддерживают чистоту в улье. И, самое

главное для нас, для людей, они собирают цветочную пыльцу, приносят и укладывают в сотовые ячейки. Именно они собирают с растений нектар, который и служит исходным, самым главным продуктом для получения меда. Нектар – это сахаристый сок, который выделяется нектарниками цветков. Он задуман природой для того, чтобы привлечь опылителей-насекомых, в основном это пчелы. Нектар наполовину или на 3/4 состоит из воды, в нем много сахара, белков, витаминов и минеральных веществ. Нектар всасывается пчелками при помощи хоботков. В медовом зобе пчелы нектар перемешивается с секретом слюнных желез и уже после этого откладывается в соты. Но все не так просто, как кажется с первого взгляда. Ведь этим занимается не одна пчела. Пчела-сборщица набирает нектар в зоб и летит с ним в улей. Здесь ее уже поджидают пчелки-приемщицы. Они принимают своим хоботком принесенное сырье. Этот нектар содержит большое количество воды. Ей предстоит на 1/4 испариться, благодаря деятельности пчелок. Ведь приняв нектар, пчелки-приемщицы обрабатывают его при помощи своих челюстей почти пол часа. Затем насекомое откладывает его в восковые ячейки, но непременно не заполняя их доверху. Уже в этих ячейках продолжается созревание нектара, он становится гуще и значительно слаще. А знаете, благодаря чему испаряется влага? Нет? Так вот я вам расскажу. Сотни пчел быстро и безостановочно машут своими крылышками, вытесняя влажный воздух из улья. После того, как нектар загустеет, его переносят в другие ячейки для дальнейшего созревания. Сроки созревания меда зависят от породы пчел, от их много– или малочисленности, от возраста пчелиной семьи и даже от климата. Заполнив ячейки медом, пчелы обязательно запечатывают их воском. Но и опять же, мед еще не созрел. Ему еще «дойти до кондиции» предстоит в течение 1 месяца. Почему «неготовый мед» не рекомендуется собирать?! Все просто. Незрелый мед содержит много влаги, он гораздо быстрее закисает, при этом, безусловно, теряются его лечебные и вкусовые качества. В запечатанном состоянии мед может храниться в течение длительного времени. За 1 сезон пчелиная семья способна собрать до 150 кг меда. При этом, представьте, что для сбора всего 1 кг меда пчела должна совершить до 150 тыс. вылетов. Умножьте и увидите, какую же работу выполняют эти трудолюбивые насекомые, чтобы накормить и полечить нас медом.

По консистенции свежий мед представляет собой густую прозрачную полужидкую массу. Исходя из этого, можно устроить своеобразную проверку зрелости меда. Если набрать мед ложкой и перевернуть ее несколько раз, то незрелый мед начнет стекать, а зрелый мед наложится на ложку и будет стекать нитями. Чистый, абсолютно без примесей мед будет жидким до тех пор, пока не распечатают соты. Жидкий мед извлекается из незапечатанных сот, соответственно, он незрелый. На густоту меда влияет не только количество содержащейся в нем воды, но и химическая структура сахаров. Падевый мед всегда более густой, чем цветочный. Это объясняется тем, что в нем больше сахарозы. Само собой, мед сохраняет жидкую консистенцию только некоторое время. Затем неизбежно наступает его кристаллизация.

В зависимости от того, какие красящие вещества содержатся в нектаре, мед может быть бесцветным, лимонно-желтым, светло-желтым, золотисто-желтым, темно-желтым, зеленовато-коричневым и даже черным. Самый светлый мед получается из нектара акации. Но цвет еще может зависеть не только от растения, но и от сроков сбора меда. Мед, который был собран ранней весной, как правило, яркий: желтый или оранжевый. А мед, который был получен из нецветочного нектара, либо бесцветен, либо имеет небольшой зеленоватый оттенок. Хочу заметить вам сразу, кто бы что ни говорил, цвет меда никогда не может служить критерием, который поможет вам определить сорт меда. Цвета падевого меда зависят от растений, с которых он был получен. Мед с лиственных растений имеет желтый цвет, с гречихи – коричневый, с гороха он темно-красный, с табака – темно-коричневый. Первоначальный цвет меда со временем меняется. И еще такой факт. Мед, который хранится в медной таре, становится зеленовато-голубым, а в железной таре – темно-красным.

Что касается аромата. Могу уверенно сказать, да, скорее всего, вы и сами это знаете, разные сорта меда различаются между собой и по аромату. В некотором роде о качестве меда по этому самому запаху можно судить. Запах меда обусловлен наличием в нем летучих органических веществ, которые находятся в нектаре цветков. У падевого меда аромата нет, а рапсовый и каштановый имеет очень слабый запах. Можно заметить, что ароматические вещества со временем исчезают, особенно если мед хранить неправильно. Аромат

устраняется, если мед хранить при высоких температурах или если его нагревать. Еще один момент. Мед довольно быстро впитывает запах внешней среды, именно поэтому ни в коем случае нельзя хранить его в нечистой посуде или в плохо проветриваемых помещениях, или возле продуктов с резким запахом. Если вы подкармливали своих пчелок сахаром или сахарным сиропом, то не ждите, что он будет обладать приятным ароматом, присущим цветочному меду.

Вкус меда так же зависит от его происхождения и состава. Благодаря сочетанию органических кислот и сахаров, мед обладает определенным сладким, приятным, слегка кисловатым вкусом. Некоторые сорта меда наряду со сладостью имеют и горечь. К этим разновидностям относятся табачный, ивовый, каштановый и некоторые другие. Сладость меда обуславливается концентрацией сахаров и их видом. Самым сладким является мед, основным сахаром в котором является фруктоза. Опять же мед, полученный он пчел, которых подкармливали сахарным сиропом, виноградным соком, желатином или крахмалом, не такой сладкий, как природный. Если продукт уже начал портиться, то у него появляется неприятный кислый вкус.

Мед бывает монофлерный, т. е. полученный из нектара какого-либо одного сорта растения. Полифлерный – это, соответственно, мед, собранный с нескольких видов растений. Наибольшей популярностью пользуются гречишный, донниковый, липовый, акациевый, хлопковый, горчичный или подсолнечный сорта. Существует еще одна разновидность меда, которая заслуживает внимания. Я говорю о пьяном меде. Да, да, вы не ослышались, пьяный мед. Такой продукт получается при переработке пчелами нектара растений семейства вересковых, а именно: рододендрон, болотный вереск, азания, багульник. Вместе с нектаром пчелы переносят не только нектар, но и ядовитые вещества. Сами пчелы при этом не отравляются. Пьяный мед известен давно. Историей зафиксирован случай, когда такой вот продукт свалил с ног целый легион солдат. Возможно, у вас возник вопрос о том, откуда же такое название – пьяный мед. Дело в том, что при употреблении этого продукта человек чувствует себя, как пьяный: у него появляется головокружение, шатающаяся походка, тошнота, рвота и даже могут возникнуть судороги. Считается, что спустя двое суток после употребления, человек полностью выздоравливает, даже

если совсем не лечился. Но, если все же у вас случилась подобная неприятная ситуация, рекомендую вам обратиться к врачу или, в крайнем случае, хотя бы промыть желудок. К сожалению, по своему внешнему виду пьяный мед почти не отличается от натурального, но при этом он менее ароматный и имеет запах перебродившего сахара.

Могу вам сказать, что кушать можно не только мед, но и пчелиный расплод, т. е. личинки. Можно есть его в сыром или жареном виде. Говорят, что блюдо из пчелиного расплода обладает приятным вкусом. Пчелиный расплод могут есть все, но особенно он рекомендуется истощенным и ослабленным длительными, тяжелыми заболеваниями людям. Детям пчелиный расплод рекомендуется давать в смеси с медом из расчета 2: 1. Данную смесь следует употреблять по 1 ч. л. 2 раза в день.

Глава 3. Химический состав меда

Химический состав меда у разных сортов различен и зависит от вида растения, от климата и так далее. Если говорить с химической точки зрения, то мед – это сложная смесь из сахарозы, глюкозы, фруктозы, белков, воды, ферментов, органических кислот, минеральных веществ и витаминов. Несомненно, что главной составной частью всех без исключения сортов меда являются углеводы. Соотношение разных видов у них зависит от сорта меда. Да, мед ценен именно своими углеводами. Дело в том, что углеводы относятся к легко усвояемым питательным веществам. Но они тоже всасываются неравномерно. По скорости всасывания на 1-м месте, бесспорно, находятся моносахариды, т. е. простые сахара: глюкоза и фруктоза. Сложные сахара, такие как сахароза, прежде чем всосаться в кровь, должны под влиянием пищеварительных ферментов разложиться до простых сахаров, той же самой глюкозы. Естественно, на это тратятся определенное время и энергия. Представляете, как нам помогает пчела, ведь она же сама превращает сложные углеводы нектара в простые, она облегчает нам процесс переваривания меда. Сделаем небольшой экскурс в диетологию. Углеводы для организма являются основным энергетическим материалом. Ведь при сгорании 1 г углевода выделяется 4,1 ккал. К тому же для этого процесса требуется меньше кислорода, чем, например, для усвоения жиров. Хочу заметить вам: из всего этого следует, что на усвоение углеводов требуется меньше энергии, чем на усвоение белков и жиров. Ведь установлено, что за счет сгорания углеводов человек получает 50 % необходимой ему энергии. Углеводы поступают в наш организм с едой, но и запас этих соединений в наших органах всегда имеется. Это гликоген, откладывающийся в печени и мышцах. И как только в крови уменьшается количество глюкозы, мы сразу устаем физически и умственно. Поэтому спортсменам перед стартом и учащимся перед экзаменами рекомендуется съесть пару ложек меда, чтобы не испытывать углеводного голодания, ведь по калорийности мед конкурирует с такими сладостями, как сахар, грецкие орехи, шоколад. У меда есть другие преимущества. Дело в том, что в нем содержатся

не только белки и углеводы, но и огромное количество других ценных веществ.

В меде есть железо, алюминий, фосфор, магний, медь, сера, свинец и некоторые другие элементы. В разных сортах меда количество минеральных веществ различно. К тому же, микроэлементы содержатся в той форме, в которой им легче всего усвоиться. Итак, поговорим о каждом из них отдельно, чтобы понять, какое же действие они оказывают на наш организм.

Алюминий – это тот элемент, который содержится и в цветочном, и в падевом меде практически в равном количестве. Он крайне необходим для нашего здоровья. Поступает в виде солей, которые обладают противовоспалительным и вяжущим действием по отношению к слизистым оболочкам желудочно-кишечного тракта. Поэтому то и рекомендуется употреблять мед при гастритах, язвенной болезни, колитах.

Бор содержится больше в цветочном меде, чем в падевом. Он увеличивает образование витамина С в растениях, что в свою очередь насыщает им наш организм.

Висмут содержится преимущественно в цветочном меде. Он оказывает вяжущее действие на слизистые оболочки, способствует уничтожению простейших паразитов.

Поэтому особенно полезно его кушать во время болезней.

Ванадий в нашем организме стимулирует деятельность кроветворной системы, поэтому употребление меда улучшает состав крови.

Железо содержится как в падевом, так и в цветочном меде. Этот элемент жизненно необходим всем нам. Дело в том, что соли железа стимулируют кроветворную функцию, улучшают деятельность всех клеток. Без этого элемента невозможно осуществление тканевого дыхания. Железо стимулирует функция нервной системы, регулирует секрецию почти всех желез в организме.

Золото встречается только в цветочном меде. Этот элемент оказывает специфическое лечебное воздействие на больных туберкулезом, повышает иммунитет, помогает при хронических артритах и многих других заболеваниях.

Калий, содержащийся в меде, оказывает несильное мочегонное средство. А при простуде за счет калия улучшается отхаркивание, а

соответственно, отхождение мокроты. При частом употреблении меда простуда отступает быстрее.

Кобальт содержится примерно в одинаковом соотношении в цветочном и в падевом меде. Этот элемент необходим. Дело в том, что при недостатке кобальта человек теряет аппетит, появляется слабость, даже нарушается кровообращение. Кобальт входит в состав витамина В12. К тому же недостаточность кобальта приводит к нарушению обмена фосфора и кальция в организме. Этот элемент способствует образованию витаминов С, Е и А, он оказывает влияние на окислительные процессы и понижает поглощение кислорода тканями.

Кальций необходим для построения почти всех тканей в организме. Ведь он является составляющей частью костей, оказывает влияние на функции желез, мышечной и нервной системы, усиливает сократительную деятельность сердца, ускоряет свертываемость крови. Кальций оказывает противорахитическое и противоаллергическое действие. Этот элемент замедляет развитие воспалительных процессов, поэтому мед полезно кушать не только во время болезни, но и употреблять в качестве профилактического средства.

Литий содержится не во всех сортах меда. Могу заметить, что хорошие сорта меда те, где он присутствует. Ведь соли лития противодействуют артриту, так как они растворяют мочевую кислоту. Продукты, содержащие литий, улучшают выделительную функцию почек.

Магний в одинаковом процентном отношении находится и в падевом, и в цветочном меде. Этот элемент прямо-таки жизненно необходим нашему организму, ведь соли этого элемента помогают бороться с запорами, оказывают успокоительное действие на нервную систему, обезвреживают токсические продукты обмена и укрепляют иммунитет.

Медь содержится во всех сортах меда без исключения. В нашем организме этот элемент абсолютно незаменим. Ведь даже при некотором недостатке меди наблюдаются следующие изменения: волосы становятся жесткими, появляются белые пятна на коже, развивается анемия, нарушается функционирование многих органов, особенно кроветворения и размножения. К тому же медь оказывает положительное влияние на рост тканей, способствует образованию гликогена в печени, является незаменимым активатором

окислительных процессов. Недостаточность меди замедляет процессы образования белков, а соответственно и роста и развития. Поэтому так полезно давать мед детям.

Марганец, так же, как и медь, обнаружен абсолютно во всех сортах меда. При недостатке марганца происходят всяческие нарушения процессов кроветворения, размножения, роста и развития. Марганец отвечает за иммунитет, так как он повышает защитные силы организма. Недостаток его приводит к нарушению образования костной ткани, усвоения кальция и фосфора. Этот элемент активизирует деятельность надпочечников и способствует синтезу витамина С. Надеюсь, вы понимаете, насколько этот элемент важен для нормальной жизнедеятельности?! Вот так-то.

Молибден, к сожалению, содержится не во всех видах меда, чаще он встречается в цветочных сортах. Он важен для нашего организма, ведь молибден улучшает состав и свойства крови, понижает содержание меди в печени и крови (если ее уровень превышает норму), способствует синтезу витамина С, так необходимого нашему организму.

Никель содержится почти во всех сортах меда. Он усиливает синтез гемоглобина – белка, который отвечает за транспорт кислорода ко всем тканям и органам. Никель помогает снизить повышенное давление (именно поэтому мед в смеси с овощными соками используется для борьбы с артериальной гипертензией), снижает содержание сахара в крови. *Но диабетикам все же нужно быть осторожными и без разрешения врача мед не употреблять.*

Натрий в количестве около 1 % содержится абсолютно во всех сортах исследованного меда. Элемент жизненно необходим нашему организму, но и перебарщивать с ним никак нельзя. С медом этого можно не бояться. Вот именно поэтому мед считается очень физиологичным продуктом. При недостатке натрия в организме появляются следующие изменения: мышечная слабость, недомогание, отсутствие аппетита, рвота, повышенная жажда и нарушение функции почек.

Серебро есть почти во всех сортах меда. Этот элемент необходим для нашего организма и лучший способ его получения извне – с медом.

Стронций облегчает отхождение мокроты при бронхите, поэтому мед и рекомендуется использовать при простудных заболеваниях. Он обладает легким мочегонным эффектом, что благотворно влияет на почки.

Фосфор обнаружен во всех сортах меда без исключения. Этот элемент активно участвует в процессе образования костей, в обмене белков, жиров и углеводов. Он является составной частью многих ферментов и является общим стимулятором организма.

Цинк содержится не во всех сортах меда, но все же большинстве из них.

Могу вам сказать, что недостаток этого элемента приводит к нарушениям процессов размножения, роста и развития. К тому же нарушается образование гемоглобина, который так необходим для тканевого дыхания. Цинк повышает защитные функции крови, уменьшает проницаемость кожи (что очень важно, ведь именно через кожные покровы в наш организм могут проникнуть всяческие бактерии и микробы). Благодаря цинку уменьшается содержание жира в печени и других органах. Именно поэтому от меда не толстеют.

Сера содержится практически во всех сортах меда. Этот элемент оказывает некоторое слабительное действие. Он помогает организму очиститься от некоторых ядовитых веществ. Сера оказывает благоприятное воздействие при артритах и всяческих инфекциях.

Надеюсь, мой рассказ убедил вас в том, что мед один из самых богатых микроэлементами продуктов. Поэтому то так эффективно использовать медок при большом количестве всевозможных заболеваний. Ведь железо, медь и кобальт необходимы для борьбы с анемией. Кобальт содействует нормальному течению родов за счет того, что он повышает тонус матки, препятствует послеродовым и маточным кровотечениям. Теми же эффектами обладают такие элементы, как марганец и медь. Кобальт и медь благотворно воздействуют на больных, страдающих эндемическим зобом. При полиневритах и радикулитах помогает марганец, при глаукоме благоприятное действие оказывает опять же кобальт, при кератитах – марганец и медь, при иридоциклитах (воспаление радужной оболочки глаз) – медь, при ожирении и сопровождающем его атеросклерозе – марганец. Поэтому при всех перечисленных выше заболеваниях и при

ряде других пчелиный мед используется в качестве эффективного лекарственного средства.

В меде содержатся вещества, которые оказывают огромное влияние на наш организм. Они участвуют в процессах создания и разрушения питательных веществ в организме, обладают способностью ускорять реакции, что абсолютно необходимо для нормальной жизнедеятельности человека. Но хочу заметить вам, что нагревание меда выше 60 °С приводит к разрушению этих соединений. Кроме того, при нагревании испаряются летучие эфирные масла и вещества обладающие противомикробным действием, образуются труднорастворимые соли. И каков же результат? А результат закономерен: мед теряет свой аромат и лекарственную активность, превращаясь просто в смесь сахаров, обладающих сладким вкусом. Итак, относительно самих этих соединений.

Инвертаза – это, можно сказать, основной элемент меда. Под его влиянием сложный углевод сахароза расщепляется на глюкозу и фруктозу, которые легко и быстро усваиваются организмом. Независимо от того, сколько сахарозы содержится в нектаре, инвертаза не приводит к ее полному расщеплению.

Амилаза – это фермент, содержащийся в меде, который отвечает за расщепление крахмала. Содержание этого фермента обуславливается теми же факторами, что и инвертаза. В меде, который начал портиться, количество амилазы неуклонно повышается за счет дрожжей, которые вызывают брожение меда.

В меде в небольших количествах содержатся органические кислоты, такие, как яблочная, винная, лимонная, молочная, щавелевая. Эти кислоты входят в состав нектара, пади и секрета пчелиных желез. Нормальное значение рН для меда составляет 3,78. Но это значение может меняться в зависимости от сорта меда, его первоначального качества, а так же продолжительности хранения. Как только мед начинает портиться, его кислотность возрастает.

В меде содержатся белки и азотистые вещества, причем в падевом меде их больше, чем в цветочном. Но, вообще, их уровень зависит от количества пыльцы и других органических примесей.

В результате научных исследований было установлено, что в меде содержится ряд витаминов. Это витамины В1, В2, В3, В5, В6, Е, К, каротин, С, Н и фолиевая кислота. Роль витаминов в организме

огромна. Они жизненно необходимы для нормального протекания обменных процессов. При их недостатке развивается болезненное состояние – гипо– или авитаминоз.

Витамин В1 регулирует углеводный обмен и деятельность нервной системы. Также этот витамин поддерживает тонус стенок желудка и кишечника. В1 предохраняет зубы от кариеса и обладает обезболивающим эффектом.

Витамин В2, он же рибофлавин, необходим для нормального обмена белков, жиров и углеводов, предохраняет от аллергических заболеваний и улучшает зрение.

Витамин В3 (пантотеновая кислота) входит в состав кофермента А, который принимает участие в важнейших реакциях обмена веществ.

Витамин В5 (никотиновая кислота) участвует в клеточных процессах, которые связаны с обменом углеводов, регулирует функции кожи и нервной системы, улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы и печени.

При недостатке витамина В6 (пиридоксина) появляются повышенная раздражительность и агрессивность, сопровождающаяся мышечной слабостью. Витамин В6 жизненно необходим для деятельности нервной системы, кожи и желудочно-кишечного тракта.

Витамин Н нормализует жировой обмен и предохраняет печень от избыточного отложения в ней жира.

Фолиевая кислота необходима для нормального кроветворения, при ее недостатке развивается анемия.

Витамин К еще называется антигеморрагическим витамином. Свое название он получил за то, что обладает способностью уменьшать кровоточивость и повышать свертываемость крови.

Витамин С принимает участие в самых разнообразных биохимических реакциях, протекающих в организме. Он необходим для нормального тканевого обмена и кровообразования, повышает защитные силы организма, тем самым укрепляя иммунитет. Витамин С принимает участие в сохранении структуры костей, зубов, мышц, зубов, кровеносных сосудов, повышает жизненный тонус всего организма, стимулирует рост и кровообращение. При его недостатке развивается гиповитаминоз – цинга.

Витамины, которые содержатся в меде, повышают его лечебные свойства. Постоянной примесью меда является цветочная пыльца,

которая повышает витаминную активность меда.

Глава 4. Медовое разнообразие

А теперь давайте поговорим о сортах меда.

Акациевый мед – наверное, преобладающий мед в Придунайских районах. Это один из лучших сортов меда. Только что извлеченный мед, залитый в банку, прозрачный и светлый. Он кристаллизуется очень медленно, приобретая при этом молочный цвет. Обладает умеренными противомикробными свойствами. Такой мед рекомендуется в качестве общеукрепляющего средства, а так же при бессоннице, желудочно-кишечных заболеваниях, а еще болезнях почек и желчного пузыря.

Липовый мед обладает нежным ароматом, сладким вкусом и бледно-желтым цветом. Такой мед кристаллизуется очень быстро в виде мелких кристалликов. От других сортов меда отличается ярко выраженными лечебными и питательными свойствами. Липовый мед обладает антибактериальными свойствами, дезинфицирующим действием по отношению к инфузориям, амебам и трихомонадам, оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и слабо выраженное слабительное действие. Такой мед рекомендуется использовать при лечении насморка, ангины, ларингита, трахеита, бронхита и бронхиальной астмы. Он употребляется в качестве общеукрепляющего средства при заболеваниях желудка, кишечника, почек и желчного пузыря. Наружно липовый мед используется для лечения гнойных ран и ожогов.

Полевой мед считается очень ценным сортом. Пчелы собирают его с цветов горчицы полевой, душистого горошка, просвирника, паслена, чертополоха, пастушьей сумки, мордовника, коровяка, жерухи, вики, мальвы, синеголовника, цикория, валерианы. Именно потому, что мед собирается с разных растений, то и цвет может быть самым разным, от бесцветного до оранжевого. Кристаллизуется быстро, обладает приятным ароматом и сладким вкусом. Иногда нектар собирается и с цикория. У такого меда коричневый цвет, сладкий вкус и выраженное противомикробное действие. Если мед собирался с чертополоха, то он желтого цвета, сладкий на вкус и отличается ярко выраженными противомикробными свойствами.

Полевой мед используется для лечения заболеваний дыхательных путей. Довольно часто в полевом меде преобладают пыльцевые зерна пастушьей сумки. Такой мед желтого цвета, приятный и сладкий на вкус. Он обладает противомикробным, слабительным и кровоостанавливающим действием. Мед из пастушьей сумки оказывает положительное влияние при лечении воспалений дыхательных путей. Мед из валерианы обладает приятным сладким вкусом и ароматом валерианы. Такой мед оказывает успокоительное действие на нервную систему, поэтому его рекомендуется использовать при бессоннице, головной боли, усиленном сердцебиении.

Подсолнечниковый мед имеет красивый золотисто-желтый цвет. Кристаллизуется мелкими кристаллами. Он сладок на вкус, имеет неопределенный запах. Благодаря своим хорошим питательным и лечебным качествам, подсолнечниковый мед пользуется большим спросом.

Садовый мед получается из нектара цветков фруктовых деревьев. В свежем состоянии этот мед прозрачный, имеет желто-красный оттенок. Когда он кристаллизуется, то приобретает светло-желтый цвет. Садовый мед имеет сладкий вкус и приятный аромат. Кристаллизуется мелкими кристалликами. Легко усваивается организмом, обладает противомикробным действием.

Каштановый мед имеет темный цвет и слабый аромат каштановых цветов. Такой мед имеет горьковатый привкус. При длительном хранении он приобретает маслянистый вид, а затем медленно кристаллизуется. Каштановый мед обладает ярко выраженными противомикробными свойствами. Рекомендуется употреблять при заболеваниях желудка, кишечника и почек.

Горчичный мед, как правило, жидкий. Имеет золотисто-желтый цвет. В процессе хранения образует мелкие кристаллы с кремовым оттенком. Имеет приятный аромат и сладкий вкус. Этот мед обладает хорошими питательными и лечебными свойствами, поэтому рекомендуется использовать его при заболеваниях дыхательной системы.

Рапсовый мед кристаллизуется быстро, образуя при этом крупные кристаллы. Такой мед отличается горьковатым вкусом, горчичным

ароматом. Его можно охарактеризовать как очень питательный и лечебный продукт.

Табачный мед имеет темно-коричневый цвет, горьковатый вкус и аромат табака. Кристаллизуется такой мед медленно. Табачный мед проявляет слабовыраженные противомикробные свойства.

Эспарцетовый мед светлый, имеющий приятный аромат и сладкий вкус. По цвету он бледно-розовый. Кристаллизуется очень мелкими кристалликами.

Донниковый мед отличается очень высокими вкусовыми качествами. Цвет может быть от светло-янтарного до белого с зеленоватым оттенком. Имеет специфический аромат и вкус, иногда горьковатый. Благодаря своим хорошим питательным и лечебным свойствам, он пользуется большим спросом.

Мятный мед имеет светло-желтый цвет, обладает запахом мяты и сладким вкусом. Характеризуется хорошими лечебными и питательными свойствами, отчего и пользуется большим спросом.

Мятный мед содержит большое количество витамина С. Он оказывает успокаивающее, желчегонное, болеутоляющее и антисептическое действие.

Балканский мед получают на пасеках, расположенных в лесах и на опушках лесов из нектара цветущих кустарников и трав, таких, как боярышник, раkitник, ломонос, рябинник, первоцвет, мать-и-мачеха, чина, вероника, глухая крапива, земляника, душица, ландыш, тимьян, чабрец, василек. Балканский мед имеет желтый цвет, приятный аромат и сладкий вкус. Кристаллизуется такой сорт мелкими и средними кристаллами. Обладает противомикробным действием, поэтому то он и является хорошим пищевым и лечебным продуктом.

Тимьяновый мед обладает противомикробными свойствами и оказывает противовоспалительное, отхаркивающее и болеутоляющее действие.

Мед из душицы обладает противомикробными свойствами и оказывает отхаркивающее действие.

Мед из кипрея обладает приятным ароматом и вкусом, а также питательными и лечебными качествами.

Луговой мед пчелы производят из нектара луговых цветов, таких, как пастушья сумка, дубровник, тимьян, дикая герань, люцерна, одуванчик, аистник, раkitник, ярышник, клевер, чабрец. Сами

понимаете, раз мед добывается с разных растений, то соответственно, и цвет у них может быть каким угодно: от светло-желтого до темно-желтого. Аромат приятный, слегка травянистый. На вкус такой мед сладкий. Луговой мед отличается высокими питательными и лечебными свойствами. Особенно выражено его противомикробное действие.

Мед из одуванчиков имеет желтый цвет. Мед такого сорта обладает противовоспалительным, смягчающим и болеутоляющим действиями.

Все это относилось к цветочному меду, а сейчас, пожалуй, поговорим о падевом меде.

Падь – это густая прозрачная жидкость, имеющая сладковатый вкус. Она содержит азотистые, сахаристые, минеральные и другие вещества, которые выделяются червецами, тлями и другими насекомыми, питающимися растительными соками. Падь появляется на листьях и стеблях клена, сосны, дуба, вербы и некоторых других растений. Свежевыжатая падь почти не отличается по своему составу от нектара. Пчелы прибегают к сбору пади тогда, когда в районе их деятельности они не обнаруживают нектара. Если же вокруг пасеки множество цветущих лугов, то пчелы не будут собирать падь. Падевый мед считается чистым, если в нем нет примесей цветочного меда. Когда пади недостаточно, пчелы иногда смешивают его с цветочным медом. Такой продукт называется смешанным медом. Химический состав пади обусловлен, конечно же, видом растения. Как мы уже говорили с вами чуть выше, свежесобранная падь бесцветна, но спустя некоторое время она темнеет. Это происходит так. Например, через 5 дней бесцветная падь, появившаяся на вишне, становится светло-красной, а спустя четыре недели – черной. Пчелы помимо нектара и пади используют медвяную росу. Это выпот сахаристого сока на хвое и листьях некоторых лиственных деревьев. Медвяная роса выделяется утром и вечером, скорее даже ночью. Ее состав очень близок к химическому составу нектара. Хочу заметить, что мед из медвяной росы несколько уступает цветочному по качеству. Падевый мед, как правило, гуще цветочного. Цвет может быть разным от зеленоватого до темно-коричневого, иногда даже черного. По своей сладости он несколько не уступает цветочному меду, но при этом иногда он может иметь неприятный вкус и своеобразный аромат. К

сожалению, антибактериальные свойства у падевого меда выражены слабее, чем у цветочного. У пчел, зимующих в улье, падевый мед иногда вызывает понос. Довольно часто случается так, что насекомые погибают от падевого токсикоза. Для человека падевый мед безвреден. Падевый мед скисает быстрее, чем цветочный. Я думаю, у вас возник такой вопрос: «Как же отличить падевый мед от цветочного?» Для этого достаточно провести спиртовую реакцию. Смешайте мед с дистиллированной водой в соотношении 1: 1, а затем добавьте к этому раствору 10 частей 96%-ного спирта. Все это хорошенько перемешайте. При наличии пади раствор мутнеет и на дно вашего сосуда выпадает осадок. Если примесь пади не очень большая, то жидкость мутнеет, но осадок все же не выпадает. Если пади в меде нет, то спиртово-медоводный раствор останется прозрачным.

Ядовитый мед. К сожалению, это не просто страшные сказки, такой мед действительно существует. Массовое отравление ядовитым медом впервые описал древнегреческий писатель и историк Ксенофонт. В своем произведении «Отступление 10 тысяч греков» он рассказывает такую историю. Греческое войско возвращалось после победы над персами через малую Азию, известную своими высокоразвитыми пчеловодческими хозяйствами. Воины дорвались до меда, и, конечно, наелись его досыта. Вскоре им стало плохо. Появились тошнота, рвота, и головокружение. Через некоторое время они потеряли сознание. Но, спокойно, из них никто не умер. На следующее утро к ним вернулось сознание, и уже через 2–3 дня их состояние и самочувствие полностью нормализовались. Оказалось потом, что мед получен из нектара, который пчелы собирали с ядовитых растений в окрестностях. После употребления такого меда (да-да, такие случаи бывают и в настоящее время) признаки отравления появляются не позднее, чем через полчаса. Как же проявляется отравление ядовитым медом? Кожным зудом, нарушением движений, рвотой, потерей сознания. Лицо становится бледным, с синеватым оттенком. Все тело покрывается холодным потом. Дыхание затруднено. Такое состояние продолжается, как правило, несколько часов, после чего наступает улучшение. В настоящее время существует большое количество сортов меда, в создание которые внес вклад человек. Например, экспрессивный мед. Такой мед обогащен лекарствами и витаминами. В чем его особенность? Это мед с

лекарственным и профилактическим предназначением, который получают ускоренным путем, заставляя пчел превращать в мед дозированные лекарственные и витаминизированные сиропы, а так же необходимые человеку биологически активные вещества. Вместо сбора натурального нектара с растений пчелы постепенно приучаются перерабатывать в мед 50 %-ный сахарный сироп с добавлением экстрактов лекарственных трав, медикаментов, плодовых, овощных и фруктовых соков, витаминов. В зависимости от активного вещества, преобладающего в меде, можно выделить следующие его сорта: молочный, гематогенный (или кровяной), хвойный, морковный, яблочный, женьшеневый, лекарственный (может содержать железо, фитин), витаминный (витамины В1, В2, В6 и т. д.). Результаты многочисленных исследований такого меда показали, что все лекарственные вещества сохраняют в нем свои лечебные свойства и при его употреблении оказывают соответствующее целебное действие. Чем же хорош такой лечебный мед? Во-первых, лекарственные вещества в нем довольно долго сохраняют свою активность. Во-вторых, помимо специализированного лекарственного вещества, в состав любого меда входит большое количество других полезных соединений. В-третьих, такое лекарство очень приятно на вкус. Хочу, правда, заметить, что приготовление лекарственного меда довольно кропотливый процесс. Ведь он требует определенной сноровки и аккуратности. Необходимо соблюдать личную и общую гигиену, т. е. мыть руки мылом, работать в чистой одежде, содержать улей в чистом виде, внимательно следить за состоянием пчел. Помните, искусственный нектар нужно готовить в деревянной, эмалированной или алюминиевой посуде. Сахар следует растворять в кипяченой воде или фруктовом соке, только готовить эти соки нужно самостоятельно из промытых под проточной водой фруктов и овощей. Хочу вас сразу предупредить, что дозировку лекарственных веществ и витаминов определяет врач, самостоятельностью в данном случае заниматься не стоит. Приготовленный сироп (т. е. искусственный нектар) в теплом виде сразу после приготовления разливается в деревянные кормушки, причем делать это следует в строго определенное время 2 раза в день: утром и вечером. Особенно ценится тот мед, который пчелы вырабатывают из соков овощей и фруктов, богатых витаминами. Например, морковный мед богат витаминами В1, С, Р2, К и при этом

имеет приятный вкус, цвет и нежный аромат. Хвойный мед имеет своеобразный янтарный цвет с некоторым зеленоватым оттенком, при этом от меда исходит едва уловимый запах смолы.

Глава 5. Хранение меда

Отбор сотов из улья и откачка меда осуществляется только тогда, когда на сотовых рамках хотя бы 2/3 ячеек с медом запечатаны трудолюбивыми пчелами при помощи восковых крышечек. Ведь, как мы с вами уже обсуждали, только такой мед можно считать зрелым. Перед откачкой соты распечатывают при помощи специальных ножей или вилок. В больших пчелиных хозяйствах уже давно пользуются электрическими приспособлениями. При откачке за счет действия центробежной силы мед как бы выбрызгивается из сотов. Вытекающий из медогонки мед следует процедить через двойное металлическое ситечко, чтобы очистить его от всевозможных примесей. Сейчас этот процесс можно легко упростить, воспользовавшись современной аппаратурой. Для сохранения лечебных и питательных свойств меда имеет значение не только правильный сбор, но и правильное его хранение. Вообще, пчелиный мед сохраняется очень хорошо. При длительном хранении он постепенно загустевает, т. е. кристаллизуется и мутнеет. Засахаривание меда свидетельствует, как правило, о большом количестве глюкозы. Фруктоза не кристаллизуется, поэтому сорта меда, в которых преобладает этот углевод, не густеют. Засахарившийся мед можно вновь сделать жидким. Только не надо для этого ставить его на открытый огонь на плиту. Банку или стакан с медом следует поместить в горячую, но не кипящую воду, так вы сохраните лечебные вещества, содержащиеся в этом продукте. Бывает так, что при хранении меда образуется как бы 2 слоя: снизу закристаллизовавшийся, сверху – жидкий сироп. Это, как правило, указывает на незрелость меда и на его повышенную влажность. Такой мед, как вы сами понимаете, не пригоден для длительного хранения. Еще одно немаловажное качество меда – он чрезвычайно гигроскопичен. То есть в условиях повышенной влажности он поглощает в себя до 30 % жидкости. А если при этом и температура в помещении будет равняться 11–19 °С, то это просто идеальные условия для того, чтобы мед закис. Соответственно, хранить мед рекомендуется в чистом сухом помещении при температуре 5 – 10 °С. И помните, помещение непременно должно

проветриваться. К тому же там, где храниться мед, не должно быть сильно пахнущих продуктов, так как мед с легкостью воспринимает эти запахи. Тара, в которой хранится мед, все же играет решающую роль в сохранении его питательных и лечебных качеств. Наиболее удобной для хранения меда считается стеклянная посуда или глиняные горшки. Можно держать его в бочках из ольхи, липы, осины или тополя. Дубовых бочек следует избегать. Дело в том, что из-за взаимодействия с дубовой древесиной мед темнеет. Не следует пользоваться хвойными бочками, так как мед воспримет от них запах смолы. Таким образом, собираясь хранить мед в деревянных бочках, помните, что нужно выбирать те породы, древесина которых имеет влажность, не превышающую влажность меда, т. е. не более 20 %. В посуде из железа и цинка мед хранить не рекомендуется, так как железо непременно вступает в реакцию с сахарами и мед темнеет. Цинк образует с органическими кислотами, содержащимися в меде, ядовитые соединения, которые обладают способностью разрушать витамины. Можно использовать распространенную в наше время пластмассовую посуду. В сотах при правильном хранении мед не портится очень долгое время, так как обладает ярко выраженным обеззараживающим свойством и уничтожает микробы и плесневые грибы. За счет этого свойства мед можно использовать с целью консервации продуктов. Обеззараживающее действие меда было известно еще в глубокой древности, тогда этот продукт использовали не только для консервации продуктов, но и для бальзамирования трупов. В одной из известных ныне всем и каждому египетских пирамид был обнаружен сохранившийся труп младенца, так как он был помещен в сосуд с медом. В настоящее время такими вещами, конечно, никто не занимается, но вот продукты с помощью меда продолжают сохранять. Например, законсервированное с помощью меда сливочное масло может храниться при температуре до 20 °С в течение полугода. Как это сделать? Да очень просто. Вымойте тщательно стеклянную банку, насухо вытрите ее, смажьте изнутри медом и плотно, без прослоек воздуха уложите масло, а сверху опять же залейте медом (слоем примерно в 3 см). Таким образом можно консервировать не только сливочное масло, но и многие другие продукты.

Как обнаружить примеси в меде?

Очень часто можно обмануться и купить не настоящий мед, а с примесями. Ведь на глаз-то иной раз и не заметишь никакой разницы. Чем же могут хитрые дельцы разбавить мед? Это может быть и сахарный сироп, и тростниковый сахар, и свекловичная, картофельная или кукурузная патока, и мука, и мел, и масло, инородные тела, такие как песок или крахмал, установить несложно. Для этого мед необходимо всего лишь растворить в дистиллированной воде. Если мед чист, без примесей, то раствор получается слегка мутным, но без осадка. Если примеси все же имеются, то они либо оседают на дно, либо всплывают на поверхность. Если вы боитесь обнаружить крахмал или муку, то вам следует провести следующую пробу. К раствору меда следует добавить несколько капель настойки йода. Если раствор окрасился в синий цвет, то примесь крахмала в меде, к сожалению, все же имеется. Примесь мела можно обнаружить, проведя реакцию с какой-нибудь кислотой или уксусом. Если примесь имеется, то выделяется углекислый газ, за счет чего происходит вспенивание или как бы вскипание раствора. Примесь крахмальной патоки можно обнаружить по внешнему виду. К тому же такой мед, как правило, не кристаллизуется даже при длительном хранении. А можно, если у вас имеется тяга к экспериментам провести следующий опыт. К водному раствору меда (вода: мед как 1: 2) добавляют 96°-ный спирт. Все хорошенько взбалтывают. Если примесь имеется, то раствор становится молочно-белым, а при отстое на дно сосуда выпадает прозрачная полужидкая манна. В случае отсутствия примеси крахмальной патоки раствор остается прозрачным и только в том месте, где происходит взаимодействие (прикосновение) меда и спирта обнаруживается слегка заметная муть, которая быстро исчезает при взбалтывании. Можно провести и другой опыт. К 1 ч. л. раствора меда добавьте 2 капли соляной кислоты и 2 ст. л. 96°-ного спирта. Если появилась муть, то это указывает на наличие примеси крахмальной патоки. Чаще всего к меду подмешивают сахар или сахарный сироп. Это можно выявить следующим образом.

К раствору меда нужно добавить 5 – 10 % раствора азотнокислого серебра или, как его еще называют, ляписа. Если выпадает белый осадок, то в меде имеется примесь сахара.

Познакомлю вас с несколькими способами, помогающими не обмануться при покупке восхитительного натурального лакомства.

СПОСОБ 1

Обычная чайная ложка поможет определить, содержит ли данный мед полезные вещества, приписываемые ему. Итак, у прилавка с медом попросите продавца наполнить им вашу ложечку. Уверены, что любой продавец вам не откажет уже потому, что ложка невелика. Хозяину качественного товара беспокоиться нечего, но, все же, наполнив ложку медом, отойдите в сторонку и нагрейте ложку при помощи взятых с собой спичек.

Если при нагревании продукт лишь потеряет свою густоту и немного изменит цвет, то перед вами мед высокого качества, содержащий целебные вещества. Такой мед станет храниться долго и не потеряет своих лечебных и вкусовых качеств.

Если же при нагревании вокруг меда образовалась каемка темного цвета, то этот пчелиный продукт содержит очень много сахара, что не является показателем хорошего качества меда. Приобретать такое лакомство не советуем.

* * *

СПОСОБ 2

Попросите продавца зачерпнуть большую плошку меда так, чтобы она была полной, и попросите поднять высоко над бидоном или бочкой, в которой он продается. Если при подъеме плошки на высоту 1–1,5 м струя меда будет тянуться до самой бочки, то предлагаемый вам мед заслуживает самой высокой похвалы, если же она сразу оборвется, то не обессудьте – вам хотят продать мед некачественный.

* * *

СПОСОБ 3

Отличить хороший мед от плохого можно и не прибегая к помощи спичек и большой плошки. Попросите продавца наполнить медом небольшую ложку, после чего несколько раз переверните ее. Высококачественный мед тягучий, а это значит, что он тоненькой струей обовьется несколько раз вокруг ложки; если же этого не

произойдет, то покупаемый вами мед не обладает полезными свойствами, которые ему приписываются.

* * *

СПОСОБ 4

Если химический карандаш окунуть в настоящий мед, то он не даст такой реакции, как от соприкосновения с водой, то есть синего следа оставлять не будет. Если же мед – подделка, то стоит опустить в него химический карандаш, как вокруг грифеля тут же расплывется синее пятно.

Можно капнуть на мед йодом. Если он окрасится в синий цвет, значит, мед не настоящий. Однако некоторые специалисты оценивают подобный метод как некорректный, тем более что крахмал в небольшом количестве могут принести и сами пчелы. Но, с другой стороны, крахмальная патока в меде, конечно, присутствовать не должна.

Но все же лучше не самостоятельно «диагностировать» мед, а потребовать у продавца сертификат качества, выданный лабораторией, с указанием диастазного числа (диастаза – фермент, который пчелы выделяют для расщепления крахмала). Для акациевого меда оно не может быть меньше 7, для весеннего меда – 13, гречишный мед имеет диастазу порядка 24–39 единиц.

Одним из важнейших показателей качества меда является и его влажность. Она не должна превышать 21 %. Показатель влажности меда также должен быть указан в удостоверении качества.

А теперь давайте поговорим о свойствах меда. Пчелиный мед является продуктом с неповторимыми вкусовыми и питательными качествами. Хочу заметить, что мед является высококалорийным продуктом, который по своему химическому составу близок к плазме крови. Главными питательными веществами меда являются сахара, белки, минеральные соли, витамины, ферменты и другие, биологически активные вещества. Как мы уже с вами говорили, в меде преобладают фруктоза и глюкоза. Они легко усваиваются организмом. Глюкоза быстро проникает через стенки желудка и кишечника, избытки трансформируются в гликоген и накапливаются в печени. При

необходимости гликоген вновь превращается в глюкозу. Фруктоза при попадании в желудочно-кишечный тракт всасывается и используется быстрее глюкозы. Расщепляясь, глюкоза и фруктоза образуют воду, углекислый газ и большое количество энергии.

В меде имеются небольшие количества сложных углеводов, таких как сахароза и мальтоза. Эти сахара под воздействием фермента инвертазы в кишечнике превращаются в простые углеводы.

В 1 кг меда содержится 3150 ккал. По калорийности мед равен чистому пшеничному хлебу, сгущенному молоку, телячьей печени, баранине, вяленой говядине, белой рыбе. Питательная ценность 200 г меда равна 150 г сыра, 450 г рыбьего жира, 240 ядрам грецких орехов средних размеров, 8 апельсинам и 350 г мяса. Белки, содержащиеся в меде, выполняют роль пластического и строительного материала в организме, участвуют в образовании гормонов и ферментов. Минеральные вещества тоже играют большую роль в человеческом организме. Они взаимодействуют с витаминами, ферментами и гормонами, влияя при этом на возбудимость нервной системы, кроветворение, тканевое дыхание и многие другие процессы в человеческом организме. Ферменты меда активно способствуют пищеварению, стимулируют секрецию желез желудка и кишечника, помогает более быстрому усвоению питательных веществ. Если, например, съесть хлеб с медом, то в пищеварении будут принимать участие не только свои ферменты желудка и кишечника, но и ферменты меда. По количеству ферментов мед занимает одно из первых мест среди продуктов питания. Мед содержит так называемый фактор роста. Органические кислоты, содержащиеся в меде, благотворно влияют на пищеварение. Они способствуют процессам усвоения питательных веществ, возбуждая аппетит и усиливая секрецию желез желудка. Питательное значение меда усиливает и находящиеся в нем витамины, которые содействуют усвоению его организмом, оказывают благотворное влияние на организм. Для сравнения могу вам сказать, что молоко усваивается на 91 %, мясо – на 95 %, черный хлеб – на 85 %, яйца – на 95,5 %, белый хлеб – на 96 %, молоко – на 91 %, картофель – на 89 %, а мед – на 100 %. Особенно велико значение меда для развития детского организма. Особенность меда – отсутствие необходимости в дополнительной переработке

питательных веществ со стороны пищеварительной системы. Это обуславливает их поступление непосредственно в кровь.

Моносахара т. е. глюкоза и фруктоза которые содержатся в меде, имеют ряд преимуществ по сравнению со свекловичным или тростниковым сахаром. Сахар расщепляется лишь при воздействии на него определенных веществ. А ведь их тоже еще нужно выделить. С медом все гораздо проще. В нем есть и сахара, и ферменты для его расщепления. Помните, 1 ч. л. меда приносит больше пользы, чем 30 г сахара. Сахар – это только высококалорийный углевод, а мед – это продукт питания, который, помимо углеводов, содержит ряд биологически активных веществ. Мед содержит фолиевую кислоту, которая необходима для нормального роста и развития детей. Некоторые ученые утверждают, что при регулярном употреблении меда дети растут и развиваются нормально. Количество гемоглобина нормальное, а иммунитет крепкий, он не позволяет таким деткам часто болеть.

Химический и биологический состав меда делает его не только вкусным продуктом питания, но и отличным лекарственным средством. Все составные части меда используются для лечения тех или иных болезней. Мед – прекрасное лечебно-профилактическое средство. За счет чего же мед обладает высокими лечебными качествами? Да за счет наличия натрия, калия, кальция, марганца, магния, цинка, железа, фосфора, хлора, витаминов, ферментов, дубильных веществ, органических кислот, летучих веществ, глюкозы, фруктозы, фитонцидов. Витамины меда, естественно, природного происхождения, поэтому они обладают гораздо более выраженной биологической активностью, чем синтезированные искусственно. Даже углеводы в меде обладают лечебным действием. Они способны при регулярном использовании повышать иммунитет, обладают способностью нейтрализовывать токсические вещества. Глюкоза и фруктоза участвуют в регуляции деятельности нервной системы, повышают пониженное давление, расширяют кровеносные сосуды, улучшают питание, а соответственно, и деятельность сердца, усиливают выведение мочи, улучшают деятельность сердца и обмен веществ. Их можно использовать для остановки кровотечений и улучшения работы сердца. Принимая мед, вы тем самым способствуете снижению кислотности желудочного сока и повышаете продукцию

защитных веществ. Именно поэтому мед с успехом используется в лечении язвенной болезни. Большое значение имеют и белки меда, они просто необходимы для нормального роста и развития, особенно детского организма. Известно, что обычный сахар распадается в ротовой полости и под влиянием бактерий образует кислоты, которые разрушают зубы. А пчелиный мед не только не разрушает зубы, но и за счет своего противомикробного действия дезинфицирует полость рта. Врачи даже рекомендуют полоскать медовым раствором рот при стоматитах и других болячках. Регулярное употребление меда значительно повышает защитные силы организма и укрепляет иммунитет. Еще врачеватели древности почитали мед как продукт, который продляет жизнь человека. Знаменитый мыслитель Пифагор утверждал, что он прожил долгую жизнь, только благодаря тому, что регулярно кушал мед. При употреблении меда улучшается сон, увеличивается мыслительная и физическая трудоспособность, понизилась излишняя нервная возбудимость и исчезла агрессия. Отрицать противомикробные свойства меда было бы по крайней мере неразумно. Известно, что мед сохраняет свои целебные и питательные свойства в течение очень длительного времени. При раскопках захоронений древнеегипетских фараонов были найдены сосуды с медом, сохранившим все свои качества. Если вы храните мед в оптимальных для него условиях, будьте спокойны, он сохранит свои качества долгие годы. Еще в древности, когда еще не были известны бактерии и микробы, люди лечили гнойные раны с помощью меда. В 1923 г. опытным путем было выявлено, что мед убивает бактерии, например возбудителей брюшного тифа, паратифа, дизентерии. Так же мед помогает избавиться от глистов, обладает способностью убивать одноклеточные организмы животного происхождения, так называемые простейшие. К ним относятся амебы и инфузории. Мед не только останавливает развитие ряда простейших, но и убивает их. Вот так-то! Вот так мед!

Глава 6. Мед и консервация

Еще в древности мед использовали для консервирования различных продуктов питания. В таких странах, как Египет, Греция, Ассирия, мед использовался для бальзамирования трупов. Таким же образом (т. е. погружая в мед) сохраняли ценные семена для посева, скоропортящиеся продукты питания. В некоторых уголках нашей необъятной планеты и по сей день используются консервирующие свойства меда для хранения плодов, корней, цветов и даже мяса. Вот что делают, жители острова Цейлон. Они нарезают мясо на куски, обмазывают его медом, кладут в дупло и замазывают отверстие дупла. Таким образом можно хранить мясо в течение года, а иногда и дольше. Оно не теряет своего вкуса и не портится.

Некоторые исследователи утверждают, что мед обладает антиаллергическими свойствами. Другие же медики включили мед в список продуктов, полностью запрещенных аллергикам. Это два абсолютно противоположных мнения, причем каждое из них научно обосновано. Давайте порассуждаем вместе, чтобы решить, кто же из них все же ближе к истине. Итак, что же такое аллергия? Аллергия – это измененная способность организма реагировать на те или иные вещи. Обычно при контакте организма с раздражающими веществами в нем вырабатывается специфическая иммунная защита. Иногда же этот механизм по тем или иным причинам нарушается, вследствие чего и возникает аллергия. Или повышенная чувствительность к определенным веществам. Что же может вызвать аллергию? Да все, что угодно. Это могут быть и растения, и животные, и лекарственные средства, и краски, и пыль, и бытовая химия, и масса других веществ. Обычно раздражающие вещества поступают в организм через кожу, желудочно-кишечный тракт. Но чаще всего это происходит через дыхательные пути. Аллергией поражаются дыхательная, пищеварительная, мочевыделительная, кровеносная, в общем, все системы органов в человеческом теле. Аллергия с точки зрения поражения дыхательной системы проявляется следующими признаками: насморк, чихание, бронхиальная астма. Со стороны пищеварительной системы: гастрит, колит, энтерит. Со стороны кожи:

сыпь по всему телу. Только могу заметить, что употребление небольшого количества меда обычно аллергии не вызывает.

Глава 7. Что такое прополис

Прополис зовут пчелиным клеем, узой или смолой, в принципе все эти названия вещество заслужило. Дело в том, что прополис – это смолянистое клейкое вещество, темно-зеленого цвета, обладающее горьким вкусом, но при этом очень приятным ароматом. Пчелиный клей легко скатывается в комочки, при длительном хранении цвет его меняется, постепенно становясь практически черным. При этом он становится плотнее и теряет свой приятный запах. Источником прополиса являются смолистые вещества, которые пчелы собирают с различных растений. В воде прополис почти не растворяется. Поэтому пчелки-то и взяли это вещество себе на вооружение. Прополисом пчелы полируют с внутренней стороны стены улья, используя его, таким образом, в качестве термоизолятора. Им смазывают ячейки в качестве дезинфекции перед откладкой яиц. Прополисом заделывают все щели и дырки в улье. Пчелиный клей используется для полировки сотов, в которых выращивается расплод. С его помощью пчелы замуровывают трупы пробравшихся в улей насекомых, мышей и прочих вредителей, которых они не могут выбросить, но активно при воздействии прополисом препятствуют их разложению. Обычно заготавливается прополис летом, после окончания главного взятка. Его аккуратно соскабливают с рам и холстинок, скатывают в комочки (он очень мягкий, поэтому сделать это очень просто) примерно по 100 г и хранят в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде. Комочки прополиса рекомендуется предварительно заворачивать в вощеную бумагу. С каждого улья за 1 сезон можно собрать в среднем 100–150 г прополиса. Если вы хотите повысить его производство, то сразу после окончания главного взятка поместите в улей специальный магазин, на задней стенке которого имеются большие щели или отверстия диаметром около 1 см. Пчелы, руководствуясь своим инстинктом, начинают заделывать прополисом эти искусственные дырки. Таким образом, по заявлениям очевидцев, можно собрать до 500 г прополиса с одного улья. При правильном хранении пчелиный клей сохраняет свои лечебные свойства до 5 лет. Научными исследованиями установлено, что прополис обладает ярко

выраженным местно обезболивающим действием. Издавна прополис используется в качестве противомикробного средства.

Прополис так же входит в состав продукта дикой медоносной пчелы – «мумие асиль». Его называют так же мумийон и мумийо. Это средство применялось еще целителями древности. Мумие асиль широко использовалось при лечении самых разных травм. Это вещество темно-коричневое или черное и имеет горький вкус. В обычном состоянии мумие асиль твердое, а при нагревании несколько размягчается. В состав этого продукта входит большое количество органических веществ и микроэлементов. Мумие асиль растворимо в воде. Оно является малотоксичным продуктом. Этот продукт обладает бактерицидным действием. Поэтому его можно использовать для лечения больных с инфекционными переломами костей, остеомиелитами, ожогами, язвами и длительнонезаживающими ранами. В таких случаях мумие способствует более скорому заживлению ран и язв, формированию костной мозоли. А так же нормализации состава крови, улучшению общего состояния и самочувствия, нормализации сна и аппетита. Мумие, как правило, назначается по 0,2 г один раз в сутки, непременно утром натощак. Курс подобного лечения составляет десять дней, затем делается перерыв на пять-десять дней, и затем, если это требуется, то лечение можно вновь повторить. При приеме мумие рекомендуется запивать его теплым молоком или чаем.

Глава 8. Мед и прополис в народной медицине

Применение меда при простуде и гриппе

Ни для кого не секрет, что мед обладает потогонным свойством, а потому широко применяется для лечения простудных заболеваний и гриппа в домашних условиях. Лучше остальных сортов меда для этих целей подходит липовый, способствующий очищению организма от различного рода шлаков во время болезни. Именно поэтому о липовом меде и пойдет речь в приведенных ниже рецептах. И еще одна немаловажная деталь: использовать мед как потогонное средство лучше всего на ночь (выздоровление наступает намного быстрее).

При простуде полезен и эффективен мед с горячим молоком или чаем (1 ст. л. меда на 1 стакан горячего молока или чая) или с соком лимона (100 г меда и свежесжатый сок одного лимона). Внимание! Температура молока или чая не должны превышать +75–80 °С, поскольку кипяток разрушает целебные свойства меда.

В народной медицине также существует ряд менее известных, но эффективных способов применения меда при простудных заболеваниях. Во всех этих способах мед применяют с лекарственными растениями, во взаимодействии с которыми увеличивается его потогонный эффект.

Настой малины с медом

Возьмите 2 ст. л. сухих ягод малины и заварите их в стакане кипятка. Через 15–20 минут, когда настой немного остынет и помутнеет, добавьте 1 ст. л. меда и тщательно перемешайте.

Принимайте по 0,5 стакана в теплом виде перед сном как потогонное средство.

Отвар листьев мать – и – мачехи с медом

Высыпьте в стакан 1 ст. л. высушенных и измельченных листьев мать – и – мачехи, залейте кипятком так, чтобы стакан наполнился лишь на 0,25. Накройте стакан крышкой, а через 5–6 минут долейте кипятком до краев. Остывший отвар процедите и добавьте 1 ст. л. меда.

Принимайте по 2 ст. л. в день как отхаркивающее средство при кашле, бронхите, простуде.

Настой цветов липы с медом

1 ст. л. цветов липы заварите в стакане кипятка. Через 20–30 минут процедите и добавьте 1 ст. л. меда. Тщательно перемешайте и принимайте по 0,5 стакана перед сном как потогонное средство.

Эти рецепты очень хорошо помогают также при гриппе, снижая в короткое время температуру больного.

В народной медицине при гриппе широко практикуют и еще одно средство. Приготовить его не составит большого труда, зато результат после приема будет виден уже на следующее утро. 3 – 5 зубчиков чеснока натрите на терке, смешайте приготовленную массу с 1 ст. л. меда. Принимайте лекарственное средство перед сном, запивая теплой водой.

При простудных заболеваниях очень хорошо помогает и маточное молочко пчел.

Принимают его под язык по 20–30 мг (1–2 ч. л.) 2–3 раза в день.

Иногда маточное молочко применяют вместе с медовым сиропом: 250 мг маточного молочка смешивают со 100–120 г медового сиропа. Принимают по 1 ч.л. за 30 минут до еды.

Можно развести маточное молочко водкой в соотношении 1:2 и принимать по 5 – 10 капель 2–3 раза в день за 1,5 часа до еды.

Выпускается аптечный препарат маточного молочка апилак. Применяется под язык в виде таблеток по 0,01 г (1 таблетка) 3 раза в день в течение 10–15 дней.

Полезен при простуде и прополис. 100 г измельченного прополиса заливают 100 мл дистиллированной воды и нагревают до +70–80°С в течение часа. Затем полученный экстракт фильтруют через бумажный фильтр и сливают в узкий высокий сосуд. Через 2–3 дня жидкость отделяют от выпавшего осадка. Перед употреблением раствор следует разбавить дистиллированной водой в требуемой пропорции. Осадок нерастворившегося прополиса можно использовать для приготовления спиртовой настойки или мази, однако действие их будет несколько слабее.

Многие народные целители рекомендуют применять прополис в нативном состоянии, то есть без приготовления каких-либо

специальных препаратов (вытяжек, настоек и другие). В этом случае необходимо ежедневно не спеша разжевывать 1–3 г прополиса, обязательно проглатывая слюну.

Насморк – неизменный спутник всех простудных заболеваний. Как много неприятностей он причиняет! И нос не дышит, и льется из него, распухшего и покрасневшего, как из ведра, только успевай носовые платки менять. Говорят, леченый насморк – неделя, нелеченый – семь дней. Эта присказка намекает на то, что насморк, мол, и лечить-то бесполезно, все равно положенное ему время он должен нас помучить.

И все же мучения при насморке можно облегчить. Кроме того, следует позаботиться и о том, чтобы насморк не растянулся на еще более длительный срок, не стал хроническим, не дал осложнений в виде гайморита или синусита. И помогает в этом, конечно же, мед.

При насморке вставляйте в нос турундочки с раствором меда (1,5–2 ч. л. на 0,5 стакана воды). Нагреваем раствор в эмалированной посуде, окунаем в раствор марлевые или ватные турундочки и закладываем их в обе ноздри. Держим 30 минут, затем следует перерыв на 30 минут, затем еще на 30 минут закладываем свежие турундочки. Так делаем целый день. Если насморк сильный, первые 2 часа меняем тампоны через каждые 30 минут и не делаем перерывов. На следующий день можно все повторить. Но более эффективно это средство действует, когда насморк еще только начинается. Так можно остановить недомогание в самом начале и предотвратить его дальнейшее развитие.

Очень эффективно и промывание носа раствором меда или раствором прополиса. Для этого подогретый раствор (готовится также, как и в предыдущем рецепте), наливаем в миску или блюдце, идем в ванну, склоняемся над раковиной, окунаем в блюдце с настоем нос и вдыхаем настой одной ноздрей – выдыхаем его в раковину, затем то же самое другой ноздрей, и так несколько раз поочередно.

Когда уже развился хронический насморк или гайморит, нет ничего лучше средств народной медицины.

Одно из самых действенных таково: смешать 1 ст. л. меда, 1 ст. л. чайного уксуса и сок половинки луковицы. Намотать на спичку вату, как следует пропитать ее получившимся составом и аккуратно вложить в нос с той стороны, где воспалилась гайморова пазуха. Затем

нужно лечь: если гайморит с правой стороны – на правый бок, если с левой – на левый. При этом желательно прогревать больное место лампой, специальным устройством для медицинского прогревания, грелкой или сваренным вкрутую горячим яйцом. Вся процедура должна длиться 20 минут, с небольшими интервалами ее следует повторить несколько раз. Улучшение, а за ним и выздоровление наступают очень быстро. Спадает опухоль, и практически сразу утихает боль.

При хронических насморках или хронических гайморитах следует проводить данную процедуру регулярно. Мед станет действовать еще и как хорошее тонизирующее и общеукрепляющее средство.

При этом заболевании применяется рецепт напитка, ставший основным от многих болезней (когда в стакане теплой воды тщательно размешивают 2 ч. л. меда). В целях профилактики возникновения хронического насморка или гайморита, для общего укрепления организма после перенесенного заболевания его нужно медленно, маленькими глотками пить каждое утро перед завтраком. По желанию можно пить медовую воду и перед обедом и ужином.

Если на фоне простуды у вас внезапно разболелось ухо, используйте мед. Компресс с раствором меда – очень эффективное средство от боли в ухе. Обильно смачиваем марлевую салфетку раствором, прикладываем к больному уху, укутываем сверху слоем ваты, кладем кусочек полиэтилена и завязываем теплым платком или шарфом. Компресс можно держать всю ночь, в отличие от спиртового, которым можно обжечь ушную раковину. Можно также закапывать в больное ухо раствор прополиса.

Применение меда при болезнях сердца

«Ой, как колет сердце!» – эту фразу в последнее время нам приходится слышать все чаще и чаще, причем произносят ее самые разные люди: и молодые, и пожилые, и совсем старики. Это проявление атеросклероза.

Врачи говорят, что никогда им еще не приходилось заниматься лечением такого количества людей с больным сердцем, и виной тому наше время – время нестабильности в политике и экономике, плохих новостей и подавленного настроения.

Среди причин смертности во всем мире эта болезнь занимает одно из первых мест.

Существует распространенное мнение, что атеросклероз-заболевание пожилых людей.

Однако некоторые специалисты в области сосудистых заболеваний с этим не согласны.

Они считают, что болезнь сосудов заявляет о себе чуть ли не с самого момента рождения и с годами только прогрессирует.

Интересное исследование провели кубинские медики. Они изучали состояние артериальных сосудов людей в возрасте от 5 до 35 лет из 18 стран мира. В результате исследований они пришли к выводу, что первые признаки заболевания обнаруживаются уже с пятилетнего возраста, причем независимо от пола, образа жизни или национальных традиций питания.

Это действительно очень распространенное заболевание и выражается оно в разрастании в стенке крупных и средних артерий соединительной ткани (склероз) в сочетании с жировым пропитыванием их внутренней оболочки (лат. атеро-). Из-за утолщений уплотняются стенки сосудов, сужается их просвет и нередко образуются тромбы. В зависимости от того, в какой зоне располагаются пораженные артерии, страдает кровоснабжение определенного органа или участка тела с его возможным некрозом (инфаркт, гангрена). Атеросклероз встречается у мужчин в возрасте 50–60 лет и у женщин старше 60 лет, но в последнее время и у более молодых людей (30–40 лет). Отмечается семейная склонность к

атеросклерозу. Если у ваших родителей был выраженный атеросклероз, то скорее всего у вас он начнется раньше, чем у ваших ровесников. и будет протекать немного тяжелее. А как же определить, был ли у ваших родственников атеросклероз? Ведь по поводу этого заболевания у нас не лечатся и не лечат, больничных не дают. А определить степень атеросклероза можно по его проявлениям, то есть по заболеваниям, к которым он приводит. Картина болезни полностью зависит от места и распространенности атеросклеротического поражения, но всегда проявляется последствиями недостаточного кровоснабжения ткани или органа. Это довольно распространенные заболевания, и вы наверняка слышали, что они присутствуют у каждого второго человека. Что уж говорить о людях преклонного возраста, у которых весь этот «букет» почти всегда в наличии?

Проявляется оно в основном болью в сердце.

Боль в сердце несравнима ни с какой другой: она настолько сильна и страшна, что человек сразу же начинает принимать известные ему лекарственные препараты, лишь бы как-нибудь успокоить свое расшалившееся сердечко. Принимаются средства самые разные – современные и испытанные, дорогие и не очень, отечественные и импортные – но, к сожалению, мало кто знает, что самое главное лекарство при болях в сердце у них всегда под рукой.

В народной медицине мед рекомендуется при ослаблении сердечной мышцы и гипертонической болезни. Это, конечно, не значит, что как только заболит сердце, следует немедленно бежать на кухню или в подвал, открывать трехлитровую банку меда и начинать поедать ее содержимое большими ложками, запивая горячим чаем. При больном сердце мед можно употреблять лишь небольшими порциями. Напомню, мед обладает потогонным средством, и, применяя его словно при простуде, вы создадите дополнительную нагрузку на сердце и усилите боль. При ослаблении сердечной мышцы мед нужно принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день с творогом, молоком, фруктами и другими богатыми витаминами продуктами.

Благодаря витамину С – сильнейшему антиоксиданту – мед играет очень важную роль в регулировании углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации стенок сосудов, пораженных атеросклерозом, нормализует проницаемость капилляров. Витамины группы В регулируют кроветворение и обменные процессы, в том

числе и вредных (атерогенных), и полезных липидов. Именно за счет многих витаминов и биологически активных веществ мед регулирует липидный обмен, вызывая в нужных дозах снижение содержания в крови атерогенных (вызывающих развитие атеросклероза) липидов, оказывая незначительное сосудорасширяющее действие. Мед укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Употреблять раствор меда можно постоянно и сколь угодно долго и при уже имеющемся атеросклерозе, и для его профилактики. Попробуйте и такую смесь: 0,5 стакана меда и 3 с. л. настоя чайного гриба смешайте в стеклянной банке и съедайте по 2 ч. л. смеси перед сном.

Вы можете употреблять в таких количествах мед хоть всю жизнь, вреда он не принесет никакого, а пользы – очень много. Никаких противопоказаний не существует, если, конечно, вы принимаете мед не как основное лекарство, а в комплексе с лечением, назначенным врачом. И обязательно перед началом лечения одним из предложенных рецептов, проконсультируйтесь у врача: не вредно ли это для вас, нет ли у вас аллергии на один из компонентов настоя. И обязательно прислушайтесь к своему организму.

Спросите сначала у него: нужно ли ему это, хочется ли ему этого? Никогда ничего не принимайте через силу, не принуждайте свой организм принимать мед, если вам на самом деле этого не хочется.

Для сердца и сосудов полезны сладкие сорта меда, собранные не в степях и не осенью: липовый, шалфейный, малиновый, цветочный.

Существует еще один способ восстановления ослабленной сердечной.

Полезен настой, богатый витамином С, с медом. 2 ст. л. сухих плодов шиповника залейте 0,5 л кипятка и кипятите 10–15 минут. Затем остудите, процедите и добавьте 1 ст. л. меда. Тщательно перемешайте и поставьте в темное место на 2–3 часа, предварительно поместив целебный настой в плотно закрытую посуду.

Принимайте по 0,25 стакана 2–3 раза в день.

При гипертонической болезни, особенно на начальной ее стадии, хорошо помогают настои меда с соком самых разнообразных овощей.

1 стакан меда, 1 стакан сока моркови, сок 1 лимона и стакан сока хрена (настоять мелко натертый хрен на воде в течение 24 часов).

Тщательно перемешайте и поставьте в закрытой посуде в темное прохладное место на 2–3 часа.

Принимайте чудодейственный настой по 1 ст. л. за 1 час до еды.

1 стакан меда, 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока свеклы, сок 1 лимона и 1 стакан сока тертого хрена (настоять с водой в течение 36 часов). Тщательно перемешайте и поставьте в плотно закрытой посуде в темное прохладное место на 2–3 часа. Принимайте полученный настой по 1 ст. л. за 1 час до еды.

Применение меда при заболеваниях желудочно-кишечного тракта

Мед прекрасно излечивает гиперацидный (повышенная кислотность желудочного сока) и гипоацидный (пониженная кислотность желудочного сока) гастрит. Остановлюсь подробнее на роли меда в борьбе с этими заболеваниями.

При гастрите частыми симптомами служат ощущение давления и распираания в животе после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту.

При лечении этих заболеваний не забывайте, что народные средства, в том числе и мед, можно применять при хронических, а не при острых заболеваниях.

При низкой кислотности желудка мед в виде холодного водного раствора (1 ст. л. меда на 1 стакан воды) следует принимать перед едой, поскольку он способствует выделению желудочного сока, и пища, поступившая после принятия раствора, усвоится легко и безболезненно.

При гиперацидном гастрите, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающихся повышенной кислотностью, мед нужно принимать растворенным в теплой воде. Именно в таком виде «сладкий доктор» способствует рассасыванию желудочного сока, устраняет тошноту и изжогу при приеме и после приема пищи. Больным гиперацидным гастритом рекомендуется прием за 1,5–2 часа до еды 1 ст. л. меда, смешанного со стаканом теплой воды.

Страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки приготовленный таким же способом мед следует принимать за 1,5–2 часа до завтрака и обеда и через 2–3 часа после ужина.

Заметные улучшения после регулярного приема меда при гастрите и язвенной болезни желудка наступят через 2–2,5 месяца, а потому не бросайте лечение, лишь приступив к нему, поскольку только усердие и терпение приведут к желаемым результатам. Не нужно забывать и о том, что мед оказывает легкое слабительное действие, а потому просто необходим лекарством при запорах. При этой, прямо скажем, неприятной

болезни, излишнем газообразовании мед рекомендуется употреблять перед едой в чистом виде или предварительно растворив его в воде. За один прием количество принимаемого меда не должно превышать 100 г. В особо тяжелых случаях народная медицина советует клизмы с 20–30 г меда и 0,5 л теплой воды.

Существуют и другие народные медовые средства для борьбы с мучительным газообразованием.

1. Залейте 1 ст. л. меда стаканом кипятка, хорошо перемешайте. Полученную смесь варите на медленном огне 10–15 минут. Целебное снадобье принимайте по 1–2 ст. л. 7–8 раз в день.

2. 1 ст. л. меда залейте 1 стаканом кипятка, добавьте 1 ст. л. высушенных листьев полыни и варите на медленном огне 15–20 минут.

Полученный отвар принимайте по 1 ст. л. натошак. Храните целебное снадобье в темном прохладном месте.

3. 2 ч. л. высушенных листьев подорожника залейте стаканом кипятка и поставьте в темное место на 3–4 часа. В полученный настой добавьте 1 ст. л. меда.

Тщательно перемешав, принимайте по 1 ст. л. после еды. Храните лекарственное средство в темном прохладном месте.

Геморрой – очень неприятная болезнь, можно сказать, бич нашего времени. Его причина – варикозное расширение вен прямой кишки и заднего прохода.

Развитию заболевания способствует застой крови в венах прямой кишки и малого таза при длительном переполнении их кровью и повышении давления на венозную стенку из-за запоров, сидячего образа жизни, сдавления вен (беременной маткой, частой переноски тяжестей и т. д.). Как правило, болезнь развивается постепенно и преследует людей, ведущих сидячий образ жизни, а таких, согласитесь, сейчас очень много. Геморрой считается профессиональной болезнью шоферов, а в последние годы все больше и больше людей становятся автолюбителями. С одной стороны, это, конечно, замечательно, ведь известно, что автомобиль не роскошь, а просто очень удобное средство передвижения. Но, с другой стороны, человек, который добирается на работу и с работы на машине, да еще и на службе редко встает со стула, как правило, страдает жесточайшей гиподинамией и становится первым кандидатом в больные геморроем.

Появляется ощущение неловкости, зуда в области заднего прохода, реже – боли. Неприятные симптомы усиливаются после подъема тяжестей, нарушения диеты, приема алкоголя. Геморрой может осложниться кровотечением или тромбозом геморроидальных узлов. Кровотечение чаще всего возникает во время дефекации. Если геморрой осложняется тромбозом, то возникают приступы острых болей, запоры, повышение температуры. В области заднего прохода определяются плотные болезненные геморроидальные узлы, при ущемлении принимающие синюшную окраску. В сложных запущенных случаях показано хирургическое вмешательство.

При обострении геморрой можно даже прощупать: он проявляется геморрой в виде очень неприятных болезненных шишек, узелков в области заднего прохода, которые воспаляются, кровоточат, а иногда даже мешают при ходьбе.

Но лучше до этого не доводить, а сначала испытать проверенные народные средства.

Можно каждый вечер осторожно прикладывать к шишкам марлевую салфетку, смоченную в настое яблочного уксуса, смешанного с медом. Раствор дезинфицирует анальное отверстие, способствует заживлению трещин и ранок, уменьшает геморроидальные шишки и снижает их болезненность. Одновременно рекомендуется пить по утрам натощак смесь из яблочного уксуса и меда.

И еще одно средство, без которого геморрой просто неизлечим: движение, движение и снова движение! Если у вас сидячая работа, постарайтесь хотя бы побольше ходить пешком, заниматься гимнастикой, по возможности не ездить в лифте и там, где можно не сидеть, лучше не сидеть, а постоять.

Применение меда при туберкулезе

Мед считается очень ценным лекарством в борьбе с такой страшной болезнью, как туберкулез. Он помогает ослабленному организму бороться с инфекцией, повышает его сопротивляемость, но, к сожалению, не действует прямым образом на туберкулезную палочку, а потому принимать мед больным этим тяжелым, трудноизлечимым недугом следует параллельно с другими противотуберкулезными средствами.

Заболевший туберкулезом человек чувствует постоянную слабость, сонливость и нехватку энергии; ему больше чем кому бы то ни было требуются полезные вещества, содержащиеся в меде.

Существует множество рецептов, составленных ведущими врачами мира, специализирующимися на лечении туберкулеза. Главным компонентом является мед, а второстепенными – различные высококачественные вещества и сок алоэ.

Приведу некоторые рецепты.

1. Срежьте взрослые листья алоэ и выдержите их в темном прохладном месте 2 недели. Затем тщательно вымойте их в теплой воде, мелко нарежьте и залейте кипятком так, чтобы соотношение листьев и воды составило 1: 3. Полученную массу поставьте в теплое место на 2–3 часа, а затем процедите; 100 г приготовленного сока алоэ тщательно перемешайте с 350 г меда и 500–600 г предварительно измельченных грецких орехов. Принимайте средство за 30 минут до еды по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

2. Отожмите сок из нескольких листьев алоэ. 150 г сока смешайте с 300 г меда и 400 г красного вина. Полученную массу настаивайте в темном прохладном месте в течение недели. Принимайте чудодейственный настой по 1 ст. л. за 30 минут до еды 3–4 раза в день.

3. Тщательно перемешайте 100 г меда, 100 г какао, 100 г растопленного свиного сала и 15–20 г сока алоэ. Приготовленную смесь принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день, запивая стаканом горячего молока.

4. Возьмите цветочной пыльцы, – средняя доза составляет 32 г в сутки, а поддерживающая – 20 г в сутки. Суточная доза делится на три

приема. Дозировать пыльцу удобно ложками: 1 ч. л. содержит 5 г сухой неразмолотой пыльцы, 1 дес. л. – 10 г, 1 ст. л. – 15 г пыльцы. Пыльцу лучше запивать водой, подслащенной медом. Ее можно принимать в течение всего года курсами по 1–1,5 месяца, с перерывами на 7 – 10 дней.

5. 100 г измельченного прополиса залейте 100 мл дистиллированной воды и нагревайте до температуры +70–80°C в течение часа. Затем полученный экстракт профильтруйте через бумажный фильтр и слейте в узкий высокий сосуд. Через 2–3 дня отделите жидкость от выпавшего осадка. Перед употреблением этот раствор следует разбавить дистиллированной водой в требуемой пропорции. Осадок нерастворившегося прополиса можно использовать для приготовления спиртовой настойки или мази, однако действие их будет несколько слабее.

Существует еще один способ восстановить силы больного туберкулезом.

Для этого больному нужно каждый день давать по стакану теплого молока, предварительно смешав его с 2 ст. л. меда.

Если больного туберкулезом мучает кровохарканье, он чувствует нестерпимую боль.

Если кровь из горла идет очень сильно, то на грудь и шею больного рекомендуется положить холодный компресс.

Если же кровь из горла появляется систематически и в небольшом количестве, то больному туберкулезом следует принимать лекарственное снадобье, готовящееся по следующему рецепту: отожмите сок из 2 листьев алоэ, смешайте с таким же количеством свежего меда.

Принимайте снадобье 3 раза в день перед едой по 2 ст. л.

Применение меда при малокровии и начальной стадии туберкулеза

Малокровие – очень тяжелая болезнь, с которой справиться порой бывает очень трудно. То же самое можно сказать и о чахотке: хотя этот недуг встречается в настоящее время нечасто, заболев им, человек порой не имеет возможности излечиться. Прислушайтесь к советам наших предков, исцеляющих медом болезни и потяжелее этих.

1. 200 г свежего меда, 200 г какао, 250 г топленого свиного сала и 300 г сливочного масла сложите в алюминиевую кастрюлю и поставьте на слабый огонь. Постоянно помешивая, варите массу до тех пор, пока она не станет жидкой и не начнет кипеть. Затем целебную смесь остудите. Когда она застынет, сложите в банку, плотно закройте крышкой и храните в темном прохладном месте. Принимайте целебное средство 3–4 раза в день, предварительно разведя 1 ч. л. массы в 1 стакане горячего молока.

2. Известно, что больным туберкулезом не хватает кальция. Однако прямое введение кальция в кровь заболевшего человека очень болезненно, хоть этот метод и способствует быстрейшему выздоровлению. Порекомендую вам народное средство против туберкулеза – оно заключается во введении в организм кальция вместе с пищей.

Для приготовления лекарственного снадобья положите в банку 6 свежих, лучше деревенских, яиц, не очищая их от скорлупы (она обязательно должна быть белой). Затем залейте яйца соком 10 лимонов, оберните банку марлей и бумагой и поставьте ее в сухом и темном месте с комнатной температурой на 8 – 10 дней. Когда скорлупа растворится, разогрейте 300 г меда и добавьте в банку. Хорошо перемешайте, после чего влейте 150–200 г хорошего коньяка. Снова хорошо перемешайте смесь и перелейте в темную посуду. Храните целебное средство в сухом темном прохладном месте не более 2–3 недель, после чего приготовьте новое.

Принимайте снадобье 3 раза в день через 10 минут после еды по 1 дес. л. Первые результаты будут видны уже через 2 дня приема: исчезнут прыщички, вызывавшие сильный зуд.

3. Это медовое средство очень древнее, а потому известно очень много случаев исцеления с его помощью от туберкулеза и малокровия.

Готовится оно следующим образом: тщательно перемешайте 300 г меда со 100 г кипяченой воды и 1 листом мелко нарезанного алоэ; полученную смесь поместите в алюминиевую кастрюлю и варите на медленном огне 2 часа.

Принимайте по 1 ст. л. 2 раза в день.

4. Тщательно перемешайте 200 г меда со 100 г свиного сала, 150 г сливочного масла, 100 г порошка какао и 2 ст. л. сока алоэ, который нужно отжать примерно за 5–6 часов до приготовления лекарства.

Принимайте целебное средство по 1 ст. л., предварительно разведя в 1 стакане горячего молока, 2 раза в день.

Храните лекарство в прохладном темном месте.

5. Растопите 1 кг 200 г свежего меда в кастрюле, после чего добавьте 1 стакан сока алоэ и, постоянно помешивая, варите на слабом огне 15–20 минут. Отдельно от готовящейся смеси залейте 1 стаканом кипятка 2 ч. л. березовых почек и 1 стаканом кипятка – 2 ч. л. липового цвета на 1–2 минуты, затем кипяток слейте.

Из березовых почек и липового цвета выжмите сок, добавьте его в приготовленный мед и тщательно перемешайте.

Лекарство разлейте в 2 бутылки, добавив в каждую по 100 г оливкового масла.

Храните бутылки с целебным снадобьем в сухом прохладном месте.

Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

6. Возьмите 5 зубчиков чеснока, очистите их и мелко нарежьте, после чего залейте 1 стаканом свежего меда и варите на медленном огне 10–15 минут. Принимайте по 1 ст. л. перед едой.

Применение меда при истощении и ослаблении организма

Я уже не раз говорила о том, что мед богат различными полезными веществами (глюкозой, витаминами, минеральными веществами), которые, легко усваиваясь в организме человека, не только повышают его сопротивляемость различным инфекциям, но и улучшают состояние больного, способствуя полноценному сну, прибавке в весе и даже повышению уровня гликогена в печени и гемоглобина в крови. Именно поэтому мед считается просто незаменимым продуктом на столе истощенного тяжелой болезнью или сильно уставшего человека.

1. Смешайте 1 кг меда, 1 кг тертых грецких орехов, 1 кг мелкого изюма без косточек (лучше черного). Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день. Приняв перед сном хотя бы 1 ст. л. меда, вы сразу почувствуете, как все заботы дня уходят на второй план, клонит ко сну, и, что самое главное, перестают волновать самые тяжелые вопросы... Утром вы проснетесь полным сил и энергии.

2. При тяжелых формах истощения рекомендуется употреблять мед в виде питательных клизм, готовить которые нужно следующим образом: 1 ст. л. меда, 1 яичный желток и 40 мл теплой воды тщательно перемешайте; полученную массу подогрейте до +40 оС и влейте в клизму. Вводите питательную клизму постепенно.

3. Еще одно народное средство, хорошо помогающее при усталости и нервных срывах. Разболтайте в стакане горячего молока сырой желток и добавьте 1 ст. л. меда. Пейте маленькими глоточками. При необходимости принимайте целебное питье 2–3 раза в день.

Применение меда при заболеваниях нервной системы

Читая эту главу, вы, наверное, уже не раз воскликнули: «Ну что за чудесное средство этот мед! Как только раньше мне никто не рассказал о его целебных свойствах?»

Ваше удивление вполне понятно, ведь, к сожалению, сейчас осталось очень мало народных лекарей, дающих людям целебные «медовые» рецепты. А знаете ли вы, что мед – великолепное средство при заболеваниях нервной системы, головных болях и бессоннице, которая очень часто возникает вследствие нервного расстройства?

Головные боли имеют самое разное происхождение, и, конечно, нельзя гарантировать, что употребление меда поможет во всех случаях. Если головная боль появилась в результате травмы, органического поражения сосудов головного мозга или воспаления слизистой оболочки, выстилающей воздухоносные полости мозга, то, конечно, следует лечить в первую очередь именно эти серьезные болезни, ставшие первопричиной головной боли.

Но большинство людей время от времени страдают абсолютно на первый взгляд беспричинными головными болями, которые не являются признаками серьезного заболевания, а возникают, например, от пребывания в душном помещении, от утомления или недосыпания. Такие боли обычно проходят сами собой, безо всяких последствий, однако терпеть их не следует. Глотать болеутоляющие таблетки-то же не лучший выход. Практика показывает, что постоянное употребление меда постепенно сводит на нет так называемые беспричинные боли. Применяется мед в этом случае по 2 ч. л. на 0,5 стакана теплой воды, 2–3 стакана в день на протяжении долгого времени. Пить его, как при атеросклерозе, можно в таких дозах всю жизнь, вреда он не принесет никакого, а пользы много.

При головных болях мед тоже не действует как таблетка. Важна регулярность употребления. Головные боли могут сопровождаться спазмами и судорогами мышц. Многие знают, как это неприятно, когда вдруг ни с того ни с сего сводит ногу или руку. Появляется мучительная боль, неприятные ощущения неизвестно по каким

причинам, возникающие от чрезмерной физической нагрузки или переутомления, или просто от плохой погоды. Вполне возможно, что у вас в организме нехватка калия. Чтобы этого избежать или избавиться от неприятных симптомов, нужно всего-то восполнить дефицит минеральных веществ в мышцах и сосудах. Лучшее средство – мед при условии регулярного приема его по утрам, и неприятные ощущения скоро исчезнут. В стакане теплой воды тщательно размешайте 2 ч. л. меда.

В целях профилактики возникновения подобных спазмов и головных болей и для их лечения пить раствор нужно медленно, маленькими глотками, каждое утро перед завтраком. По желанию можно употреблять его также перед обедом и перед ужином. Обязательно проверьте, прежде чем употреблять мед, нет ли у вас аллергии на него.

При больном зубе для снятия неприятных ощущений можно использовать 1 %-ный спиртовой раствор прополиса. Готовится он следующим образом. 40 г сухого прополиса залейте 1/2 стакана 70 %-ного спирта. Все тщательно перемешайте и поставьте настаиваться в течение 3 дней, причем в течение этого времени смесь периодически взбалтывайте. Спустя положенное время процедите раствор через марлю, сложенную в несколько слоев. При зубных болях можно капать этот раствор непосредственно на больное место или растворить в воде и использовать для полоскания рта. Хороший лечебный эффект достигается при использовании мази из прополиса. С ее помощью очень хорошо лечатся раны и язвы, всевозможные трещины. Изготовить мазь из прополиса можно самостоятельно в домашних условиях. Для этого растворите в чистой сухой непременно эмалированной посуде 100 г животного жира или вазелина. Доведите получившийся расплав до кипения, затем снимите с огня и остудите до 50 °С. Затем добавьте 10 г измельченного прополиса, перемешайте и снова – на плиту. Но в этот раз до кипения доводить нельзя. Постоянно помешивая, нагрейте смесь до температуры 70–80 °С. Затем закройте посуду крышкой и оставьте на очень медленном огне минут на 10. Затем, не давая смеси охладиться, профильтруйте ее через марлю. Затем охладите при комнатной температуре и непременно при постоянном помешивании. Мазь готова. Хранить это лекарство следует в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Лечебный

эффект прополиса при борьбе с туберкулезом и многими другими заболеваниями обусловлен его тонизирующим и общеукрепляющим действиями. Прополис активизирует функции многих защитных механизмов, которые стоят на страже нашего здоровья. Мазь из прополиса, приготовленная обязательно на вазелиновом масле, используется для ингаляций при воспалении верхних дыхательных путей. При насморке эту мазь в растворенном виде можно закапывать в нос: по 2–3 капли в каждую ноздрю, несколько раз в течение дня. Прополис очень эффективно используется для ингаляций при лечении бронхитов, трахеитов, ринитов, что легко осуществляется в домашних условиях. Для этого 60 г прополиса и 40 г воска следует поместить в алюминиевую кастрюльку и поставить ее на водяную баню (в большую кастрюлю с кипящей водой). Прополис и воск расплавляются и выделяют пары, которыми и следует дышать, только предварительно снимите ее с плиты. Такую ингаляцию следует делать 2 раза в день утром и вечером по 10–15 минут. Некоторые целители предлагают использовать прополис для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Для этих целей применяется 2 %-ный спиртовой раствор прополиса. По 20 капель с водой или молоком. Принимайте лекарство за полтора часа до или после еды 3 раза в день. Прополис можно использовать для удаления ороговелостей и мозолей. С этой целью следует делать теплую ножную ванночку в течение 10–15 минут, после чего кожу протрите, затем на мозоль тонким слоем наложите разогретый кусочек прополиса (разогретый непременно на водяной бане). Фиксируют бинтом на 5 дней. Такую процедуру повторяют 3 раза. После снятия повязки размягченную мозоль просто удалите. Мазь из прополиса эффективна для лечения некоторых гинекологических болезней, таких как эндоцервицит, кольпит, эрозия шейки матки. Как это делается? На ночь во влагалище закладывается тампон, пропитанный мазью. С утра он удаляется. Обычно через 3–4 сеанса воспаление уменьшается. Причем мазь из прополиса токсического и раздражающего действия не оказывает.

Глава 9. Другие продукты пчеловодства

Помимо меда и прополиса очень выраженными лечебными качествами обладают и другие продукты пчеловодства, которые можно использовать как отдельно, так и в сочетании с медом. Их значение не следует преуменьшать, это было бы, по крайней мере, неразумно. Ведь эти вещества на самом деле оказывают помощь людям в борьбе с болезнями. Поэтому предлагаю вам поговорить сейчас о них. Начнем, пожалуй, с маточного молочка.

Маточное молочко

Яйцо, предназначенное для вывода будущей матки пчелиной семьи закладывается в строго определенную, специально для нее отведенную восковую ячейку. Эта ячейка носит название маточника. В маточник пчелы, выполняющие роль кормилиц, носят маточное молочко, в котором плавает личинка будущей матки. Этот продукт образуется глоточными железами пчел-тружениц, работающих в улье. Простые личинки обычных пчел то же получают маточное молочко, но только лишь в первые три дня их жизни. Для медицинских целей маточное молоко извлекают из незапечатанных маточников. В настоящее время имеются специальные пасеки, на которых целью является не мед, а как раз таки, маточное молочко. Собирают маточное молочко очень аккуратно, специальной маленькой ложечкой в чистые сухие пробирки, облитые внутри плавленным воском. По окончании сбора пробирки непременно герметически закрывают воском. Это делается для того, чтобы уберечь молочко от воздуха, при взаимодействии с которым оно быстро теряет свои свойства.

Свежее маточное молочко имеет вид беловато-желтой, похожей на сметану жидкости. Даже при комнатной температуре на свету маточное молочко довольно быстро желтеет и высыхает, поэтому то и рекомендуется хранить его при температуре, близкой к нулю, к тому же в темном месте. В таких условиях оно остается пригодным для лечения в течение трех месяцев. Химический состав маточного молочка довольно сложный: вода, белковые вещества, углеводы, жиры, факторы роста, минеральные соли, половые гормоны, микроэлементы и множество витаминов (С, РР, Н, В1, В2, В6, В12, фолиевая кислота). Из микроэлементов можно выделить: железо, цинк, марганец и кобальт. Эти вещества жизненно необходимы нашему организму для нормального кроветворения. К том же в маточном молочке содержится большое количество биологически активных веществ и ферментов. По своей питательности маточное молочко во много раз превосходит коровье. Так же хочу вам заметить, что в маточном молочке содержится большое количество белков и аминокислот, которые необходимы для нормального роста и развития организма. Еще в

маточном молочке содержится пантотеновая кислота, которая необходима для лечения выпадения волос, ожогов и долго не заживающих ран и язв. Маточное молочко нормализует кровяное давление, поэтому его можно использовать как для повышения, так и для понижения давления. Только не нужно заниматься самолечением, дозу маточного молочка может подобрать только грамотный специалист. Некоторые целители лечат этим средством стенокардию и проводят реабилитацию после инфаркта миокарда. Под влиянием маточного молочка у людей не только уменьшились боли, но и исчезли приступы сердцебиения и одышка. А так же отмечается улучшение состояния и самочувствия. Иногда применение этого средства помогает даже тяжелым больным, страдающим даже такими страшными заболеваниями, как рак. Так же имеются сведения о том, что маточное молочко оказывает благотворное влияние на больных, страдающих психическими заболеваниями. Бесспорно, это полезное вещество, которое создают пчелки, оказывает поддержку организму пожилых людей. Под влиянием маточного молочка у них повышается общий жизненный тонус и заряд бодрости и энергии, уменьшается количество холестерина в крови. Наиболее заметный эффект маточное молочко оказывает при физической и умственной усталости, повышая работоспособность и жизненные силы. Таким образом, благодаря богатому содержанию в маточном молочке белков, микроэлементов, витаминов, оно оказывает на организм общее тонизирующее действие, повышает обмен веществ, улучшает кроветворение, пищеварение, деятельность сердца, желез внутренней секреции. В современной косметологии маточное молочко используется для изготовления разнообразных кремов, мазей, эликсиров и эмульсий.

Перга

Перга тоже относится к целебным продуктам пчеловодства. Перга носит так же название цветочной пыльцы. Пчелки собирают пыльцу с помощью ротовых органов, ножек и волосков, которые покрывают все тело пчелы. Пчелы собирают пыльцу, смешивают ее с нектаром, слюной и переносят ее в улей. Где перга и хранится. Это продукт содержит большое количество нужных нашему организму веществ: серу, натрий, кремний, кобальт, кальций, магний, алюминий, фосфор, серебро, марганец, барий, хром, стронций. А так же белки, аминокислоты и витамины. Издавна, пыльцу давали детям, страдающим анемией. При этом довольно быстро кровь нормализовалась и детки начинали себя хорошо чувствовать. К тому же в литературе имеются результаты многочисленных исследований, которые свидетельствуют о том, что перга, особенно в смеси с медом, полезна выздоравливающим после тяжелых заболеваний. Это средство восстанавливает аппетит и вес, улучшает сон и вселяет заряд бодрости и жизненной энергии. Пергу можно получить так, если у вас, конечно имеется доступ к ульям. Срежьте ячейки с пергой до основания сот. Затем поместите это в емкость с водой и хорошенько размешайте. По законам физики получается так, что воск оказывается на поверхности воды, а перга – на дне банки. Вам остается только слить воду и залить оставшуюся на дне пергу медом. Такое средство может храниться в течение длительного времени. Опытным путем доказано, что цветочная пыльца оказывает выраженный лечебный эффект при употреблении ее внутрь. Что можно посоветовать тем, кто решил лечиться при помощи средства.

1. Вам потребуется 800 мл воды, 180 г цветочного меда и 50 г перги. Способ приготовления таков: растворите мед в прохладной воде, и постоянно помешивая, добавьте туда же маленькими порциями цветочную пыльцу. Затем дайте средство настояться в течение нескольких дней при комнатной температуре. Принимайте по три четверти стакана, предварительно перемешав перед употреблением. Это нужно делать перед каждым приемом пищи. Курс лечения – шесть дней.

Некоторые целители считают очень эффективным средство, состоящее из 10 г цветочной пыльцы, 50 г меда и полстакана свежего молока. Все эти ингредиенты следует поместить в любой сосуд и тщательно перемешать. Если у вас мед уже успел засахариться, то можно растопить его на водяной бане. Слейте получившееся средство в темную баночку и храните его в прохладном месте. Принимают данное средство три раза в день по одной чайной ложке. Можно намазывать лакомство на хлеб. Так вы получите не только лекарство, но и приятное кушанье к чаю.

Заключение

Итак, уважаемые читатели, вы познакомились с чудесными свойствами «сладкого доктора» – меда. Возможно, многое из прочитанного вам знакомо. Но я думаю, что собрать вместе известные и неизвестные рецепты – уже не мало: что-то мы подзабыли, а чего-то и вообще не знали.

В наше время, когда мало кто может похвалиться крепким здоровьем, очень важно суметь не только правильно лечиться, но и жить таким образом, чтобы болезни обходили стороной.

Профилактика заболеваний, поверьте, совсем не пустая затея. Особенно это важно для горожан живущих в плохих экологических условиях. Если вы подумаете о нерекламируемых помощниках – травах и цветах, минералах и глинах – то наверняка вспомните то, что, наверное, не случайно в течении тысячелетий люди прибегали к их помощи. Аптек в глухих уголках не найдешь, но тем не менее живущие там люди далеко не инвалиды. Почему же так происходит? Да все просто: многие люди, живущие народной мудростью, живущие на Земле, еще не полностью утратили связь с природой.

А в ней есть практически все для того, чтобы человек жил в гармонии с собой, бодрым и крепким.

Не последнее место в перечне полезных для жизни и здоровья человека средств занимает обыкновенный, знакомый каждому с детства пчелиный мед.

Не стану повторяться, перечисляя его полезные и поистине уникальные качества, но надеюсь, что, прочитав мою книгу, вы уже приобрели себе баночку-другую.

Не расставайтесь с «лекарством с пасеки»: ведь сколько многих недугов и проблем вы избежите, если мед станет постоянно присутствовать в вашем рационе.

Удачи и здоровья вам, до новых встреч!