

здоровье и жизнь



МЕД — великое лекарство народа русского



УДК 615.89
ББК 53.59
В64

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Вознесенская, И.

В64 Мед – великое лекарство народа русского / Ирина Вознесенская. – М.: АСТ; СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК; Владимир: ВКТ, 2008. – 63, [1] с. – (Здоровье и жизнь).

ISBN 978-5-17-044362-8 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-93878-458-1 («Прайм-Еврознак»)

ISBN 978-5-226-00004-1 (ВКТ)

Трудно переоценить целебные свойства натурального меда. Вопреки расхожему мнению, мед не является аллергеном. Это диетический продукт, который практически не знает противопоказаний. Из книги вы узнаете о разных сортах меда, о том, как выбрать «правильный» мед, о том, как лечиться с его помощью от самых разных недугов, как использовать мед и продукты пчеловодства в косметических целях (для ухода за кожей лица и тела, волосами). В приложении вы найдете немало «вкусных» медовых рецептов. Применяйте медотерапию и будьте здоровы!

Ирина Вознесенская

**МЕД – ВЕЛИКОЕ ЛЕКАРСТВО
НАРОДА РУССКОГО**

Подписано в печать 29.10.2007. Формат 84x108¹/₃₂. Усл. печ. л. 3,36.
Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 34и.

ООО «Издательство АСТ». 170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32.

Наши электронные адреса: WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

«ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК». 195009, Санкт-Петербург, ул. Комсомола, 41

ОАО «Владимирская книжная типография»

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

© Вознесенская И., 2006

© ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007

© Серия, оформление, ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007

СОДЕРЖАНИЕ

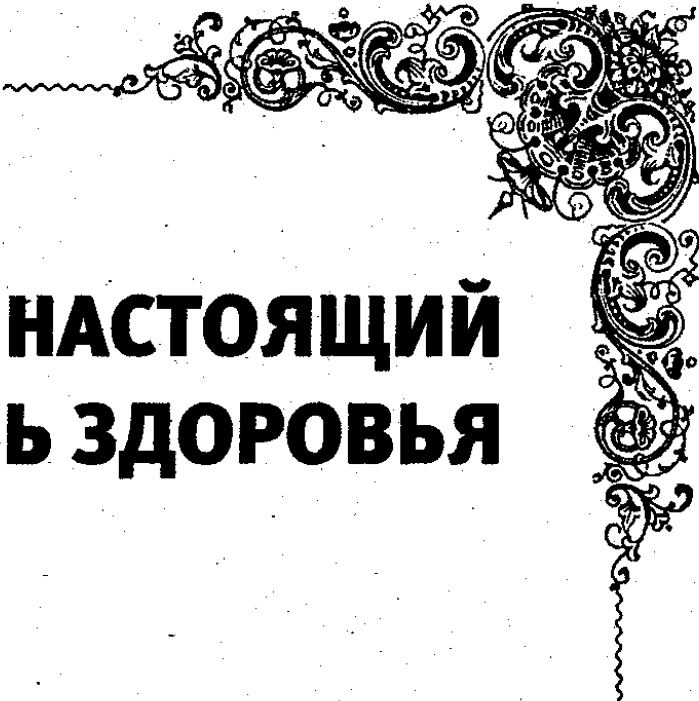
МЕД – НАСТОЯЩИЙ КЛАДЕЗЬ ЗДОРОВЬЯ	5
КАК И ИЗ ЧЕГО ПЧЕЛЫ ДЕЛАЮТ МЕД	7
СВОЙСТВА, СОРТА И КРИТЕРИИ ВЫБОРА МЕДА.....	10
Свойства меда	10
Сорта меда	13
Критерии выбора меда	15
МЕД КАК ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО.....	18
Как применяют мед для лечения	18
Тонизирующие и общеукрепляющие средства с медом....	20
Желудочно-кишечные заболевания	21
Заболевания печени и желчных путей	25
Заболевания сердечно-сосудистой системы.....	26
Заболевания органов дыхания.....	28
Заболевания нервной системы.....	31
Кожные болезни	32
Заболевания эндокринной системы	36
Заболевания почек	37
Заболевания зубов и полости рта	39
Заболевания глаз.....	40
Женские болезни	41
Другие заболевания.....	42
ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА В КОСМЕТИКЕ.....	48
Лечение и восстановление проблемных волос	48
Применение меда в составе масок	49
Медовые ванны	53

ПРИЛОЖЕНИЕ. МЕДОВЫЕ РЕЦЕПТЫ54


Пряники.....54

Напитки 58

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 63



МЕД – НАСТОЯЩИЙ КЛАДЕЗЬ ЗДОРОВЬЯ



Всем известно, что медом можно успешно лечиться от многих болезней. Только вот каким от каких? Сортов-то меда огромное количество. Да и с разными недугами приходится разными методами справляться. Каждый раз нужно особый рецепт знать. А как выбрать «правильный» мед, не разведенный сахаром?

Вот так всегда и бывает. Вроде бы знаешь о чем-то, а как начнешь задумываться, вопросов оказывается больше, чем ответов. Так что давайте учиться разбираться в меде. Потому что воистину так: когда Бог создал человека, он понял, что человек очень хрупок, и решил сотворить ему помощника, который будет человека исцелять и помогать ему бороться с разными недугами. «Только надо, чтобы не занимал этот помощник много места и не нуждался в большом внимании и пригляде. Чтобы жил своей жизнью и не был человеку в тягость, а только помогал», — сказал себе Бог. И придумал пчелу.

Что пчела человеку дает? Это и воск, которому какого только применения не находили и не находят. Это и прополис — лечебная смола, которой лечатся от множества недугов. Это и перга, и маточное молочко, и цветочная пыльца, и пчелиный яд.



Но самое главное — конечно же, питательный, вкусный, пахучий, целебный мед! Мед, в котором собраны чуть ли не все необходимые человеку микро- и макроэлементы и витамины! Мед, который по своему составу похож на плазму человеческой крови! Мед — натуральный продукт, которому нет аналогов среди продуктов синтетических!

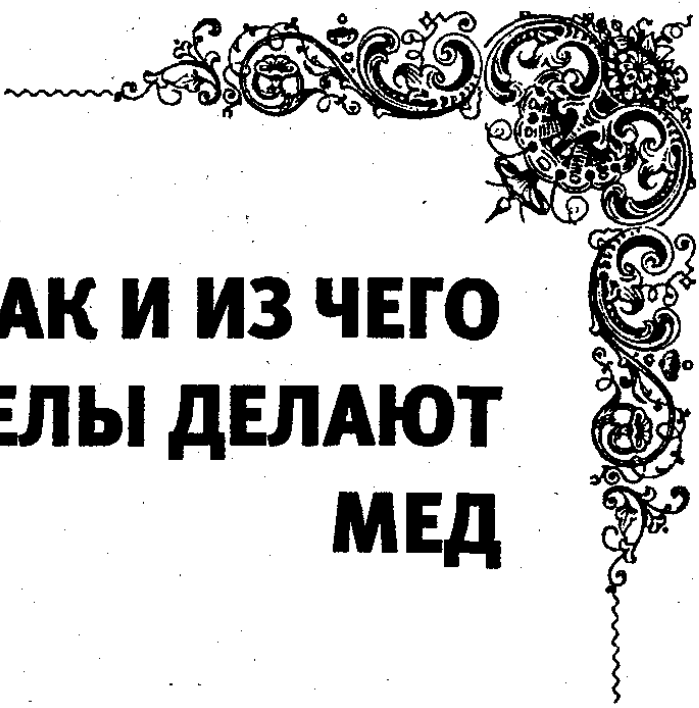
Мед — это настоящий клад здоровья. И об этом знали наши далекие предки, испокон веков бортничавшие и занимавшиеся медоварением. С глубокой древности у русского народа была традиция лечиться медом ото всех недугов.

Сегодня на прилавках магазинов можно найти любые сорта меда. Покупайте и ешьте себе на радость и на здоровье!

А наша книга прояснит для вас такие вещи:

- ◆ Как и из чего пчелы производят мед.
- ◆ Почему мед полезен.
- ◆ Какими особыми свойствами характеризуются разные сорта меда.
- ◆ Как выбирать мед.
- ◆ Какие недуги и как лечатся медом.
- ◆ Как применять мед в косметических целях.
- ◆ Какие вкусности можно приготовить с добавлением меда.





КАК И ИЗ ЧЕГО ПЧЕЛЫ ДЕЛАЮТ МЕД

Пчелы — насекомые «общественные». Жизнь пчелиной семьи очень четко отлажена, ведь ее цель — воспроизвести и выкормить потомство. «Классическая» пчелиная семья состоит из матки, рабочих пчел и трутней (самцов).

Глава семьи — матка, ведь именно она откладывает яйца (летом — до 3 тысяч в сутки).

Основную массу семьи составляют рабочие пчелы — это женские особи с неразвитыми половыми органами. Рабочие пчелы живут летом 1–2 месяца, а зимой — 6–8 месяцев. Такая разница объясняется тем, что летом, когда нагрузки максимальны, пчелы погибают быстрее, чем зимой, когда работы у них гораздо меньше.

Количество рабочих пчел в семье достигает нескольких десятков тысяч. Ранней весной их мало — 20–25 тысяч, а летом, в разгар медосбора, их число может возрасти до 80 тысяч. Интересно, что работы среди пчел-тружениц четко распределены: одни собирают нектар и пыльцу, другие строят соты, третьи вырабатывают мед и пергу, четвертые ухаживают за личинками и маткой, пятые охраняют и чистят улей... Какую именно работу будет выполнять пчела, зависит от ее возрас-

та. Так, молодые пчелки уже через три дня после рождения чистят улей, через неделю начинают кормить и воспитывать расплод¹, а когда у них разовьются восковые железы — строят соты. А регулярные полеты за нектаром и пыльцой совершают пчелы, которым «исполнилось» 15–18 дней. Собранный с цветов нектар, пчелы-сборщицы летят в улей и передают его пчелам-приемщицам.

Количество мужских особей, трутней, живущих в пчелиной семье весной и летом, зависит от погодных условий и от состава семьи — от нескольких сотен до тысяч, однако их всегда значительно меньше, чем рабочих пчел. Задача трутней — оплодотворить матку. Но с молодыми матками из своего улья они никогда не спариваются: улетают за несколько километров в поисках чужих маток. Пчелы, охраняющие леток, впускают чужих самцов, а работницы кормят их. Трутни живут около трех месяцев; после спаривания с маткой они погибают, а неспарившихся самцов осенью пчелы изгоняют из улья. На зиму трутни могут остаться только в семьях, где нет матки.

Взрослые пчелы-сборщицы в течение теплого времени года постоянно заняты поисками нектара или пади². Они летают от цветка к цветку, от листка к листку и тщательно собирают хоботком найденное сладковатое вещество. Их задача — наполнить свой медовый зобчик. Именно здесь и начинается переработка нектара в мед. Вернувшись в улей, пчела-сборщица широко раздвигает верхние челюсти и выпускает капельку нектара на переднюю часть хоботка, а пчела-приемщица принимает его своим хоботком. Эта пчела, прежде чем положить полученную капельку в восковую ячейку, обрабатывает ее примерно 20 минут: многократно выпускает нектар на кончик хоботка, а затем всасывает обратно. В процессе такой обработки до 25% влаги

¹ Расплод — отложенные пчелиной маткой яички, а также личинки, куколки выросшие из таких яичек.

² Нектар — сахаристая жидкость, выделяемая растениями в период цветения. Падь — сахаристая жидкость, оставляемая на листьях растений насекомыми, питающимися нектаром. В зависимости от того, что стало основой меда, он подразделяется на цветочный и падевый (последний в Западной Европе называют еще лесным).

удаляется благодаря циркуляции теплого воздуха в улье. Кроме того, стенки желудка пчелы состоят из клеток, способных впитывать влагу, поэтому часть воды из нектара удаляется уже в организме пчелы. В медовом зобчике нектар смешивается с кислотами и ферментами, которые выделяются слюнными железами пчелы. Принесенный сборщицами нектар одни пчелы складывают в восковые ячейки (но не заполняют их доверху), а другие интенсивно нагнетают к сотам дополнительный воздух, чтобы быстрее шло испарение лишней влаги, ведь мед должен содержать не более 18–20% воды.


Четыре-пять дней мед дозревает; содержание сахара в нем достигает 75–80%. Когда нектар сгустится, пчелы переносят его в другие ячейки, где он и становится зрелым медом. Заполненные зрелым медом соты запечатываются воском, который тоже вырабатывается железами пчелы. Такой мед может храниться несколько лет, потому что ячейки абсолютно стерильны и герметичны.

Ученые подсчитали, что за рабочий сезон одна пчелиная семья может дать примерно 120–150 кг меда. Для сбора 1 килограмма пчеле нужно принести нектар в среднем 145 тысяч раз, преодолев при этом около 360–460 тысяч километров (если цветущие растения находятся на расстоянии 1,5 км от улья)! Это расстояние превышает окружность земного шара по экватору в 11 раз.





СВОЙСТВА, СОРТА И КРИТЕРИИ ВЫБОРА МЕДА



В полной мере лечебными свойствами обладает только натуральный мед, то есть цветочный и падевый. Мед, выработанный пчелами из сахара, сладких соков и овощей, ненатуральный, он менее полезный. Происхождение меда традиционно вызывает споры: растительный он или животный? С одной стороны, его производят живые существа, но с другой — по своему составу, пользе, усвояемости, лечебным свойствам — мед тяготеет к растительным продуктам.

Свойства меда

Меды отличаются степенью густоты, цветом, ароматом и вкусом.

Густота — важный признак хорошего качества меда. Так, зрелый мед достаточно густой и прозрачный, в процессе хранения он кристаллизуется. Один литр меда весит примерно 1,4 кг. Незрелый мед очень жидкий, хранению не подлежит; кроме того, такой мед не обладает всеми полезными свойствами меда. Падевый мед гуще цветочного.



Цвет меда указывает не на его качество, а на то, с каких растений был собран нектар или в какое время. Мед может быть светло-желтого, коричневого, бурого цвета; падевый мед может иметь оливково-зеленоватый оттенок, а может и быть очень темным — почти черным. Мед из нецветочного нектара почти бесцветен, а собранный ранней весной бывает от ярко-желтой до оранжевой окраски. При кристаллизации мед светлеет.

Аромат меда — признак содержания в нектаре цветов летучих органических веществ. По аромату судят о качестве и происхождении меда. Определить сорт меда, имеющего слабый аромат, очень трудно, а падевый мед и мед, полученный от пчел, которых подкармливали сахарным сиропом, вообще не имеют аромата. При хранении аромат исчезает, особенно если мед хранили неправильно. Убирая мед на хранение, помните, что ставить рядом с ним соленья или пахучие продукты нельзя: он быстро впитывает окружающие запахи. Аромат исчезает и при нагревании меда.

Вкус меда, как и аромат, зависит от его происхождения, а также состава. Концентрация и вид преобладающих сахаров определяют сладость меда. Мед, в котором больше фруктозы, слаще на вкус.

Биоактивные свойства меда

Многие используют мед в основном в лечебных целях. Однако мед чрезвычайно важен и как продукт повседневного питания. Его регулярное употребление повышает общий жизненный тонус, увеличивает физические силы и творческие возможности человека.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Очень давно люди научились использовать мед в качестве консервирующего средства. В Древней Греции и Риме в меду консервировали мясо и дичь. Древние египтяне использовали его для сохранения и мумифицирования трупов. Заметили древние и то, что мед действует как обеззараживающее средство. Так, древние евреи обрабатывали медом раны человека и даже домашних животных.

Современная медицина подтвердила, что мед обладает отличными консервирующими, обеззараживающими и противогрибковыми свойствами. На основе меда созданы новые растворы для хранения тканей и органов, предназначенных для пересадки.

Дело в том, что мед — биологически активный продукт: в нем содержится более 100 необходимых организму человека компонентов. Это минеральные вещества, органические кислоты, ферменты, витамины, антибиотики, фитонциды. Количественная потребность организма в них крайне мала, однако недостаток даже одного витамина или микроэлемента может привести к заболеванию того или иного органа. Например, если в пище и питьевой воде мало йода, у человека может нарушиться обмен веществ; при нехватке марганца замедляется общий рост и формирование скелета у детей и подростков.

Микроэлементы распределяются в организме избирательно: в почках — кадмий, в легких — литий, в поджелудочной железе — цинк и никель, в мозговом придатке (гипофизе) — цинк и хром. Некоторые из них входят в состав витаминов, ферментов и гормонов. Так, в витамине В₁₂, который участвует в процессе кроветворения, есть кадмий; в гормоне щитовидной железы — тироксине — йод. Поэтому для нормального функционирования всех систем и органов человек должен включать в свой рацион продукты, богатые минеральными солями и микроэлементами.

Мед содержит 30–37 элементов, в том числе калий, фосфор, кальций, натрий, магний, хлор, железо, марганец, кобальт, медь, кремний, алюминий и др. Их соотношение в разных сортах неодинаково и зависит от места сбора нектара. Количество минеральных веществ в продукте может варьировать от 0,006 до 3,45%. В меде темного цвета больше минеральных солей, поэтому щелочные показатели такого меда выше. Это учитывается при лечебных диетах, когда больным людям необходимо ввести в рацион щелочные элементы. Хорош мед и для рационального питания, так как он — высококалорийный продукт: 100 г содержит 315–335 калорий.

По содержанию ферментов — биологических катализаторов — мед превосходит многие продукты питания. Ферменты есть во всех живых клетках. Они играют важную роль в регуляции биохимических процессов и осуществлении обмена

веществ: резко повышая скорость химических реакций, ферменты способствуют распаду одних и синтезу других сложных соединений в организме. Активность ферментов зависит от нескольких факторов, в том числе и от поступления в организм витаминов. А человек, употребляя мед, получает целый набор витаминов: В₁, В₂, В₃ (пантотеновая кислота), В₆ (фолиевая кислота), В₉, Н (биотин), К (филлохинон), С, Е (токоферол), каротин (провитамин А).

Из органических кислот в меде обнаружены яблочная, лимонная, винная, щавелевая и молочная.

Сорта меда

Мы уже знаем, что мед может быть цветочным или падевым, в зависимости от сырья, из которого он получен.

Цветочный мед подразделяется на монофлерный (собранный с одного вида растений) и полифлерный (с разных видов растений).

К монофлерным сортам (среди них различают светлые и темные) относятся акациевый, гречишный, клеверный, липовый, каштановый, донниковый, подсолнечный, рапсовый, табачный, мятный меды. Светлый мед исторически считается более высококачественным, однако в темном меде больше минеральных солей, а потому он тоже очень полезен. Мед даже одного сорта, но собранный в разных местах, существенно различается по качеству.

Полифлерные сорта — горно-таежный, лесной, луговой, степной, полевой, фруктовый меды. Полифлерный мед обладает более сильными лечебными, бактерицидными и диетическими свойствами.

Когда на растениях, которые облетают пчелы, нет нектара, они собирают падевый мед. Падь выделяется из стеблей и листьев растений, а также из экскрементов растительной тли, живущей на разных видах травянистых и древесных пород. (То есть падь может быть двух видов — растительная и животная.) Свежевыделенная падь практически не отличается от нектара и по химическому составу близка к нему. У нее сладкий вкус, жидкая консистенция, в ней содержатся минеральные, сахароподобные и азотистые вещества.

Падевый мед может быть чистым или смешанным (с примесью цветочного). Чистый падевый мед темного цвета, тягучий, со слабым запахом, по сладости почти не отличается от цветочного, но может иметь горьковатый привкус. Бактерицидные свойства падевого меда выражены гораздо слабее, чем у цветочного, но он богат сахарами и аминокислотами. Определить в домашних условиях, падевый это мед или нет, практически невозможно.

Лучшие сорта меда

Липовый, луговой и полевой мед — самые распространенные сорта в средней полосе России и ее северо-западных областях.

Липовый мед отличается приятным ароматом цветущей липы, обычно светло-желтого или зеленоватого оттенка, однако эти показатели зависят от местности, в которой был собран мед. Бесцветный уфимский мед (липец), кристаллизуясь, превращается в золотисто-белую крупнозернистую массу. Амурский мед мутно-желтого цвета. В составе липового меда 36,05% глюкозы и 39,27% фруктозы.

Этот мед — не только превосходный пищевой продукт, но и лечебное средство. Его антибактериальные свойства проявляются в основном по отношению к грамположительным и грамотрицательным микроорганизмам; кроме того, он оказывает противовоспалительное, отхаркивающее и послабляющее действие.

Применяется при лечении простудных заболеваний и заболеваний дыхательных путей, печени, почек и желчного пузыря, воспалении ЖКТ; укрепляет сердце. Наружно — при лечении гнойных ран и ожогов.

Луговой мед пчелы добывают из диких луговых цветов. У него тонкий приятный аромат, цвет — от светло- до темно-желтого.

Обладает противовоспалительными, рассасывающими и болеутоляющими свойствами.

Полевой мед получается от сбора нектара с цветов сельскохозяйственных культур. По цвету такой мед может быть самым разным — от бесцветного до оранжево-желтого. У него приятный аромат; он быстро кристаллизуется.

Оказывает противовоспалительное, противомикробное и кровоостанавливающее действие, успокаивает нервную систему.

Применяется при лечении заболеваний верхних дыхательных путей; его рекомендуют при головных болях и болях в желудке (особенно связанных с переутомлением), сердцебиении и бессоннице.

Кроме перечисленных сортов, к лучшим относят следующие.

Акациевый мед — нежный и ароматный мед из нектара белой акации, в жидком состоянии прозрачный. В его составе — 35,98% глюкозы и 40,35% фруктозы. Кристаллизуется очень медленно, при этом становится белым, мелкозернистым. Желтая акация дает тоже довольно светлый мед, белеющий при засахаривании, но среднезернистый.

Вересковый мед обладает слабым запахом и терпким или слегка горьковатым вкусом. Цвет — от темно-желтого и красно-бурого до темного. Этот мед очень тягуч и засахаривается медленно.

Гречишный мед также бывает разных оттенков — от красновато-желтого до темно-коричневого. Он отличается от других сортов своеобразным ароматом и вкусовыми качествами. Содержит 36,75% глюкозы и 40,29% фруктозы, высокий процент белков, микроэлементов (главным образом, железа) и минеральных солей. После засахаривания становится кашицеобразным.

Донниковый мед обладает отличными вкусовыми качествами и приятным запахом. Содержит 36,78% глюкозы и 39,59% фруктозы. Цвет — от белого до светло-янтарного.

Клеверный мед красновато-желтого цвета. Содержит 34,96% глюкозы и 40,24% фруктозы. Кристаллизуется слабо, становится при этом твердым и приобретает белый цвет.

Малиновый мед — светлый, с нежным запахом и приятным вкусом. Содержит 33,57% глюкозы и 41,34% фруктозы.

Резедовый мед абсолютно прозрачный, по ценности вкусовых и ароматических свойств этот мед идет сразу за липовым.

Яблоневый мед отличается тонким ароматом и изумительным вкусом. Он светло-желтого цвета. Содержит 31,67% глюкозы и 42% фруктозы.

Критерии выбора меда

Безусловно, не каждый раз удастся выбрать именно такой мед, который нужен для специфического лечебного воздействия на определенный недуг. При поисках меда в первую очередь, конечно же, нас должна интересовать его натуральность и наличие у него лечебных свойств.

На рынке следует попытаться отличить натуральный мед от искусственного. (В идеале, конечно, лучше всего приобретать этот продукт у одного и того же знакомого пасечника, которому вы доверяете. Обратите внимание: именно у хозяина, а не у перекупщика.)

Как выясняется, степень кристаллизации не может быть критерием оценки продукта; надо избегать только слишком жидкого, незрелого меда. Не отвергайте сильно закристаллизованный мед: если его правильно хранить (не на свету, в деревянной, стеклянной, пластиковой, металлической неоцинкованной таре), он со временем приобретает все новые ценные качества. Самый простой и доступный способ проверить качество меда на рынке — на несколько секунд задержать глоток меда во рту. Если вы не почувствуете легкого пощипывания в глазных пазухах и носу — значит, это не мед, а просто сладость, не обладающая никакими бактерицидными свойствами. Кроме того, вас должно насторожить отсутствие запаха у меда.

Можно взять с собой на рынок химический карандаш: он не должен окрашиваться на пробе натурального меда, допустимое содержание воды в котором — 21 %.

В домашних условиях у вас гораздо больше возможностей распознать, есть ли в меде примеси.

Положите в баночку 1 чайную ложку меда и добавьте дистиллированной воды, а затем — 3–4 капли столового уксуса. Если в составе меда есть мел — жидкость вскипит (в результате химической реакции начнется выделение углекислого газа).

Примесь крахмала или муки легко распознать, если развести мед так же, как было сказано выше, и добавить 2–3 капли йода. Раствор, окрасившийся в синий цвет, говорит о присутствии этих добавок.

Определить наличие в меде сахара можно следующим способом. К 5- или 10% -ному раствору меда добавьте немного ляписа. Выпавший белый осадок показывает, что сахар есть.

Бывает, что к меду подмешивают различные сыпучие вещества и всевозможные патоки (картофельную, например). Обнаружить эти примеси тоже довольно легко. Для этого столовую ложку меда кладут в пол-литровую банку и добавляют дистиллированную воду. Когда мед полностью растворится, примеси либо всплывут на поверхность, либо осядут на дно.

Есть еще одна причина, по которой рекомендуют покупать мед только у проверенных поставщиков, — естественная фальсификация меда. Что это такое? Дело в том, что мед хорошего качества получается только при соблюдении двух условий: у пчел брать только излишки меда и никогда не отбирать незрелый мед. Такой незрелый мед быстро густеет, если его налить в плоскую посуду и выставить на воздух, он потеряет лишнюю влагу, но сложные физико-химические процессы, в результате которых мед приобретает все характерные для него свойства, останутся незавершенными. Кроме того, такой мед вскоре начинает бродить.


Запомните, что самый лучший мед — мед, созревший в запечатанных пчелами сотах, а процесс созревания начинается после цветения лугов и окончания медосбора с липы.

Несколько слов надо сказать и о меде, который называют майским и обычно считают лучшим. Но это не совсем так: этот мед значительно уступает по качеству июньскому и июльскому. Просто дело в том, что многие из нас уже забыли о дореволюционном календаре. По старому стилю, который, как известно, отставал от нового на две недели, самый разгар цветения растений приходился на май, а сейчас — на июнь. Мед, собранный в это время, и называют по традиции майским, и именно он обладает особой целебной силой.





МЕД КАК ЛЕЧЕБНОЕ СРЕДСТВО



О целебных свойствах меда людям тоже известно уже очень давно: он упоминается в трудах Гипократа, Абу Али ибн Сины, а также других знаменитых врачей древности. Широко используется мед и в народной медицине: с его помощью издавна лечат ожоги, раны, заболевания печени и почек, болезни сердца и желудка, поражения кожи и нервные расстройства. В сочетании с другими натуральными средствами применение меда особенно эффективно.

Как применяют мед для лечения

Считается, что разные сорта моно- и полифлерного меда наиболее актуальны при лечении разных заболеваний. Так, для терапии органов дыхания лучше всего подходит горный мед, мед с душицы, чабреца и липы; для органов пищеварения — степной мед, мед с мяты, гречихи, чабреца; для лечения органов сердечно-сосудистой системы — мед с лаванды и Melissa; для почек — каштановый мед, мед с полевого разнотравья, пло-

довых и ягодных культур. Естественно, несмотря на характерные признаки меда (цвет, аромат, даже вкусовые нюансы), такие подробности, как с каких именно полей, лугов и растений пчелы собирали нектар, может знать только пасечник. Поэтому разумнее всего, зная, от какого недуга решил лечиться, обращаться непосредственно к хозяевам пчел.

Различают такие методы применения меда:

- ❖ собственно прием внутрь — в чистом виде, а также в виде растворов, микстур и таблеток;
- ❖ местное (наружное) — в виде смазываний, компрессов, примочек и притирок, ванночек и медового массажа;
- ❖ в виде ингаляций — аэрозольных и паровых.

Аллергичен ли мед

Ряд специалистов (их меньшинство) считает, что у некоторых людей возникает аллергия на мед, поэтому следует принимать его сначала малыми дозами, чтобы убедиться, что таким образом не будет спровоцировано соответствующих расстройств, и только затем принимать решение об интенсивном медолечении. Другие придерживаются мнения, что аллергические реакции на мед практически исключены и его потребление в умеренных дозах (до 100 г для взрослых и до 50 г для детей) ничем подобным не грозит (за исключением экзотических случаев, когда у человека сложная аллергия вообще на любые углеводы, к разряду которых принадлежат содержащиеся в меде сахара).

С точки зрения Дж. Джарвиса, автора известной книги «Мед и другие естественные продукты», мед не только не провоцирует аллергию, но может быть успешно применен для ее лечения на стадии сенной лихорадки. Так, в своей книге он пишет:

Медовые соты — прекрасное средство лечения некоторых заболеваний дыхательной системы... Жевание медовых сот оказывает благоприятное воздействие на слизистую дыхательного тракта... Результаты исследований показали высокую эффективность лечения медовыми сотами... Народ-

ная медицина твердо верит, что люди, потреблявшие сотовый мед до 16-летнего возраста, редко простужаются, у них редко бывает сенная лихорадка или другие заболевания полости носа... По мнению народной медицины, жевание медовых сот повышает иммунитет к заболеваниям дыхательного тракта... В период медосбора, когда на пасеках качают мед, вам нужно на целый год запастись смесью воска с медом. Для этого лучше всего подходит «забрус» — восковые крышечки медовых сот, которые срезают перед откачкой меда. Если крышечки покажутся вам очень твердыми, добавьте к ним немного меда, чтобы жевать их было легче.

Вывод о возможности лечения аллергии с помощью забруса Дж. Джарвис сделал на основании изучения мировой традиции народной медицины. Это очень важно: получается, продукты пчеловодства не только сами не аллергичны, но и являются прекрасным средством для преодоления аллергии.

Таким образом, риск получить аллергическую реакцию на прием меда ничтожно мал. Можно говорить о том, что медолечение практически не имеет противопоказаний (за исключением случаев диабета, при котором на самом деле стоит пользоваться продуктами пчеловодства крайне осторожно).

Далее мы поговорим о том, как лечиться с помощью меда от тех или иных недугов.

Тонизирующие и общеукрепляющие средства с медом

- ❖ Смешать 10 г порошка семян моркови с 500 г меда. Принимать по 1 ст. ложке смеси 2–3 раза в день за 30 мин до еды или через час после еды, запивая теплой водой.
- ❖ Тщательно смешать 250 г майского меда, 150 г сока листьев 3–5-летнего алоэ (до среза листьев не поливать растение 3–5 дней, затем срезанные листья держать в темном прохладном месте неделю), 350 г кагора, настоять в холодильнике 7 дней, периодически встряхивая. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 мин до еды.

- ❖ Мед варить на кипящей водяной бане 30 мин, постоянно снимая пену, затем засыпать туда свежие цветки шиповника в соотношении 1:1 и снова немного поварить, постоянно помешивая деревянной палочкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ Две кофейные чашки молотых плодов шиповника, по кофейной чашке порошка цветков зверобоя, тысячелистника, 300 г сливочного масла, 600 г меда. Масло и мед предварительно растопить на водяной бане, затем засыпать порошки и хорошо размешать деревянной ложкой. Принимать каждый час по 1–2 ч. ложки.
- ❖ Двадцать измельченных свежих листьев герани кроваво-красной, 20 штук истолченного сладкого миндаля, 4 смолотых с коркой, но без семян, лимона, 1 ст. ложка порошка имбиря, по 15 г спиртовых настоек (1:5) валерианы и боярышника, 0,5 кг меда тщательно смешать. Принимать по утрам за полчаса до еды по 1 ст. ложке.

Желудочно-кишечные заболевания

Положительный эффект дает лечение медом заболеваний желудочно-кишечного тракта — гастрита, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и других заболеваний. Причем мед принимают как при повышенной кислотности желудочного сока, так и при пониженной. В первом случае его употребляют за 1,5–2 часа до приема пищи, предварительно растворив в теплой воде, а во втором — перед едой, растворив в холодной воде.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки

- ❖ Мед растворить в теплой кипяченой воде и пить за 1,5–2 часа до завтрака и обеда и через 2–3 часа после ужина.
- ❖ Смешать пропущенные через мясорубку 1 кг изюма, 1 кг ядер грецкого ореха, 5 лимонов с кожурой, но без семян,

1 кг меда. Хранить в холодильнике, перед приемом перемешивать деревянной или пластмассовой ложкой. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

- ❖ Смешать в равных объемах измельченные на мясорубке свежие листья подорожника большого и мед, продержать на паровой бане 1,5 часа; затем укутать и дать постоять еще 2,5 часа. Отцедить полученную смесь. Принимать по 1 ч. ложке 4 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ Смешать 0,5 кг меда, 0,5 л оливкового масла, 100 мл яблочного уксуса. Хранить в холодильнике, перед применением перемешивать деревянной или пластмассовой ложкой. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 мин. до еды. Эту же смесь можно принимать при болезни печени.
- ❖ Смешать в равных частях сок алоэ, черной редьки, моркови, капусты, красной свеклы, майский мед, кагор. Смесь томить в духовке на малом огне в закрытой посуде 6 часов. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока

- ❖ Сто граммов непросеянной овсяной муки варить на малом огне в 1 л воды, постоянно помешивая. Когда остынет, добавить $\frac{1}{3}$ ст. ложки поваренной соли, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку порошка листьев фенхеля, 2 ст. ложки молотых орехов (грецких или лесных). Разделить на 3 порции, съесть по 1 порции перед сном в течение 6 дней.
- ❖ Смешать $\frac{1}{2}$ стакана свежего сока картофеля с 1 дес. ложкой меда. Принимать 2–3 раза в день за полчаса до еды в течение 10 дней. Проводить курсы с перерывом в 10 дней.
- ❖ Растворить 70–100 г меда в 3 стаканах теплой кипяченой воды. Принимать по стакану 3 раза в день за 1,5–2 часа до еды или через 3 часа после еды в течение 1,5–2 месяцев. При изжоге в мед добавить молоко. Эту смесь можно принимать также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

При гастрите с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока

- ❖ Смешать 500 мл сока подорожника с 500 г меда, варить на слабом огне 20 мин, постоянно помешивая. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды.
- ❖ Перемолоть на кофемолке 100 г сушеных венчиков пижмы, хорошо перемешать со 150 г меда. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Смесь можно принимать также при язве желудка, воспалении кишечника, поносе.

При колите

- ❖ Залить 3 ст. ложки измельченных сухих цветков ромашки аптечной 4 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить, растворить 80 г меда и выпить в 3–4 приема в течение дня. Курс лечения — 1–1,5 месяца. Интервал между курсами — 2 недели.
- ❖ Растворить 80–100 г меда в яблочном соке или в холодной кипяченой воде и, разделив смесь на 3 порции, пить перед едой.

При поносе, дизентерии

- ❖ Порошок корня горца змеиного смешать с медом и сделать из этой массы пилюли по 1 г. Принимать по пилюле по 3 раза в день за 30 мин до еды.

При запорах

- ❖ В $\frac{1}{3}$ стакана теплого молока растворить 1 ч. ложку засахаренного меда. Принимать перед сном.
- ❖ Размешать 1 ст. ложку касторового масла с яичным желтком и 1 ст. ложкой меда. Смесь развести в 150 мл теплой кипяченой воды. Принимать по 1 ст. ложке каждые 2 часа.

- ❖ Залить 150 г свежих измельченных листьев алоэ (без колючек) 300 г горячего, не доведенного до кипения меда, настоять сутки, периодически помешивая, вновь разогреть (не доводя до кипения), процедить. Принимать по 1 ст. ложке за час до завтрака.
- ❖ Смешать в равных частях мед и растительное масло. Принимать утром натощак по 3–4 ст. ложки.
- ❖ Смешать 300 г меда со 150 г сока столетника. Принимать по 1 ст. ложке утром натощак и на ночь.

При хронических запорах, гастритах, сильном метеоризме

- ❖ Смешать в равных частях сок алоэ и мед, настоять 3 часа. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ Свежую измельченную траву тимьяна слоями уложить в банку и залить медом, месяц настоять в темном прохладном месте, затем поставить на полчаса на кипящую водяную баню, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ При метеоризме сварить в 1 стакане воды 1 дес. ложку семян аниса и 1 дес. ложку меда и пить несколько раз в день по 1–2 ст. ложки.

Для восстановления аппетита и улучшения пищеварения

- ❖ Измельчить в порошок 250 г сухой травы полыни обыкновенной, смешать с 1 кг меда и залить 2 л 15% -ного спирта, тщательно перемешать и оставить в темном прохладном месте на 1 месяц. Процедить через многослойную марлю. Хранить в холодильнике. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3–4 недель.

Глистно-паразитарные заболевания

- ❖ Залить 5 ст. ложек измельченных зеленых корок плодов грецкого ореха 2 стаканами меда, варить на водяной бане в

закрытой посуде 30 мин. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день.

- ❖ Смешать равные по весу части порошка травы горца перечного и мед. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке, запивая водой, 3 раза в день за полчаса до еды.

Заболевания печени и желчных путей

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

При желтухе

- ❖ Смешать в равных по объему частях сок травы полыни горькой и мед. Пить по 1 ч. ложке 4–5 раз в день.

При холецистите

- ❖ Смешать в равных по объему частях сок хрена и мед и принимать по 1 ч. ложке 4–5 раз в день.
- ❖ Смешать в равных по объему частях сок травы будры плющевидной и мед. Принимать 3 раза в день до еды, запивая небольшим количеством воды.
- ❖ Употреблять в пищу зерна кукурузы с медом. То же самое рекомендуется делать при болезнях желчного пузыря и желчевыводящих путей.

При желчнокаменной болезни, дискинезии желчных путей, остром и хроническом холецистите

- ✧ Взять 1,2 кг плодов инжира, 0,5 кг лимонов, 0,5 кг сахара, 6 ст. ложек меда. Инжир и лимон (с коркой, но без зерен) смолоть на мясорубке, добавить сахар и мед, тщательно перемешать. Принимать по 4 ст. ложки за 30 мин до еды 3 раза в день.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, обязательно нужно есть мед: глюкоза, содержащаяся в нем в большом количестве, обеспечивает энергией слабую сердечную мышцу и улучшает кровообращение. При ишемической болезни сердца, миокардите, аритмии, сердечной астме рекомендуется в течение 1–2 месяцев принимать по 100–140 г меда в сутки, разделив его на равные порции (в некоторых случаях было достаточно 50–70 г в сутки).

У пожилых людей с сердечно-сосудистой патологией, в течение 2 месяцев регулярно принимающих от 60 до 100 г меда так, как было указано выше, уменьшаются отеки (так как повышается диурез). А это значительно облегчает работу сердца, способствует расширению коронарных сосудов и кровообращению. Как правило, в результате у больных повышается физическая активность, уменьшаются тяжесть и боль в области сердца, улучшается настроение.

ПОМНИТЕ: при патологии сердечно-сосудистой системы нельзя принимать мед в большом количестве с горячим чаем или кипятком, так как в результате усиливается потоотделение, а это — дополнительная нагрузка на сердце. Поэтому и рекомендуют принимать мед небольшими порциями, запивая его жидкостью комнатной температуры.

При гипертонии

- ❖ Смешать по 1 стакану меда и свежеприготовленной простокваши, добавить в смесь 2 ч. ложки порошка корицы. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день до еды. Курс лечения — 2 недели.
- ❖ Смешать по 1 стакану меда, морковного сока, сока хрена и сок 1 лимона. Принимать по 2 ч. ложки 3 раза в день за час до еды.
- ❖ Смешать в пропорции 1:1 по весу сок клюквы и мед. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ Смешать в равных по объему частях сок лука и мед. Принимать по 3 раза в день за час до еды. Это же средство рекомендуют принимать при атеросклерозе.

При ишемической болезни сердца

- ❖ Смешать в равных по весу частях кашлицу чеснока и мед, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 мин до еды.

Для укрепления сердечной мышцы

- ❖ Растолочь 20 г сухих плодов шиповника, поместить в глиняный горшок, залить 0,5 л крутого кипятка, добавить 1 ст. ложку меда, закрыть крышкой и поставить на 1,5–2 часа в духовку (температура должна быть самой маленькой, чтобы жидкость не выпаривалась). Затем смесь охладить и процедить. Принимать только вечером небольшими глотками в течение 6–10 минут (можно вместо чая).
- ❖ Залить 1 ст. ложку очищенных от семян плодов шиповника 2 стаканами кипятка, варить 10 мин, охладить, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

При перикардите

- ❖ Перемешать деревянной ложкой 20 штук истолченных ядер абрикосовых косточек, 20 штук истолченных до состояния кашицы свежих листьев пеларгонии, 3 смолотых без косточек лимона и 0,5 кг меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При болях в сердце, одышке

- ❖ Смолоть 5 головок чеснока и 5 лимонов с кожурой, но без косточек, смешать с 0,5 кг меда, настоять неделю, периодически перемешивая. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Для профилактики тромбоза и атеросклероза

- ❖ Смешать 50 г сока красной свеклы и $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда. Пить 1 раз в сутки — утром натощак — в течение 1,5 недель. Этот курс лучше всего проводить в весенне-летний период. Смесь можно принимать также при предынсультном состоянии и гипертонии.
- ❖ Залить в эмалированной посуде 1 л воды 1 ст. ложку меда и 15 г сухих плодов боярышника кроваво-красного, кипятить на медленном огне 40 мин. Затем охладить и выпить в течение дня небольшими глотками.

Заболевания органов дыхания

Заболевания легких в народной медицине лечат медом с барсучьим жиром или медом с молоком. Кроме того, рекомендуют принимать мед внутрь в чистом виде по 100–140 г в сутки, мед с соком лимона (100 г меда на 1 лимон) или мед с соком хрена в пропорции 1:1.

При трахеите, бронхите и пневмонии хорошо помогают ингаляции с медом. В кипящую воду добавляют 1 ст. ложку ли-

пового или цветочного меда и вдыхают пары 15–20 мин. Процедуру лучше проводить на ночь.

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

При простудных заболеваниях

- ❖ Принимать сок свеклы красной с медом в пропорции 5:1 по 150 мл 2 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ Смешать в равных по объему частях свежую траву иссопа и мед. Принимать по 1 ч. ложке, запивая водой, 3 раза в день до еды. Рекомендуется также при хронических простудах.

При потере голоса

- ❖ Смешать горсть сухой малины, 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку растительного масла, 3–5 г порошка имбиря, все залить 3 стаканами кипятка, настоять, хорошо укутав, в течение ночи, процедить. Пить по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном.

При хриплом голосе, сухом кашле

- ❖ Морковный сок, кипяченое молоко и мед настоять в пропорции 5:5:1 в течение 4–5 часов, пить теплым по $\frac{1}{4}$ стакана 4–6 раз в день перед едой. Рекомендуется также при бронхите и воспалении легких.

При болезнях легких и бронхов

- ❖ Тщательно перемешать кашлицу 3 лимонов с кожурой, но без семян, смолотые в порошок ядра 20 грецких орехов, 300 г сока алоэ, 500 г несоленого сливочного масла, 500 г меда, 200 мл кагора. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Хранить в темном прохладном месте.

При туберкулезе легких

- ❖ Залить 2 ст. ложки сухих измельченных корней полыни обыкновенной 0,5 л белого сухого вина, настоять сутки, довести до кипения и варить на слабом огне 10 мин. В кипящий отвар добавить 1 ст. ложку меда, охладить, процедить. Пить по $1/2$ стакана утром перед едой.
- ❖ Смешать в равных по весу частях медвежий жир и мед, растопить на кипящей паровой бане, постоянно помешивая. Принимать по 30–50 г 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ Взять по 250 г меда, сливочного масла, гусиного жира, изюма, желтого сахара и 6 г серного цвета (сублимированной серы). В глиняном горшке емкостью 3 л растопить смесь, размешивая ее деревянной ложкой. Снять с огня, продолжая помешивать до остывания. Принимать за час до еды на кончике ножа, с каждым днем увеличивая дозу. Довести ее до $1/2$ ч. ложки. Затем уменьшить дозу в обратном порядке. Проводить такие циклы с интервалом в 10 дней.

При плеврите

- ❖ Варить 4 ст. ложки очищенных зерен овса в 1 л воды до их разваривания, охладить, процедить, остаток отжать. Пить с медом по $1/2$ стакана за 30 мин до каждой еды.

При катаре верхних дыхательных путей

- ❖ Свежеприготовленный сок огурца и мед, смешанные в пропорции 20:1 пить по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды. Рекомендуются также при хроническом бронхите и туберкулезе легких.

При воспалении легких

- ❖ Семена горчицы сарепской слегка обжарить, растереть в порошок и, смешав с медом, приготовить таблетки величиной с фасолину. Принимать до 10 таблеток в день, запивая отваром имбиря.

При бронхиальной астме

- ❖ Смешать 0,5 кг меда, 100 г сливочного масла, по 70 г кашицы хрена и чеснока. Принимать по 1 ст. ложки 3 раза в день за час до еды в течение 2 месяцев.
- ❖ 250 г молотого кофе залить 0,5 кг меда, тщательно размешать. Принимать понемногу перед едой в течение 20 дней.
- ❖ Взять спелый арбуз весом 3–5 кг, вынуть треть мякоти, залить в образовавшуюся выемку мед. Закрывать отверстие срезаным куском арбуза, обернуть его толстым плотным материалом и зарыть в землю на глубину 50–60 см. Через 5 дней арбуз откопать, извлечь мякоть, выдавить из нее сок. Пить утром по $\frac{1}{2}$ стакана натощак, вечером перед сном — по стакану. Таким образом использовать 5 арбузов.
- ❖ Смешать в равных по объему частях соки свеклы красной, редьки черной, репчатого лука, клюквы, лимона, алоэ, мед, сахарный песок, 96% -ный спирт. Хранить в холодильнике, принимать по 2 ст. ложки 2 раза в день за 30 мин до еды.

Заболевания нервной системы

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

При невротозах

- ❖ Смешать сок алоэ, красное вино и мед в пропорции 1:2:2. Настоять в темном прохладном месте неделю, периодически встряхивая содержимое. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 месяцев.
- ❖ Растворить 100 г меда в 4 стаканах кипяченой воды комнатной температуры. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения — 2 недели.
- ❖ Красноватыми цветами лаванды заполнить банку, залить их медом, настоять в темном прохладном месте в течение 6 месяцев. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до

еды. Это же средство рекомендуют принимать при эпилепсии и расстройствах нервной системы.

При эпилепсии

- ❖ Залить 10 ст. ложек цветков ромашки аптечной 500 мл яблочного уксуса, добавить 5 ст. ложек меда, варить в закрытой посуде на водяной бане в течение минуты. Пить по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

При нервной возбудимости и бессоннице

- ❖ В стакане кипяченой воды растворить 1 ч. ложку меда, добавить сок половины лимона. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ Принимать 2–3 раза в неделю теплую ванну с медом (100 г на ванну) по 15 мин.
- ❖ При бессоннице: измельчить головку кочанного салата, залить 1 л воды с растворенными в ней 2 ст. ложками меда, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить. Пить перед сном по $\frac{1}{3}$ стакана.
- ❖ При бессоннице необходимо за 30 мин до сна выпивать стакан воды комнатной температуры с 1 ст. ложкой меда, и примерно через 1–2 недели сон нормализуется.
- ❖ При повышенной нервной возбудимости: кашницу пшеничных отрубей смешать в пропорции 1:1 с медом. Съедать утром натощак и вечером перед сном.

Кожные болезни

Более трех тысячелетий назад люди научились использовать мед для лечения ран и ожогов. Бактерицидные вещества, которыми богат мед, уничтожают многие вредные микроорганизмы, поэтому раны быстро очищаются и затягиваются. Чтобы процесс шел быстрее, мед смешивают с рыбьим жиром. Этой мазью лечат также язвы, обморожения, фурункулы и другие кожные болезни.

При экземе

- ❖ Приготовить смесь из сока редьки, водки и меда в соотношении 2:2:1. Втирать в пораженный участок 1 раз в день.

При лишаях

- ❖ Смешать свежую нарезанную траву укропа и мед в пропорции 1:1, варить на водяной бане 1 час, периодически помешивая. Процедить через марлю, остаток отжать. Втирать в пораженный участок кожи перед сном.
- ❖ Смешать в пропорции 1:1 порошок высушенных листьев моркови и мед. Втирать в пораженные участки кожи перед сном.
- ❖ Порошок семян тмина смешать в пропорции 1:1 с медом, настоять 2 недели. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ Залить 100 г свежей измельченной зелени укропа 0,5 кг меда, варить на кипящей водяной бане 1 час, периодически помешивая. Использовать в виде мази, обрабатывать ею на ночь пораженные участки кожи.

При злокачественных язвах

- ❖ Смешать порошок высушенной травы дубровника чесночного и мед в пропорции 1:1, приготовить мазь, нагрев смесь на водяной бане. Смазывать перед сном пораженные участки кожи.

При пузырьчатке

- ❖ Варить на малом огне в течение 25 мин в 1 л молока по 30 г сухих измельченных в порошок корней крапивы и щавеля туполистного, 10 г соцветий тысячелистника, непрерывно помешивая свежесрезанным побегом боярышника или терна. Затем снять с огня, добавить 4 ст. ложки меда, все пе-

ремешать, снова варить еще 10 мин, процедить горячим. Остудить, применять в качестве мази (смазывать ею на ночь пораженные участки).

При псориазе

- ❖ Поджарить 150 г семян вики посевной, смолоть в кофемолке, добавить 300 г меда, 50 г пищевой соды, 25 г порошка рафинированной серы, все тщательно смешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды (детям — по $\frac{1}{2}$ ч. ложки).
- ❖ Взять 100 мл сока корней аира, 100 мл столового уксуса и 100 г меда. Все хорошенько перемешать и оставить на 3–4 часа. Затем средство взболтать и накладывать на больные места в виде лекарственной повязки, которую следует держать 2–3 часа. После снятия повязки кожу смазать солидолом или ланолином.

При витилиго

- ❖ В течение 30 мин варить в 2 л воды на малом огне в закрытой посуде 40 г грецких орехов (в скорлупе) величиной с орех лещины. Добавить по 0,5 кг меда и сахара и варить еще 10 мин. Охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды (детям — по 1 ч. ложке). Съедать с сиропом по 1 орешку.

При ранах

- ❖ Размешать 10 г мумие в 100 г жидкого меда. Пропитать этой смесью марлевый тампон, наложить на рану и перебинтовать. Менять повязку 3 раза в день.

При дерматитах

- ❖ Смешать в равных по весу частях сок каланхоэ и мед, настоять неделю, периодически помешивая, добавить в качестве третьей части сок алоэ, настоять еще неделю и использовать для смазывания кожи перед сном.

При нежелательной пигментации кожи

- ❖ В виде компрессов применять смесь из сока 1 лимона и 2 ст. ложек меда.

При ожогах

- ❖ Смешать в равных по объему частях оливковое или другое растительное масло, мед, порошок листьев буквицы, все тщательно размешать. Хранить в холодильнике. Перед употреблением добавить к 3 ст. ложкам смеси сырой белок 1 яйца, тщательно размешивать в течение часа. Смазывать обожженное место этой смесью 4 раза в день.
- ❖ Растереть в ступке 1 ст. ложку измельченной в пудру травы сушеницы болотной с $\frac{1}{2}$ стакана меда и $\frac{1}{2}$ стакана несоленого сливочного масла, растопить на кипящей водяной бане и довести до однородной консистенции, помешивая деревянной палочкой. Охладить. Хранить в темном прохладном месте. Смазывать несколько раз в день пораженные места. Рекомендуется также при труднозаживаемых язвах.

При гнойных ранах, язвах

- ❖ Смешать 400 г меда и 100 г нутряного свиного сала, растопить на водяной бане, постоянно помешивая деревянной палочкой. Накладывать получившуюся мазь на пораженные места перед сном.

При ушибах, кровоподтеках

- ❖ Кашицу из 1 головки репчатого лука, 1 ст. ложку порошка листьев подорожника смешать с медом в равной пропорции. Из полученной смеси делать компрессы, прикладывать их 3 раза в день, держать по 2 часа.

При бородавках

- ❖ Смешать в пропорции 2:1 кашицу чеснока и мед. Смесью наносить толстым слоем на бородавки, держать ночь, заклеив лейкопластырем.

Рожа

- ❖ Лоскутки натурального красного шелка размером с пораженное рожей место растеребить на мелкие кусочки, смешать с медом, разделить эту смесь на 3 части. Утром за час до восхода солнца наложить смесь на больное место и перевязать. Делать так в течение 3 дней, используя последовательно каждую из 3 частей смеси. При необходимости повторить.
- ❖ Смешать в равных по объему частях ржаную муку, порошок листьев бузины черной и мед. Полученную массу накладывать в виде компресса на участок кожи, пораженный рожей, 2–3 раза в сутки.

Заболевания эндокринной системы

При сахарном диабете

- ❖ Необходимо заменить сахар медом, съесть его по 50–100 г в сутки, а по вечерам пить раствор из 1 ст. ложки меда на стакан воды.

При болезни щитовидной железы II–III степени

Раз в неделю есть только смесь из равных частей гречишного меда, измельченных грецких орехов и порошка гречневой крупы. Курс лечения — 6 недель.

При ожирении

- ❖ Выпивать натоцак 100 мл кипяченой воды, растворив в ней 1 ст. ложку меда. Затем 2 часа ничего не есть. Вечером за 2 часа до сна повторить процедуру. Курс лечения — 1 месяц.

При гипотериозе

- ❖ Смешать 300 г смолотых ядер грецкого ореха, 100 г сваренного на пару и размятого в кашицу чеснока, 50 г измельченных в порошок плодов аниса, 1 кг меда. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по 1 ст. ложке.

Заболевания почек

Издавна применяют мед и для лечения заболеваний почек, мочевыводящих путей и мочевого пузыря. Для этого необходимо употреблять в сутки по 1 чашке сока редьки с медом, а также заваривать чай из плодов шиповника (15 г сухого измельченного шиповника на 0,5 л воды) и пить с медом.

При почечнокаменной болезни

- ❖ В течение 30–40 минут варить в закрытой посуде на паровой бане 200 г лимона и 200 г меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Хранить в холодильнике.

При нефроциррозе и нефросклерозе

- ❖ Измельчить в порошок 250 г семян вики посевной, смешать с равным количеством меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

При болях в почках

- ❖ Залить 1 л красного сухого вина 100 г измельченных корней хрена, 2 ст. ложки сухой измельченной травы спорыша, 5 ст. ложек меда, настоять 2–3 дня, довести до кипения, снять с огня и настоять, укутав, 2 часа, затем процедить. Пить по 50 г 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ Смешать в равных по объему частях капустный сок и мед. Принимать 3 раза в день за 2 часа до еды.

- ❖ Залить 200 мл воды 15 г свежей хвои сосны и кипятить 10 мин. На 8-й минуте кипения отвара добавить 1 ст. ложку меда. Пить в течение вечера. Это же средство рекомендуется при хронических отеках и хронических заболеваниях почек.

При нефрите

- ❖ Смешать в равных по весу частях свежеприготовленный сок сельдерея и мед. Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ Довести до кипения 0,5 л козьего молока, добавить 1 ст. ложку меда и $\frac{1}{2}$ ч. ложки истолченного в порошок березового угля (уголь хвойных пород брать нельзя), хорошо размешать. Пить теплым, утром натощак. Курс лечения — 2,5 недели. Рекомендуется также при хроническом нефрите, отеках, болях в поясничном отделе позвоночника и слабости нижних конечностей.
- ❖ Разбавить 50 мл морковного сока 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку меда, тщательно размешать. Принимать утром натощак. Курс лечения — 1,5 месяца.
- ❖ Развести в 50 мл теплой кипяченой воды 2 ст. ложки клюквенного сока, добавить 1 ст. ложку меда (лучше полевого), хорошо перемешать. Пить в течение вечера. Курс лечения — 1,5 месяца. Это средство рекомендуется также при нарушении сердечного ритма, неврозе и бессоннице.

При слабости мочевого пузыря

- ❖ Смешать по 1 ч. ложке свежеприготовленной кашицы лука репчатого, яблока и 1 ч. ложку меда. Принимать за 30 мин до еды, каждый раз готовя свежую порцию.

При ночном энурезе у детей

- ❖ Давать по 1 ч. ложке меда на ночь.

При задержке мочи, болезненных судорогах мочевого пузыря

- ❖ Залить 200 мл воды 1 ст. ложку меда, 10 г коры березы и 10 г травы подорожника. Варить 15 мин на медленном огне. Охладить, процедить. Пить теплым в течение вечера небольшими глотками, но часто. Рекомендуется также при цистите.

При цистите

- ❖ Залить 0,5 л сухого белого вина 10 г сухих измельченных цветков календулы, 6 г травы хвоща полевого, 5 г истолченных семян и листьев конопли, 3 ст. ложки меда, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана утром натощак и вечером перед сном и по 1 ст. ложке каждый час.
- ❖ Смешать 3 части плодов рябины и 1 часть травы брусники, а затем 1 ст. ложку этой смеси заварить стаканом кипятка. Через 3–4 часа настой процедить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана с 1 ч. ложкой меда за 30 мин до еды 3–4 раза в день.
- ❖ Залить 200 мл воды 5 г брусничного листа и кипятить на медленном огне 5 мин. Затем добавить 1 ст. ложку меда (лучше цветочного). Пить теплым небольшими порциями в течение вечера. Рекомендуется также при отеках на лице и теле.

Заболевания зубов и полости рта

Для улучшения состояния зубов, а также предотвращения кариеса, пародонтоза и других заболеваний ротовой полости лучше всего сахар заменить медом, так как мед содержит большое количество микроэлементов и среди них фтор — важнейший компонент зубной эмали. Кроме того, мед уничтожает бактерии, вызывающие болезни десен.

При пародонтозе

- ❖ Приготовить смесь из 200 г меда и измельченной до пудры поваренной соли. Втирать по 7 мин в десны 2 раза в день —

утром и вечером. После процедуры прополаскивать рот слегка подсоленной водой.

- ❖ Для очищения десневых карманов от гноя, укрепления десен, избавления зубов от налета рекомендуется жевать мед в сотах.
- ❖ Тщательно смешать 300 г порошка листьев шалфея, 8 г порошка лепестков розы, 8 г порошка гвоздики (пряности), 4 г порошка корицы, порошок 1 мускатного ореха и 0,05 г мускуса, измельчить в пудру. Замесить из этой пудры на меду тесто средней консистенции. Накладывать его на десны перед сном на 15 мин. После процедуры прополоскать рот теплой, слегка подсоленной водой.

При зубной боли

- ❖ Смешать в пропорции 1:1 порошок корицы и мед, смазывать этой смесью больной зуб.

Заболевания глаз

При гноящихся, опухших глазах

- ❖ Смешать сок ежевики и мед в пропорции 2:1. Смазывать глаза на ночь этой смесью.

При воспалении глаз

- ❖ Залить стаканом воды 1 ч. ложку меда. Кипятить на слабом огне 5 мин, процедить. Делать примочки на глаза на 15–20 мин 3–4 раза в день.

При бельме

- ❖ Сжечь розмарин. Пепел смешать с медом в пропорции 1:1. Мазать глаза на ночь.

- ❖ Смешать в пропорции 1:1 детскую мочу и мед, варить в медной посуде 20 мин. Закапывать в глаз теплую смесь.
- ❖ Выжать сок из цветущих головок клевера красного, смешать с медом в пропорции 2:1. Смесью смазывать веки и закапывать по 3–4 капли 2 раза в день — утром и вечером.
- ❖ Сок травы чистотела смешать в пропорции 1:1 с медом, варить на слабом огне, пока не прекратится выделение пены и смесь не сгустится до консистенции меда. Смазывать ею веки 2 раза в день — утром и вечером.

При катаракте

- ❖ Смешать 100 г сухой измельченной в пудру травы чабреца с 500 г меда, настоять на кипящей водяной бане 1 час, периодически помешивая. Съедать перед сном по 1 ч. ложке этой смеси.
- ❖ Мед без примесей сахара смешать в пропорции 1:3 с дистиллированной водой, процедить через тройную марлю. Капать по 2–3 капли в каждый глаз утром и вечером в течение года без перерыва. При необходимости курс лечения повторить.

Женские болезни

Климакс

- ❖ Смешать 150 г сока алоэ с 300 г горячего меда, не доведенного до кипения, настоять сутки, периодически встряхивая, разогреть, процедить. Принимать по 5–10 г за час до завтрака.

При маточных кровотечениях

- ❖ Смешать 1 ст. ложку свежих измельченных лепестков астры со стаканом медовой воды (1 ч. ложка на стакан воды). Принимать вместе с цветками по 1 стакану 3 раза в день между едой.

Для регулирования менструального цикла

- ❖ Смешать в равных частях сок травы полыни горькой и мед. Принимать по 1 ч. ложке, запивая водой, 3 раза в день до еды.

При цервикальных белях

- ❖ Ввести во влагалище тампон с 20–25 г меда с вечера. Курс лечения — 10–15 дней.

При трихомонадном кольпите

- ❖ Смазывать шейку матки, влагалище и вульву засахарившимся медом. Курс лечения — 10–15 дней.

При аднексите

- ❖ Взять в равных частях мед и прополис, разогреть на водяной бане, смочить тампон горячей смесью и ввести во влагалище. Курс лечения — 10 дней. Вместо прополиса можно использовать облепиховое масло.

Гипертония у беременных и кормящих женщин

- ❖ Смешать в равных по объему частях мед, соки хрена, моркови и лимона. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 2 ч. ложки за час до еды 2 раза в день.
- ❖ Смешать в равных по весу частях сок свеклы красной и мед. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

Мед для спортсменов

Одно из свойств меда — способность быстро восстанавливать силы, что очень важно для спортсменов. Им приходится расходовать много мышечной энергии, которую необходимо восполнить в минимальные сроки. Кроме того, зачас-

тую спортсменам для участия в отборочных турнирах нужно перелетать из одной страны в другую, когда климатические зоны сменяются слишком быстро. А значит, для адаптации организму нужны дополнительные силы, поэтому в рацион спортсменов обязательно включают мед. Он эффективно снимает эмоциональное напряжение и волнение перед стартом, помогает успокоиться и сконцентрироваться на выполнении поставленной задачи. Обычно спортсменам рекомендуют принять 2 ст. ложки меда за 30 мин до начала соревнований или во время перерыва в спортивных играх. Как правило, спортсмены следят за поддержанием своего веса на определенном уровне. Решить эту проблему помогает мед: 1 ч. ложка даст чувство сытости и энергию.

Мед нужно употреблять и спортсменам-любителям. Они также испытывают большие физические нагрузки, особенно если принимают участие в спортивных мероприятиях после учебных занятий или работы.

После окончания состязаний мед поможет быстрому восстановлению спортивной формы и подготовит к новым стартам.

Другие заболевания

- ❖ Чтобы избавиться от кашля, надо выжать в стакан сок 1 лимона, предварительно проваренного 10 мин на медленном огне, добавить 2 ст. ложки глицерина и тщательно перемешать. Долить стакан доверху медом. Вместо лимона можно использовать яблочный уксус. При слабом кашле принимать 1 ч. ложку средства в день, при сильном — до 6 ч. ложек в день.
- ❖ При спазмах мышц нужно 3 раза в день съедать по 2 ч. ложки меда.
- ❖ При ожогах помогает смесь из тертого сырого картофеля и меда (на $\frac{1}{2}$ стакана кашицы картофеля — 1 ч. ложка меда). Смесь нанести тонким слоем на марлю и аккуратно, не оказывая слишком сильного давления на обожженный участок кожи, прибинтовать. Держать 2–3 часа, затем повязку сменить. На ночь лучше использовать прополисную мазь, а днем — картофельно-медовую смесь.

- ❖ При насморке надо развести мед с водой и закапывать в нос 2 раза в день. Концентрация подбирается индивидуально. Она должна быть такой, чтобы не раздражать слизистую оболочку носа.
- ❖ При лечении острого и хронического ринита и синусита больному вводят в каждый носовой проход небольшое количество меда (чтобы меньше раздражать слизистую оболочку, можно добавить 0,1–0,2 г анестезина).
- ❖ Смесью меда с лимонным или клюквенным соком (на 1 стакан меда — $\frac{1}{2}$ стакана сока, прокипятить) лечат ларингит. Пить по 1 ч. ложке каждые 5 мин в течение дня.
- ❖ При высокой температуре или ознобе 1 ст. ложку меда добавляют в горячий чай или молоко. В этом случае лучше взять липовый мед, который обладает сильным потогонным эффектом.
- ❖ При гриппе рекомендуют медово-чесночную смесь, приготовленную в пропорции 1:1. Принимать по 1 ст. ложке на ночь.
- ❖ Хорошее средство от атеросклероза — смесь лукового сока и меда в пропорции 1:1. Ее употребляют 3 раза в сутки по 1 ст. ложке за час до еды или через 2–3 часа после еды.
- ❖ При ревматизме смешать сок черной редьки, мед и водку в соотношении 3:2:1, добавить 1 ст. ложку соли на 0,5 л смеси. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана смеси.
- ❖ При мышечном ревматизме 200 г листьев алоэ, 50 г корней буквицы, 600 мл кагора и 600 г меда настоять в темном прохладном месте 1 неделю, затем варить в закрытой посуде на водяной бане 1 час, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ При хроническом ревматизме
 - Делать противовоспалительные компрессы со смесью из меда, сока алоэ и водки (2:1:3).
 - Спелые ягоды рябины красной залить в пропорции 1:1 по объему чуть подогретым медом. Настоять в темном прохладном месте, процедить, развести пополам талой родниковой водой. Принимать по 30 г 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

- ❖ При ревматических болях в мышцах и суставах 1,5 стакана сока редьки черной смешать со стаканом меда, добавить $\frac{1}{2}$ стакана водки и 1 ст. ложку поваренной соли, взболтать смесь, втирать 2–3 раза в сутки в больные места.
- ❖ Смесь из равных по весу частей сока корней сельдерея и меда рекомендуется при деформирующем полиартрите. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.
- ❖ При подагре смешать в равных по весу частях порошок ряски водяной и мед, сделать пилюли величиной с горошину. Принимать по 1–2 штуки 3 раза в сутки за 30 мин до еды.
- ❖ При невралгии
 - Размешать 200 г свежих, измельченных на мелкой терке корней хрена с 0,5 кг меда и 0,5 л оливкового масла. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Хранить в холодильнике.
 - Вечером перед сном на больное место поставить компресс из свежего листа хрена, смазанного медом и присоленного, закрепить несколькими слоями хлопчатобумажной ткани.
- ❖ При отложениях солей и болях в суставах 500 мл сока клюквы смешать с 200 мл сока чеснока, настоять сутки, периодически встряхивая, добавить 1 кг меда и все тщательно смешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды.
- ❖ При тромбфлебите и варикозном расширении вен
 - На льняную тряпочку нанести слой меда, приложить его к области варикозного расширения вен, накрыть сверху плотной тканью и закрепить бинтом. В первый день компресс оставлять на 2 часа, на второй и третий — на 4, а затем на всю ночь.
 - Тщательно смешать 250 г кашицы чеснока с 350 г жидкого меда, настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически помешивая содержимое. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 40 мин до еды в течение 1–2 месяцев.
- ❖ От импотенции рекомендуют смешать измельченные грецкие орехи с медом в пропорции 1:1, употреблять по 2 ч. ложки через 30 мин после приема пищи.

❖ От старческой немощи

- Смешать 1 ст. ложку пшеничных или ржаных отрубей с 2 стаканами воды и кипятить 30–40 мин, затем добавить 1 ст. ложку меда и кипятить еще некоторое время. Смесь употреблять 3–4 раза в сутки по 50 г.
- Полезно принимать перед едой 1 ст. ложку чеснока, сваренного с медом.
- Смешать 150 мл свежего сока алоэ, 250 г меда, 350 мл кагора и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед приемом пищи.

❖ Для промывания ран и язв можно готовить отвары трав с медом. Например: на 0,5 л кипятка взять 50 г листьев эвкалипта. Выдержать на водяной бане 10–15 мин, после остывания процедить, добавить 2 ст. ложки меда и использовать в виде примочек и ванночек.

❖ При анемии

- Смешать 200 г пудры крапивы двудомной с 1 кг меда. Принимать после еды по 1 ст. ложке 3 раза в день, запивать теплой водой.
- Залить 2 стакана измельченных зеленых грецких орехов 1,5 кг меда, настоять в темном месте 20 дней, ежедневно перемешивая. Принимать по 1 ст. ложке за 30 мин до еды.
- Свежий сок редьки черной смешать в равных частях с медом. Принимать сначала по $\frac{1}{4}$ стакана, затем — по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день в перерывах между едой.
- стакан томатного сока и 1 ст. ложку меда выпивать в 3 приема перед едой.
- Смешать порошок листьев крапивы двудомной, цветочную пыльцу и мед в пропорции 3:1:2. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

❖ При головной боли


- Смешать по 2 части красного сухого вина и меда и 1 часть сока алоэ. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.
- Пить по 3–4 стакана в день чай из плодов бузины черной с медом.
- Смешать сок лука-порея с медом в пропорции 2:1. Закапывать 2–3 раза в день в уши и ноздри по 2 капли.

- ◇ При отравлениях смешать в пропорции 2:1 по объему медовую воду и оливковое масло. Пить по 50 г 4–5 раз в день.
- ◇ При отравлении алкоголем (опьянении)
 - Можно воспользоваться рецептом Д. Джарвиса. Надо съесть 6 ч. ложек меда — 2 раза с интервалом в 20 мин — и лечь спать. На следующее утро съесть 3 раза по 6 ч. ложек меда с интервалом в 20 мин, затем — яйцо всмятку и через 10 мин — еще 6 ч. ложек меда. Перед едой съесть 4 ч. ложки меда и столько же — на десерт. Джарвис считает, что такое лечение не только снимает синдром алкогольного опьянения, но и может отвратить человека от желания вообще принимать спиртное.
 - Принять в 2 приема 100–120 г меда.
- ◇ При укусе бешеного животного истолченные грецкие орехи тщательно смешать с медом, солью и соком репчатого лука в пропорции 2:2:1:1. Смесь прикладывать к месту укуса, меняя ее через каждые 1–2 часа и одновременно принимая внутрь по 1 дес. ложке меда.
- ◇ При хроническом гайморите смешать в равных по объему частях сок алоэ, травы чистотела и мед. Закапывать 3–5 раз в день по 5–10 капель смеси в каждую ноздрю. Смесь сплевывать.
- ◇ При воспалении придаточных пазух каждые 3–4 часа закапывать 1–2 капли сотового меда в каждую ноздрю.





ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА В КОСМЕТИКЕ



Наверняка многие из женщин применяли мед для ухода за внешностью или во всяком случае слышали о такой возможности. Косметологическая операция № 1 с медом — это пилинг. Процедура очень проста: после распаривания в сауне или русской бане надо натереть все доступные участки тела смесью меда и крупной соли (пропорция — 1:1), завернуться в простыню и потеть минут 15. (В это время раскрываются все кожные поры; мед с солью как бы вытягивают все шлаки на поверхность.) Затем смыть все теплой водой. Такой пилинг, проведенный раз в неделю, способствует омоложению и глубокой очистке кожи.

Лечение и восстановление проблемных волос

- ◆ Рекомендуют 2 раза в неделю после мытья головы втирать в корни волос медовую воду (на 1 л кипяченой воды берется 2 ст. ложки меда).

- ❖ Для улучшения роста и укрепления волос применяют сок лука с медом: натереть лук на терке, добавить мед (пропорция — 5:1), втереть смесь в кожу головы, оставить на полчаса. Для усиления эффекта накрыть волосы пленкой, сверху повязать полотенцем. Затем смыть смесь теплой водой. Если волосы очень сухие, поступают так: к смеси из лука с медом добавляют 1 часть растительного масла, за 1 час до мытья головы втирают этот состав в корни волос, затем укутывают голову. После процедуры волосы моют с шампунем или с мылом.
- ❖ При выпадении волос рекомендуется следующий рецепт: смешать 200 г меда и 10 г порошка аптечной очищенной серы. Принимать по 1 ч. ложке через 30 мин после еды.
- ❖ Полезно ополаскивать волосы таким раствором. Настой из ромашки (4 стакана сухих цветков на 1 стакан кипятка) выдержать в термосе 1–1,5 часа, добавить 1 дес. ложку меда. Волосы вымыть, промокнуть полотенцем и, смочив приготовленным настоем, оставить на 30 мин. Затем смыть теплой водой без мыла. Если волосы сухие, пользоваться этим раствором можно не чаще одного раза в 10–14 дней, а если жирные — раз в неделю.

Применение меда в составе масок

Мед входит и в состав косметических масок для предупреждения морщин и очищения кожи лица. Маски делают из чистого меда или с добавлением других веществ (яичного желтка, глицерина, сока лимона и др.).

Мед — важный ингредиент косметического молочка, различных кремов, эмульсий, бальзамов и шампуней. Но не стоит отказываться и от домашней «медовой» косметики. Маски можно применять 1–2 раза в неделю. Действие масок основано на улучшении обмена веществ кожи; мышцы лица становятся более упругими, кожа приобретает свежий вид.

Маски наносят на предварительно очищенную кожу лица, исключая веки, которые лучше смазать любым питательным кремом. Наносят маску осторожно, не смещая кожи: от подбородка — к вискам, от верхней губы и спинки носа — к уху, от середины лба — к вискам. Брови и веки остаются свободными.

Маски для жирной кожи

- ❖ Взбить 1 яичный белок, постепенно добавляя по 1 ч. ложке меда, молока, лимонного сока, а также немного отрубей. Кашицу нанести на лицо. Через 20 мин удалить теплым влажным полотенцем и смочить лицо водой с добавленным в нее настоем ромашки.
- ❖ Растереть 2 ст. ложки творога и $1/2$ ч. ложки жидкого меда, добавить 1 яйцо и взбить. Маску наложить и оставить на 15–20 мин, после чего смыть сначала теплой водой, а потом — холодной.

Маски для сухой кожи

- ❖ Смешать 2 ст. ложки овсяных хлопьев, по 1 ст. ложке меда и оливкового масла, 30 мл молока и 3 капли лимонного сока. Маску нанести на лицо на 15–20 мин.
- ❖ Залить 1 ломтик черного хлеба 30 мл горячего молока и оставить на 3–5 мин. Затем добавить 1 ст. ложку меда, 1 желток и содержимое 1 ампулы витамина А и перемешать. Полученную смесь нанести на кожу лица и держать 15–20 мин.
- ❖ К 1 сырому желтку добавить 1 ст. ложку меда и перемешать. Полученную массу нанести на лицо и оставить на 10–15 мин. Смыть обычной водой. Такую маску можно применять ежедневно перед утренним туалетом. Маска предупреждает появление морщин.
- ❖ Смешать 100 г меда с соком 1 лимона. Полученную массу нанести тонким слоем на кожу лица и оставить на 5–10 мин, затем смыть холодной водой. Рекомендуются также для нормальной кожи.
- ❖ Смешать 2 ст. ложки муки со взбитым белком и добавить 1 ч. ложку меда. Смесь нанести на очищенную кожу лица на 10–15 мин. Смыть водой. Маска рекомендуется для предупреждения морщин и при нормальной коже.
- ❖ Смешать 1 ч. ложку творога с $1/2$ ч. ложки меда и 1 ч. ложкой молока или кефира. Все тщательно растереть и нанести на кожу лица. Через 30–60 мин смыть теплой водой. Можно еще протереть кожу долькой лимона.

- ❖ Две головки испеченного репчатого лука тщательно растереть и смешать с 2 ст. ложками меда. Смесь нанести на предварительно очищенную кожу лица, через 15–20 мин снять влажной салфеткой. Медово-луковая маска рекомендуется при сухой коже как смягчающая и питательная.

Маска для смешанной кожи

- ❖ Смешать 2 ст. ложки меда с таким же количеством теплого молока. Нанести на кожу лица и через 30 мин смыть теплой водой.

Маски для любой кожи

- ❖ Взять по 1 ч. ложке меда и подходящего для вашего типа кожи питательного крема, добавить 10 капель лимонного сока и перемешать. Маску наложить и держать 20–30 мин, потом смыть теплой водой.
- ❖ Смешать 2 яичных белка (не взбивать!), 1 ст. ложку меда и $\frac{1}{2}$ ч. ложки персикового или миндального масла до получения однородной массы, добавить 2 ст. ложки овсяной муки. Полученную смесь нанести на лицо и держать 20 мин. Потом снять с помощью тампона, смоченного теплой водой, и сделать прохладный компресс.
- ❖ Разбавить 2 ст. ложки спирта 2 ст. ложками воды, слегка нагреть 1 ч. ложку меда и все хорошо перемешать. Нанести вечером на 12 мин. Эта маска очищает и дезинфицирует кожу лица, делает ее мягче.
- ❖ Натереть половину яблока, добавить 1 желток, по 1 ст. ложке меда и яблочного уксуса, а также по 1 ч. ложке порошка витамина В и аскорбиновой кислоты. Все тщательно перемешать до образования однородной массы и нанести на кожу лица и шеи. Держать 25–30 мин.
- ❖ Смешать 1 ч. ложку меда со 100 мл сока свежих помидоров. Нанести на лицо и руки, мягко втирая, оставить на 30 мин, затем ополоснуть кожу холодной водой.
- ❖ На ночь рекомендуют умываться медовой водой: 1 ст. ложку меда развести в 2 стаканах родниковой воды комнатной

температуры. Мыть лицо в течение 5–7 мин, делая при этом самомассаж, затем ополоснуть лицо теплой водой.

- ❖ Протереть лицо ватным тампоном, смоченным в любом растительном масле. Смешать 1 ст. ложку сметаны (или простокваши) с 2 ст. ложками березового сока, добавить 1 ч. ложку меда. Все перемешать, смесь нанести на кожу и переднюю поверхность шеи. Через 10–15 мин умыться холодной водой. Вместо березового сока можно использовать отвар листьев мяты (освежающая маска), при кожном зуде — настой из ноготков (календулы), ромашки или подорожника.

Маски при угреватой коже

- ❖ Приготовить отвар ромашки (пропорция — 1:10), затем в 50 мл теплого отвара растворить 2 ст. ложки меда. Смесь наносить 1 раз в неделю на чистую кожу лица на 20–25 мин.
- ❖ Залить стаканом крутого кипятка 3 ст. ложки мелко нарезанных огурцов, дать настояться 2 часа. Затем процедить, отжать осадок, добавить 1 ст. ложку меда и хорошо размешать. Смочить в этой смеси ватный тампон, протереть лицо, через 30 мин смыть теплой водой.

Для отбеливания кожи

- ❖ Взять 3 ч. ложки протертого творога, добавить 1 ч. ложку меда, все хорошо растереть и нанести на кожу. Через 20–25 мин смыть.

Для протирания кожи после бритья

- ❖ 1 ч. ложку меда растворить в 50 мл теплой кипяченой воды.

Маски для кожи рук

- ❖ Смешать в равной пропорции траву ромашки, череды, календулы и подорожника. Залить стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси и настаивать в термосе 5–7 часов. Смешать 70 г сли-

вочного масла с 1 ч. ложкой меда и добавить 1 ч. ложку настоя.

- ❖ Смешать 1 ч. ложку меда, 3 ст. ложки глицерина, 1 ч. ложку нашатырного спирта, $\frac{1}{2}$ стакана родниковой воды и щепотку буры (на кончике ножа). Перед применением взбалтывать. Это средство хорошо смягчает кожу рук, устраняет сухость и шелушение.

Медовые ванны

- ❖ Чтобы приготовить ванну, необходимо 200 г меда.


Набрать в ванну воды (температура — 38–38,5°C), растворить в ней мед. Лечь в воду и пустить тонкую струйку горячей воды. Вскоре начнется потоотделение. После этого надо просидеть в ванне еще 3–4 мин, затем встать и облиться прохладной водой. Не вытираясь, обернуться простыней и лечь в постель. Такую ванну принимают на ночь 2 раза в неделю.

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





ПРИЛОЖЕНИЕ. МЕДОВЫЕ РЕЦЕПТЫ



Микро- и макроэлементы, ферменты и аминокислоты, содержащиеся в меде, сохраняются и в кушаньях, и питье на медовой основе. Предлагаем вам незамысловатые рецепты, по которым вы можете приготовить вкусные и питательные пряники и напитки.

Пряники

Медовые

250 г меда, 200 г сахарной пудры, 700 г муки, 3 яйца, 50 г сливочного масла, 5 г аниса, по 5 г корицы, гвоздики и мускатного ореха (молотых), 10 г питьевой соды.

Муку смешать с сахаром, медом, яйцами, пряностями, топленным сливочным маслом и растворенной в 1 ч. ложке воды содой. Замесить мягкое тесто и оставить его на 12 часов. Затем раскатать пласт толщиной в палец и вырезать разные фигурки. Смазать противень маслом, выложить фигурки и выпекать в духовке при средней температуре. Горячие пряники смазать яйцом и украсить глазурью из яичного белка, сбитого с сахарной пудрой.



Мягкие медовые

300 г меда, 100 г сахарной пудры, 800 г муки, 1 яйцо, 3 желтка, 2 ст. ложки клюквенного сока, 100 г толченой клюквы, 5 г гвоздики, 10 г корицы, 3 г мускатного ореха, 5 г тмина, 200 г воды, 10 г питьевой соды.

Залить мед теплой водой, хорошо размешать и дать остыть.

Смешать в другой посуде сахарную пудру, яйца, желтки, пряности, клюквенный сок, клюкву и соду. Все сбивать, пока не появится пена, постепенно добавлять муку и медовую воду. Замесить некрутое тесто и оставить на 6 часов. Затем снова вымесить тесто, раскатать пластами и вырезать формы. Выложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при средней температуре. Горячие пряники смазать яйцом и украсить глазурью из яичного белка, сбитого с сахарной пудрой.

Славянские медовые

320 г меда, 180 г сахарной пудры, 800–900 г муки, 1 яйцо, 3 яичных желтка, 1 ч. ложка молотой корицы, 1/2 ч. ложки молотой гвоздики и аниса, 5 г апельсиновой цедры, 10 г питьевой соды.

Положить мед в эмалированную кастрюлю и залить кипящей водой. Когда остынет, добавить соду.

Смешать в другой посуде сахар, яичные желтки, апельсиновую цедру и пряности и сбивать до образования пены (примерно 20 мин). Добавить муку (не всю), влить медовую воду, замесить тесто, выложить его на деревянную доску и вымешать, добавляя оставшуюся муку. Оставить тесто на 6 часов, затем раскатать его и вырезать фигурки. Выпекать в сильно разогретой духовке на противне, смазанном маслом. Горячие пряники смазать яйцом и украсить глазурью из яичного белка, сбитого с сахарной пудрой.

Крестьянские медовые

300 г меда, 200 г сахарной пудры, 700 г муки, 3 яйца, 30 г лимонной цедры, 10 г молотой корицы, 5 г молотого аниса, 5 г молотой гвоздики, 10 г питьевой соды.

Распустить мед в теплой воде, добавить пряности, лимонную цедру и соду, затем — муку и яйца и замесить некрутое тесто. Оставить на 5 часов, затем снова хорошо вымесить, раскатать и вырезать разные формы. Смазать противень маслом,

выложить на него фигурки и выпекать в духовке до золотистого цвета. Горячие пряники смазать яйцом и украсить глазурью из яичного белка, сбитого с сахарной пудрой.

Медовые с орехами

2 ст. ложки меда, 100 г сахарной пудры, 400 г муки, 2 яйца, по 1 ч. ложке гвоздики, корицы и аниса, 50 г толченой клюквы, 100 г кедровых или лесных орехов.

Сбивать яйца, сахар, мед и пряности до тех пор, пока не появится пена, постепенно добавлять муку и клюкву. Замесить тесто и оставить на 3 часа. Затем сделать из него шарики величиной с грецкий орех и выложить их на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке при средней температуре до золотистого цвета. Когда шарики начнут остывать, покрыть их глазурью и какао, смешанным с толчеными орехами.

Архангельские медовые

500 г меда, 500 г муки, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 стакан молока, 10 г жженого сахара, 2 желтка, 1 ч. ложка корицы, $\frac{1}{2}$ ст. ложки гашеной питьевой соды.

Половину муки смешать с корицей и содой, добавить мед, сахар, молоко и сметану. Взбить желтки, добавить их к полученной массе, хорошо все перемешать. Добавить оставшуюся муку и замесить тесто. Раскатать пласт толщиной примерно 1,5–2 см, вырезать из него разные формы и выложить их на смазанный маслом противень. Выпекать в духовке при средней температуре. Готовые пряники можно покрыть глазурью.

Псковские медовые

200 г меда, 600 г муки, 100 г сахарной пудры, 2 желтка, 1 ч. ложка корицы, по $\frac{1}{2}$ ч. ложки гвоздики и тмина, 40 г толченой клюквы, 100 г лесных орехов, 10 г питьевой соды, 3 ст. ложки родниковой или талой воды, немного холодного молока.

Распустить мед в теплой воде. Желтки смешать с сахаром, пряностями и водой, в которой сначала растворить соду. Добавить клюкву, орехи, медовую воду. Замесить некрутое тесто и оставить его на 6 часов. Затем раскатать пласти толщиной 1,5–2 см и стаканом вырезать из них серпики. Серпики обмакивать в холодное молоко, выкладывать на смазанный маслом проти-

вень и выпекать в духовке до золотистого цвета. Горячие пряники покрыть глазурью.

Медовый пряник с корицей

350 г меда, 50 г сахарной пудры, 500 г муки, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ ч. ложки корицы, 1 стакан толченого фундука, 50 г толченой клюквы, 5 г питьевой соды.

Сбивать яйца, мед и сахар до появления пены, затем добавить клюкву и корицу, растворенную в ложке воды соду. Все хорошо перемешать. Постепенно, чтобы не образовались комочки, всыпать муку, добавить орехи и снова все хорошо размешать. Тесто выложить в форму, слегка смазанную маслом, и выпекать в духовке при средней температуре. Когда тесто начнет подниматься, убавить огонь. Пряник должен оставаться в духовке до тех пор, пока не станет темного цвета. Затем вынуть его из духовки и оставить в форме до остывания.

Новгородский медовый пряник

300 г меда, 50 г сахарной пудры, 25 г сахарного песка, 200 г манной крупы, 600 мл молока, 5 яиц, 4 белка, 2 ст. ложки брусничного сока, 50 г толченых ягод брусники, по $\frac{1}{2}$ ч. ложки гвоздики и корицы, 200 г толченых лесных орехов, 100 г малинового варенья, 5 г питьевой соды.

Приготовление белковой пены: взбить 5 белков, добавить сахарную пудру и продолжать взбивать на водяной бане, пока белки не затвердеют.

Обжарить до золотистого цвета манную крупу. Распустить в теплом молоке мед, добавить сахар, яйца, брусничный сок, бруснику и пряности. Все хорошо взбить. Добавить орехи, манку и соду. Все хорошо перемешать и выложить в форму, слегка смазанную маслом. Выпекать в духовке при средней температуре. Остывший пряник смазать малиновым вареньем и покрыть сверху белковой пеной.

Псковский медовый пряник

250 г меда, 100 г сахарной пудры, 600 г муки, 50 г топленого сливочного масла, 0,5 л молока, 3 яйца, по 1 ч. ложке корицы и тмина, 2 ст. ложки клюквенного сока, 50 г сухих толченых ягод

черники, 100 г малинового или земляничного варенья, 5 г пищевой соды.

Смешать мед, сахарную пудру, желтки, варенье и чернику. Добавить клюквенный сок, пряности, топленое масло, молоко, соду и снова все хорошо перемешать. Сбить белки до пены, добавляя муку, а затем — все ингредиенты. Форму выстлать бумагой и вылить на нее тесто. Выпекать в духовке при средней температуре. Готовый пряник покрыть глазурью.

Глазурь для пряников

500 г сахарного песка, 3 стакана воды.

Залить сахар водой и уварить до средней густоты. Во время варки кисточкой, смоченной в холодной воде, удаляют пену, которая образуется на стенках кастрюли. Можно подкрасить сироп порошком какао. Готовые пряники равномерно покрывают глазурью, выкладывают их на противень и ставят на 2–3 мин в духовку для сушки.

Напитки

Медовый квас

80 г меда, 100 г экстракта кваса или ржаных сухарей, 40 г мелко натертого хрена, 8 г дрожжей, 1 л воды, изюм.

Развести экстракт в теплой кипяченой воде, добавить хрен, дрожжи и поставить на 5–6 часов в теплое место для брожения. Когда квас начнет пениться, его надо процедить, добавить мед и хорошо размешать. Квас разлить по бутылкам, добавив в каждую по 3–4 изюминки. Бутылки закупорить и хранить в темном холодном месте.

Медовый лимонад

2 ст. ложки меда, 1 стакан воды, 1 ст. ложка лимонного сока.

Лимонный сок тщательно перемешать с медом и развести кипяченой водой по вкусу.

ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

4 ст. ложки меда, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 яйцо, 2 стакана холодного молока.

Разбить в миксер свежее куриное яйцо, влить молоко, добавить мед и апельсиновый сок и взбивать до получения однородной массы. Напиток подавать холодным.

ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫЕ НАПИТКИ

❖ *1 стакан сока ежевики, 1 ст. ложка меда, 2 стакана воды.*

Нагреть воду до кипения, развести мед, добавить сок ежевики, снова довести до кипения и охладить.

❖ *1/2 стакана кипяченой воды, 2 стакана сока черной смородины, 1 ст. ложка меда.*

Сок развести водой, добавить мед и все хорошо перемешать. При подаче можно добавить кубик льда.

❖ *1 л воды, 130 г клюквы, 75 г меда.*

Клюкву промыть и размять деревянным пестиком (посуда должна быть неокисляющейся). Отжать сок и поставить его в прохладное место. Выжимки залить горячей водой, прокипятить в течение 10 мин и процедить. В приготовленный отвар добавить мед, размешать, влить сок и снова размешать.

СБИТНИ

❖ В воду положить мед по вкусу, 1–2 лавровых листа и немного пряностей (гвоздики, корицы и душистого перца) и прокипятить.

❖ *3–4 ч. ложки меда, 1 стакан воды, имбирь, корица, лавровый лист и тмин — по вкусу, 1–2 кусочка сахара.*

Растворить мед в воде и прокипятить, затем добавить пряности и кипятить еще 5 мин. Сахар положить в столовую ложку, держать на огне, пока не станет коричневым, а потом вылить его в смесь с пряностями. Все хорошо размешать и пить горячим.

- ❖ 120 г меда, по 2 г лаврового листа, корицы, гвоздики и имбиря (или 0,8 г черного перца), 1 л воды.

Растворить мед в воде, добавить пряности и 15 мин кипятить на медленном огне, снимая пену. Дать настояться 50 мин, затем снова подогреть и пить горячим.

- ❖ 100 г меда, 30 г сахарного песка, 5–6 штук гвоздики, корица на кончике ножа, 1 г травы мяты, 1 л воды.

Растворить мед в воде, добавить мяту и пряности и 10 мин кипятить, снимая пену. Дать настояться 30 мин, затем процедить и снова подогреть. Пить горячим. Зимой можно положить больше корицы, летом — гвоздики.

- ❖ 1 ст. ложка меда, по 1 ч. ложке сухого листа черной смородины и ягод малины, 2 стакана воды.

Залить листья и ягоды крутым кипятком, накрыть крышкой и дать настояться 30–40 мин. Затем настоем процедить, отжать и добавить мед, размешав его до полного растворения. Снова подогреть и пить горячим.

- ❖ 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка сухой толченой травы мяты, 1 ст. ложка сухой толченой ромашки, 2 стакана воды.

Готовить так же, как сказано в предыдущем рецепте.

Вишневый мед¹

Для приготовления 5 л напитка: 2,5 л воды, 1,5 л вишневого сока, 1 кг меда, 5 г пряностей (корицы, гвоздики) и 100 г дрожжей.

Мед размешать с водой и кипятить 10–15 мин, снимая пену. Немного остудить, добавить вишневый сок, пряности и дрожжи и оставить на 2 дня в тепле. Потом залить в емкость, закрыть и оставить бродить на холоде на 2–3 недели. Готовый

¹ Этот и все следующие рецепты приготовления меда рекомендуются в книге «Энциклопедия: Системы оздоровления Земли Русской» (СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002).

напиток разлить по бутылкам, закупорить и хранить в прохладном месте.

Клюквенный мед

Для приготовления 5 л напитка: 2,5–3 л воды, 1 л клюквенного сока, 1 кг меда, по 5 г корицы и гвоздики, 100 г дрожжей.

Растворить мед в воде и кипятить 10–15 мин, снимая пену. Дать немного остыть, добавить дрожжи, клюквенный сок и пряности, закрыть и поставить бродить в тепло на 2 дня. Затем поместить в холодное место на 2 недели, после чего разлить по бутылкам, закупорить и хранить в прохладном месте.

Пряный мед

Для приготовления 5 л напитка: 3,5–4 л воды, 1 кг меда, 100 г дрожжей, по 10–15 г перца, имбиря, кардамона и корицы.

Смешать мед с водой, поставить на огонь и, постоянно помешивая и снимая пену, довести до кипения. Добавить пряности и кипятить еще 5–7 мин. Дать остыть до 26–30°С, положить дрожжи и оставить на 12–14 часов в теплом месте для брожения, а после этого выставить на холод еще на 2–3 недели.

Русский мед

Мед получается сбраживанием на пивных дрожжах прокипяченной смеси меда с водой, взятой в соотношении 1:1 или 1:1,5.

Черемуховый мед

Для приготовления 5 л напитка: 4 л воды, 1 кг черемухи, 1 кг меда, 100 г дрожжей, щепотку лимонной кислоты или ванильного сахара.

Ягоды черемухи смешать с медом и водой и кипятить 10–15 мин, снимая пену. Немного остудить, процедить в бутылку, добавить дрожжи, лимонную кислоту по вкусу или ванильный сахар и оставить бродить в тепле 3–4 дня. Затем поставить на холод еще на 3–4 недели, после чего разлить в бутылки и закупорить. Хранить в холодном месте.

Медово-сливочный напиток

Смешать 1 яичный желток с 1 дес. ложкой меда, 40 мл апельсинового сока и 100 мл сливок.

Холодный медовый напиток

20–25 г меда, 1 г лимонной кислоты, 1 стакан горячей воды.

Развести мед и лимонную кислоту в воде, кипятить 4–5 мин, затем процедить. Пить охлажденным.

Яично-медовый напиток

Смешать 200 мл кипяченой воды, 2 желтка, 2 ч. ложки меда, сок одного апельсина (или 20 мл готового сока).

Медово-малиновый коктейль «Дибрава»

Смешать 200 мл сока малины, 100 мл газированной воды, 75 г меда и 1,5 г лимонной кислоты. Пить охлажденным.

Тоник «Дибрава»

Смешать 200 мл сока черноплодной рябины, 100 мл сока смородины, 100 мл газированной минеральной воды, 90 г меда и 2 г лимонной кислоты. Пить охлажденным.

Яблочная вода с медом

На 100 г яблок: 200 г воды, 1 ст. ложка меда, цедра лимона — по вкусу.

Нарезанные кусочками яблоки (без семян) залить водой, добавить лимонную цедру, а затем кипятить на слабом огне 20 мин. Напиток охладить и процедить.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, дорогие наши читатели, теперь вы знаете о сортах меда, о том, как мед выбирать и использовать в лечебных и косметических целях. Надеемся, что книжка наша поможет вам на долгие годы сохранить здоровье, молодость и оптимизм. Ведь все в ваших руках, вернее — в меде: постоянно держите его в доме, каждый день старайтесь хоть понемногу употреблять в пищу, и все у вас сложится наилучшим образом. И, когда видите янтарный мед, с улыбкой и благодарностью вспоминайте о маленьких труженицах — пчелках, которые неустанно трудятся, чтобы подарить нам свой волшебный продукт здоровья!