



Илья Панин

ЧУДЕСНОЕ МЁДОЛЕЧЕНИЕ

МЕД, ПЕРГА,
ПРОПОЛИС,
МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО
В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

ozon.ru

Илья Г. Панин
Чудесное медолечение. Мед, перга, прополис,
маточное молочко в домашней аптечке
Серия «Народный лечебник (Вектор)»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10697445
Чудесное медолечение. Мед, перга, прополис, маточное молочко в домашней аптечке: Вектор;
Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-9684-1730-5

Аннотация

Книга для тех, кто хочет поправить свое здоровье без лекарств! Мед, прополис, пыльца, маточное молочко, воск, перга придут на помощь при любых расстройствах!

Сегодня апитерапия (лечение продуктами пчеловодства) необычайно популярна во всем мире. И это вполне оправданно, ведь пчелопродукты, благодаря наличию в своем составе уникальнейших полезных веществ, являются сильнейшими лекарствами. Вы исцелите желудочные, кишечные, сердечные и женские заболевания, органы дыхания, нервную систему, зубы, десны, повысите защитные силы организма. В книге дается более 100 рецептов настоек, отваров, мазей и смесей, творящих чудеса. Остается только воспользоваться предлагаемыми средствами, а положительный результат не заставит себя ждать!

Содержание

Введение	5
Глава 1. Мед: история с продолжением	6
Кусочек солнца на столе	11
Какой сорт меда выбрать	15
Как избежать покупки поддельного меда	17
Рецепты здоровья	20
Для профилактики старения организма	20
Для нормализации обменных процессов в организме	20
Для повышения тонуса, восстановления сил после операции и болезней, снятия общей слабости организма	20
Заболевания желудочно-кишечного тракта	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Илья Панин
Чудесное медолечение. Мед,
перга, прополис, маточное
молочко в домашней аптечке

© И. Г. Панин, И. С. Федорова, 2008

© ООО «Издательство „Вектор"», 2008

Введение

«Мед» – это слово знакомо нам с самого раннего детства. Несомненно, у каждого с ним связаны какие-то воспоминания. Медом лакомились герои наших любимых сказок... Бабушка угощала нас вкусным чаем с янтарным медом... На пасеке нам впервые открылся удивительный мир пчелиного городка... Мед был нашим самым лучшим и сладким лекарством, спасал от простуды и гриппа... Торт «Медовик» украшал стол в праздники, а блинчики с медом на завтрак поднимали настроение...

Мед присутствует в нашей жизни всегда. К нему мы обращаемся в любом возрасте и по разным поводам. Этот продукт уникален и многогранен: лакомство, лекарство, косметическое средство...

Не случайно человек на протяжении всей истории стремится узнать как можно больше о меде и других продуктах пчеловодства, их свойствах, возможностях применения и вариациях использования. Накоплен огромный арсенал знаний, сделаны открытия в области официальной и нетрадиционной медицины, создана целая отрасль науки – апитерапия, однако потенциал продуктов пчеловодства до сих пор продолжает привлекать исследователей различного профиля. Особенно актуально значение меда в современном мире с его плохой экологией, стрессами, отсутствием натуральных продуктов. Поэтому мед сегодня должен быть в каждом доме: на столе и в аптечке у каждой хозяйки.

Надеемся, что эта книга поможет вам открыть для себя что-то новое в медолечении, медовой кулинарии и медовой косметологии, а также найти среди множества существующих рецептов подходящие именно вам. Желаем вам физического здоровья, душевной гармонии и «сладкой жизни»!

Глава 1. Мед: история с продолжением

О том, когда появились на земле пчелы, науке достоверно пока не известно. Археологи, обнаружившие древние окаменелости этих насекомых, называют весьма приблизительную дату – 30 миллионов лет назад, то есть задолго до появления на планете человека. Невозможно установить и момент, когда человек впервые попробовал мед. Однако недалеко от испанского города Валенсии были найдены наскальные изображения человека среди потревоженных пчел. Значит, пещерные жители каменного века с удовольствием лакомились медом диких пчел, живущих в дуплах старых деревьев.

Отсчет истории пчеловодства ученые начинают с V–IV вв. до н. э. Именно тогда в Египте на гробницах фараонов, эмблемах и других атрибутах власти появляются изображения пчел. На древнеегипетских папирусах часто встречаются такие рисунки: по реке плывут большие плетеные плоты, на которых размещены ульи с одомашненными пчелами. Ульи у египтян были «перевозные», поскольку самые медоносные участки располагались в верховьях Нила, и наполненные пчелиные домики везли на плотках обратно, чтобы продать мед на рынках. А блюда из меда в Египте были очень популярны: выпечные медовые изделия археологи находят в гробницах рядом с телами фараонов. Раскопки и письменные источники доказывают, что египтяне использовали и пчелиный воск в обрядах жертвоприношений, применяли его при бальзамировании тел умерших людей.

Также для бальзамирования мед и воск использовали в Ассирии и Древней Греции. Известно, что тело Александра Македонского для его транспортировки из Индии было погружено в мед. А ведь применение свежего меда в технологии бальзамирования напрямую связано с антибактериальными свойствами этого продукта. Конечно, наши далекие предки не знали таких слов, как «болезнетворные микроорганизмы», однако свойство меда излечивать гнойные раны им было хорошо знакомо.

В Древней Греции, славящейся великими мыслителями, пчеловодство было поставлено на серьезную научную основу. Исследованию жизни пчел посвятил один из своих трудов Аристотель. Гиппократ писал о пищевых и лечебных: обеззараживающем, отхаркивающем и других – качествах продуктов пчеловодства. Он рекомендовал мед для исцеления гнойных ран, болезней печени и желудка. Упомянул о пчеловодстве и Гомер, в частности, рассказывая о применении воска. А Пифагор, доживший до 90 лет, считал, что не будь меда, он не достиг бы этого возраста. Греки ели блюда из меда и повседневно, и в праздники: был распространен обычай в дни торжеств одаривать друг друга медовыми лакомствами. Любили мед и в античной Италии: там обнаружены древние глиняные негативы, которые служили формами для изготовления выпечных изделий из меда – медовиков. Мастеров или ремесленников, изготавливавших медовики, называли дульциариусами.

Римские ученые, как и их греческие коллеги, тоже уделяли внимание развитию пчеловодства – отрасли сельского хозяйства, очень важной для процветания империи. Кроме того, продукты пчеловодства, в частности, воск, оставили свой след и в развитии римского искусства: в результате раскопок Помпеи археологи обнаружили стенную восковую живопись, украшавшую гостиные городской знати. Несмотря на то что восковые краски в течение многих столетий находились под землей, они сохранили красоту, яркость и даже блеск.

Упоминания о меде мы встречаем во всех самых великих книгах мира – Библии, Торе, Коране... В сокровищнице древнеиндийских мудрецов «Аюрведе» – «Книге жизни» – рассказывается о напитке из меда и молока, с помощью которого можно продлить жизнь. А в старинном китайском «Описании растений и трав бога плодородия» говорится: «...Мед вылечивает внутренние органы, придает силу, снижает жар. Продолжительное его употреб-

ление закаляет волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, увеличивает продолжительность жизни».

Древние кельты ценили мед наравне с драгоценными металлами и использовали его как средство для взаиморасчетов.

В трудах знаменитого арабского врача Абу Али Ибн Сины (Авиценны) мед назван лекарством, продлевающим жизнь, а пчелиный воск – средством, повышающим лактацию молока у кормящих женщин и излечивающим кашель.

Восточные мудрецы XV–XVIII вв. обладали весьма глубокими познаниями о лечебном применении меда. Они считали, что этот продукт «очищает и открывает закупорки, отрывает вязкие вещества от стенок желудка и кишечника, очищает вязкую мокроту, вытягивает застойные жидкости из глубин организма, очищает мозг от вредных веществ».

Хорошо знаком был мед и древним славянским племенам. Распространению примитивного пчеловодства – бортничества – способствовали бескрайние леса и обилие в них диких пчел. В Древней Руси этот промысел требовал незаурядных знаний, опыта и большого мужества. С течением времени люди стали переносить пчелиные ульи поближе к своим поселениям, началось приручение пчел, закладывались основы культурного пчеловодства. Иногда мед, долго хранившийся в дуплах деревьев, мог и забродить, превращаясь в сладкий хмельной напиток, который стал очень популярен у наших предков. Впоследствии они научились варить хмельной мед, который даже сыграл в отечественной истории особую роль. Так, Лаврентьевская летопись сообщает: в 945 г. княгиня Ольга велела древлянам наварить много меда якобы для того, чтобы справить тризну по убитому ими князю Игорю. Трагическая роль, которую сыграл мед в коварном спектакле, разыгранном мстительной супругой погибшего князя, свидетельствует о том, что в те времена русичи умели готовить довольно крепкие меды.

Мед был обязательным напитком праздничной трапезы тогдашней знати и готовился особыми людьми – медоварами. Например, та же летопись рассказывает о грандиозном пире, устроенном в 996 г. в честь Ольги князем Владимиром: было сварено 300 бочек меда. О популярности этого напитка говорят и дошедшие до нас из глубины веков пословицы, поговорки, присловья, связанные с медом: «И я там был, мед-пиво пил, по усам текло, а в рот не попало!»

Всем знакомо выражение «медовый месяц», а вот откуда оно пошло, известно далеко не каждому. У славян существовал обычай, в соответствии с которым для вступающих в брак специально варилась слабоалкогольная медовуха. Молодые пили ее не только на свадебном пиру, но и в течение тридцати дней после него. Никаких других более крепких напитков пить не дозволялось. Может быть, современные молодожены вспомнят об этом замечательном обычае?

Особой славой пользовались монастырские меды. Еще больше возросла роль монастырей в производстве медов после того, как в XV в. великий князь Московский Василий III запретил варить хмельные напитки свободно, отдав этот выгодный промысел в руки государства и церкви. Путешественники-иностранцы единодушно отзывались о наших медах как о замечательных напитках. Вот как описывает подвалы Троице-Сергиева монастыря (недалеко от Холмогор) – наиболее крупного производителя «питий» – один из посетивших его иноземцев: «В несколько рядов были расставлены бочки огромных размеров, неизмеримой величины, высотой более двух метров, конусообразной формы, с расширенным основанием... И таких подвалов было много... Все бочки стояли доверху наполненные пивом, медом, вином, квасом и фруктовыми соками. Они словно выросли в землю своей многотонной тяжестью, неподвижные, огромные, сделанные из старинного дуба, окованные железными обручами».

Мастерство монастырских медоваров, квасоваров, сытников и кулинаров было настолько высоко, что царь Алексей Михайлович неоднократно посылал к ним на выучку своих поваров. Каждая медоварня стремилась создавать напитки по собственному рецепту, держа в секрете технологию и состав приправ. А подавали эти напитки на стол в особой посуде. Какие-то сосуды дошли и до наших дней, например ковши. Правда, прежние ковши выглядели несколько иначе, чем современные их собратья, не обладающие особыми эстетическими достоинствами и выполняющие лишь утилитарные функции. Они имели ладьеобразную форму, одну высоко приподнятую ручку и две небольшие ручки в виде головы и хвоста птицы (чаще – утки или гуся). Деревянные ковши богато украшали росписью, резьбой, драгоценными металлами и камнями. А вот названия некоторых сосудов совсем ушли из употребления, так же как и сама посуда. Сегодня мало кто знает, как выглядит ендова (или яндова). Именно в ней подавали на стол мед в особо торжественных случаях. Сосуд из дерева или металла, приземистой и устойчивой формы, пышно декорированный, был снабжен специальным носиком для разлива жидкости. А братина – еще один сосуд для меда и пива – имела шарообразную форму. Название свое она получила из-за того, что ее использовали на братчинных пирах: крестинах, именинах, а также тризнах, свадьбах и т. д. В народе вплоть до XIX в. были распространены деревянные и медные братины, а в хозяйстве знатных людей – из золота и серебра...

Каких только медов ни делали наши мудрые и изобретательные предки: простой, пресный, красный, белый, боярский... Все эти разновидности по способу производства разделяли на вареные и ставленные. Как видно из названий, вареные меды готовили с помощью тепловой обработки, а ставленные – холодным методом. Первые были прерогативой специальных медоварен и имели довольно сложную технологию изготовления, а вторые были доступны и умелой хозяйке в домашнем быту.

Вот какую восторженную запись в своих воспоминаниях о путешествии по земле Московской оставил один из иностранных ученых: «Великолепный и очень вкусный мед они варят из малины, ежевики, вишен... Малинный мед казался нам приятнее всех других по своему запаху и вкусу. Меня учили варить его следующим образом. Прежде всего спелая малина кладется в бочку, на нее наливают воды и оставляют в таком состоянии на день или два, пока вкус и краска не перейдут с малины на воду, затем эту воду сливают с малины и примешивают к ней чистого или отделенного от воска пчелиного меда, считая на кувшин пчелиного меда два или три кувшина воды, смотря по тому, предпочитают ли сладкий или крепкий мед. Затем бросают сюда кусочек пожаренного хлеба, на который намазано... дрожжей; когда начнется брожение, хлеб вынимается, чтобы мед не получил его вкуса, а затем дают бродить еще четыре или пять дней. Некоторые, желая придать меду вкус и запах пряностей, вешают в бочку завернутые в лоскутах материи гвоздику, кардамон и корицу. Когда мед стоит в теплом месте, то он не перестает бродить даже через восемь дней; поэтому необходимо переставить бочку, после того как мед уже бродил известное время, в холодное место и оттянуть его от дрожжей». Крепость медов была разная в зависимости от назначения напитка. Для улучшения вкуса и цвета в мед добавляли свежий ягодный или фруктовый сок: смородиновый, вишневый, малиновый, черничный, ежевичный и др. Готовили мед и на отварах лечебных трав: душицы, зверобоя и др. Разбавленный мед или, как его еще называли, сыто, почти не содержал алкоголя и служил витаминным напитком, прекрасно утоляющим жажду. Хранили готовый мед в бочках, помещенных в ледник, где он долгое время оставался свежим и крепость его не повышалась.

«Наелся досыта» – это выражение тоже пришло к нам из Древней Руси. И означало оно: «съел все – дошла очередь до сыта», так как этот разбавленный медовый напиток подавали после обеда.

К сожалению, с введением Петром I новых порядков в государстве употребление хмельного меда значительно снизилось, уступив место заморскому питию вина и водки. Сегодня русские кулинарные традиции незаслуженно забыты, но если вы захотите украсить свой стол вкусным, ароматным, полезным и целебным напитком и ощутить при этом атмосферу пиршеств наших далеких предков, в этой книге вы сможете найти несколько таких рецептов.

Есть еще одно блюдо на основе меда, без которого невозможно представить российскую историю. Конечно же, речь идет о медовых печатных пряниках и коврижках. Само название «пряник» происходит от использования в тесте пряных добавок: ароматических корней, семян и цветков. На Руси пряники, созданные при помощи резной узорчатой деревянной доски – формы для печатания, ценились необычайно. По существу, технология создания таких изделий была аналогична изготовлению гравюры на дереве, только оттиски недолговечные – уж больно лакомые!

С пряниками было связано много народных обычаев. Их дарили в знак уважения и любви, по случаю разнообразных торжеств. Без них раньше не проходило ни одно событие – ни веселое, ни печальное. Так, например, пряник дарили невесте на свадьбе, а заканчивалось свадебное пиршество тем, что гостям давали по кусочку пряника. Получив этот кусочек, гости знали, что праздник окончен и пора расходиться по домам. Такой пряник назывался «разгонный» или «разгоня».

А иногда хозяин приказывал испечь и дарил в награду за хорошую службу своим работникам пряники, которые весили по несколько пудов: чтобы доставить такой подарок по назначению, везли его на санях, да не на одних, а на двух сразу.

По народному поверью считалось, что пряники имели целебные свойства и помогали в лечении тяжелых болезней. В таких случаях их украшали с особым старанием, а на обратной стороне вырезали буквы, соответствовавшие начальным буквам имен архангелов.

Но прежде всего пряники были излюбленным лакомством, особенно детским. Для ребят пекли специальные пряники с изображением птичек, петушков, рыб, различных животных, а изделия с изображением отдельных букв служили своеобразной вкусной азбукой.

Распространение на Руси христианства способствовало еще более активному развитию пчеловодства: для религиозных церемоний требовалось большое количество воска. Этот продукт был своеобразной и весьма стабильной «валютой». Ростовщики предпочитали получать проценты не монетами, а именно воском! Обладая большими запасами продуктов пчеловодства отменного качества, русские купцы вели активную торговлю медом и воском с греками, венецианской и генуэзской республиками.

В XVIII в. Россия внесла серьезный вклад в развитие пчеловодства: в 1814 г. П. И. Прокопович создал разборный рамочный улей. А первый улей с подвижными рамками – основа современных пчелиных домов – был изобретен в Америке в 1851 г.

Уже с XIX в. развитие пчеловодства признано одним из важнейших факторов успешного развития садоводства и огородничества. Было доказано, что опыление пчелами растений способствует многократному возрастанию урожайности и качества продукции. Поэтому ученые из разных стран уделяли самое пристальное внимание исследованиям в этой области.

В наши дни никто уже не подвергает сомнению огромное значение меда, пчелиного яда, маточного молочка, цветочной пыльцы, прополиса и пчелиного воска как для организма человека, так и для различных отраслей индустрии. Эти продукты пчеловодства широко используются в фармацевтической и парфюмерной промышленности, и даже в металлургии, электротехнике, радиотехнике, полиграфии, текстильной и стекольной промышленности, различных областях прикладного искусства. Что касается медицины, то апитерапия сегодня

занимает одно из центральных мест в профилактике и лечении многих заболеваний и безоговорочно признана во всем мире как безопасный, эффективный и доступный метод поддержания и восстановления здоровья человека.

Кусочек солнца на столе

«Кусочек солнца» – не случайно так называют этот уникальный природный продукт, ведь в процессе образования меда солнце играет очень важную роль.

Сырьем для изготовления меда служит цветочный нектар – сладкий сок, выделяемый некоторыми органами растений. Наши предки говорили о нем, используя красивые поэтические образы: «душа цветков», «улыбка матери» и т. д. Привлекаемая ароматом и яркой окраской цветка, пчела зачерпывает капельку нектара и заполняет им свой медовый зобик. Вес этой капельки всего 40–50 мг, поэтому, чтобы собрать нектар на килограмм меда, трудяга должна посетить сотни тысяч цветков¹. Нектар смешивается со слюной пчелы, богатой ферментами, под действием которых уже во время обратного полета в ее зобике начинается удивительный процесс образования меда. Возвратившись в улей, пчела-сборщица передает свой сладкий груз пчеле-приемщице, которая продолжает биохимическую переработку нектара, а затем складывает его в ячейки сотов, где и происходит окончательное созревание меда – процесс гидролиза, то есть расщепления сахарозы на глюкозу (виноградный сахар) и фруктозу (плодовый сахар), а также интенсивное испарение воды, что приводит к естественному сгущению меда. И вот в этом последнем процессе главная роль отводится солнцу. Но и сами пчелы помогают лишней влаге удалиться: вибрация их крыльев перед открытыми ячейками создает усиленную вентиляцию. Период созревания, кристаллизации меда занимает обычно от 10–15 дней до двух месяцев и зависит от соотношения в нем глюкозы и фруктозы (если преобладает глюкоза, то он кристаллизуется быстрее; а вот если фруктозы больше, чем глюкозы, то мед может оставаться жидким даже более года). В тот момент, когда влажность меда достигает 18–20 % и процесс расщепления сахарозы подходит к концу, пчелы, повинаясь выработанному веками инстинкту, плотно закрывают ячейки с созревшим медом тонкими восковыми крышечками. И это является сигналом для человека: мед готов!

Зрелый мед имеет вид густой, сладкой, прозрачной жидкости, обладающей специфическим вкусом и ароматом. Однако и цвет меда, и его консистенция, и степень прозрачности, и многие другие свойства в основном определяются особенностями растений, с цветков которых был собран нектар. Например, липовый мед – душистый, прозрачный, светло-желтого цвета. Горчичный – темно-желтого цвета. Гречишный может быть темно-коричневым, золотистым, терпким на вкус. А малиновый, отличающийся приятным вкусом и ароматом, – белый. Такой же цвет имеет и мед с белой акации, который, засахариваясь, становится похожим на снег. Это так называемые монофлерные виды меда, то есть полученные из нектара одного определенного растения. Но зачастую пчела собирает нектар на цветущем разнотравье, и тогда в результате получится полифлерный мед: луговой, горный, степной, садовый и др.

Химический состав меда сложен и также зависит от видов растений, почвенных и климатических условий местности, в которой он произведен. В состав меда входит около 60 различных веществ: более чем на 70–80 % он состоит из углеводов (причем почти половина из них приходится на фруктозу), кроме того – белки, витамины (С, Н, К, Е, РР, витамины группы В – тиамин и рибофлавин и др.)², органические кислоты (винная, лимонная, яблочная, молочная, щавелевая – именно благодаря им мед приобретает свои неповторимые вкусовые качества), природные гормоны, ферменты, эфирные масла, растительные антибиотики. Кроме того, мед – это кладовая минеральных веществ. Железо, медь, кальций, калий, натрий, магний, фосфор, йод, сера, хлор, цинк, марганец, алюминий, бор, кремний, хром,

¹ Например, из нектара с 1 га душистой акации пчелы вырабатывают всего 1700 г меда.

² Ученые установили интересный факт: в меде витамины сохраняются дольше, чем в овощах и фруктах.

литий, никель, свинец, олово, титан, осмий из почвы поступают в растения, а через растения – в нектар, являющийся основным веществом, используемым пчелами для изготовления меда. Поэтому состав меда варьируется в соответствии не только с лечебными свойствами растений, но и с уровнем минеральных запасов почвы. Этот уникальный продукт может восполнить любой пробел в ежедневном питании человека. Как известно, каждому из перечисленных витаминов и элементов отводится своя особая роль в обеспечении жизнедеятельности нашего организма. Например, каротин (провитамин А) способствует нормализации обмена веществ, регулирует функционирование сальных и потовых желез, оказывает благоприятное воздействие на кожу, улучшает зрение. Витамин В₁ регулирует деятельность нервной системы, нормализует углеводный обмен, предохраняет зубы от кариеса. В₂ (рибофлавин) участвует в обмене белков, жиров, углеводов и железа, предохраняет от аллергических заболеваний, улучшает зрение. В₃ полезен для кожного покрова и волос. В₅ необходим для клеточных процессов, связанных с обменом углеводов, он нормализует работу нервной системы, улучшает периферийное кровообращение, оказывает благоприятное влияние на печень, регулирует окислительно-восстановительные реакции в организме. В₆ оказывает тонизирующее действие на организм. ВС (фолиевая кислота) благотворно влияет на процесс кроветворения, стимулируя созревание красных кровяных клеток. Витамин С (аскорбиновая кислота) необходим для нормального тканевого обмена, он активизирует клеточное дыхание, содействует пигментному обмену и поддержанию защитных сил организма, принимает участие в сохранении структуры костей, мышц, зубов и кровеносных сосудов, регулирует проницаемость капилляров, повышает жизненный тонус организма и стимулирует рост, активизирует кровообращение. Витамин Е особенно полезен для женщин: он регулирует менструальный цикл, нормализует состояние кожи, оказывает благоприятное воздействие на сердечно-сосудистую систему и печень. Витамин Н (биотин) контролирует жировой обмен и предотвращает избыточное отложение жира в печени. Витамин К повышает свертываемость крови. Железо и медь обуславливают полноценное снабжение тканей и органов кислородом. Для нормального функционирования сердечной мышцы необходим калий, а для центральной нервной системы – магний. Доказано, что длительное (то есть в течение 1–2 месяцев) употребление меда после каждого приема пищи по 1 ч. ложке (в среднем по 70 г в сутки) улучшает состояние больного с сердечно-сосудистой недостаточностью II–III степени и нормализует состав крови (в частности, повышает уровень гемоглобина).

В состав костей, волос, зубов, ногтей человека входит 10 частей кальция и 4 части фосфора. Но если фосфор обычно поступает в организм с пищей в достаточном количестве, то потребность в кальции зачастую удовлетворяется не полностью. И здесь нам на помощь вновь приходит мед. Анализ крови показывает, что содержание кальция в ней повышается уже через 2,5 часа после приема меда и держится на этом уровне в течение суток. А при ежедневном потреблении меда организм получает те самые 10 частей кальция, необходимые для соединения с фосфором.

Кроме того, наличие микроэлементов и минеральных веществ обуславливает потенциальную щелочность этого уникального природного питательного продукта, то есть при употреблении меда в организме повышается количество щелочных веществ (наибольшее их количество находится в темных медах, например гречишном). Этим в значительной степени объясняется роль меда в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока. Людям с такими заболеваниями рекомендуется съедать мед, растворив его для быстрого усвоения в теплой воде, за 1,5–2 часа до еды 3 раза в день (при этом суточная доза не должна превышать 70–80 г). Если мед в чистом виде вызывает изжогу, его следует добавлять в готовые блюда: кашу, творог, компот и т. д.

Древние восточные врачеватели считали, что для сохранения хорошего здоровья надо пить по утрам натошак смешанный с дождевой водой мед. Это также полезно для увлаж-

нения тела, повышения половой способности, очищения и заживления язв в кишечнике и мочевом пузыре. Мед с водой – лучшее средство для утоления жажды. Полоскание рта и горла этим раствором рассасывает нарывы в горле и на миндалинах, очищает раны и язвы в ротовой полости, укрепляет десны, очищает и отбеливает зубы (особенно если смазывать зубы медом 3–4 раза в месяц). А в смеси с мазью он извлекает застойные жидкости и вредные вещества из мозга, помогает при параличе и ему подобных болезнях, укрепляет желудок и усиливает аппетит, удаляет газы и вредные испарения, хорошо очищает грудь и плевру. В арабских странах его применяли для лечения водянки, желтухи, заболеваний селезенки, для избавления от метеоризма, затрудненного мочеиспускания и для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

Современные специалисты-диетологи пришли к выводу, что мед представляет собой идеальный высококалорийный продукт, необходимый в качестве зарядки перед большой физической нагрузкой на организм, для поддержания его напряжения и выносливости в период наибольшей активности, для быстрого восстановления сил. Энергетическая ценность 100 г меда составляет 308–325 ккал. Поэтому его можно смело рекомендовать не только тем, кто активно занимается спортом, но и всем, кто хочет сохранить работоспособность в течение дня. Однако и в пожилом возрасте не стоит забывать о пользе меда. Проведенные исследования показали, что у людей, страдающих атеросклерозом и гипертонической болезнью, использование в комплексном лечении меда, смешанного с цветочной пыльцой (40 г в день), способствовало значительному улучшению самочувствия: уменьшались боли в области сердца, шум в ушах, проходила бессонница, раздражительность, снижались артериальное давление и количество холестерина в крови.

Начиная с первобытных времен в течение многих столетий мед был единственным сладким продуктом, доступным человеку. Одной из основных составляющих меда, обеспечивающих его сладкий вкус, является фруктоза, употребление которой не нарушает функцию поджелудочной железы и не способствует развитию диабетического состояния, так как для ее метаболизма (в отличие от сахарозы) организму не требуется большого количества инсулина. Зато именно фруктоза позволяет обеспечить легкую усвояемость железа, необходимого организму для нормального кроветворения. Поэтому специалисты рекомендуют употреблять продукты, восполняющие дефицит железа, в сочетании с медом.

Мед – это углевод, который не нуждается в переработке и готов к усвоению уже через 20 минут. После его употребления он поступает в кровь. Мед очень полезен людям с пониженной ферментативной активностью желудочно-кишечного тракта в качестве заменителя сахара. Такая замена обеспечивает полную усвояемость жиров, углеводов и питательных веществ (например, установлено, что белок усваивается лучше на 14 %), уменьшает процессы брожения в кишечнике. Однако следует помнить, что даже незначительное нагревание меда (свыше 40 °C) приводит к разрушению ферментов и потере лечебных свойств.

В нетрадиционной врачебной практике давно и хорошо известны бактерицидные свойства меда: вспомните о древнем способе бальзамирования с помощью меда. В XX в. их признала и официальная медицина, обнаружив в меде специфические вещества – ингибиторы, обуславливающие разрушение болезнетворных бактерий. В светлых сортах меда ингибиторов почти вдвое больше, чем в темных. Их активность не зависит от длительности хранения меда. Поэтому антибактериальными свойствами обладает как свежий мед, так и длительно хранящийся.

В частности, проводя соответствующие эксперименты, американские исследователи были поражены результатами: все болезнетворные микроорганизмы, помещенные в медовую среду, погибали в течение нескольких дней. Возбудители брюшного тифа – через 48 часов. Микробы, вызывающие хроническую бронхопневмонию, погибали на четвертые

сутки, а дизентерию – через 10 часов. В меде не выживали даже специфические бактерии, являющиеся возбудителями таких заболеваний, как перитонит, плеврит, гнойный абсцесс³.

Народная медицина издавна применяла мед в качестве эффективного средства от ожогов кожи. Он ослабляет болевые ощущения, предотвращает образование волдырей. Участок кожи, пораженный ожогом, быстро залечивается.

Кроме того, мед – замечательное природное снотворное, оказывающее успокаивающее действие на организм. Если вы засыпаете с трудом или ночью легко просыпаетесь и потом долго не можете заснуть – держите в спальне смесь меда (1 чашка) и яблочного уксуса (3 ч. ложки) в стеклянной банке с крышкой: уже через 30 минут после принятия 2 ч. ложек смеси вы крепко уснете. А если проснетесь ночью – повторите прием.

Мед помогает в случаях выведения из запоя и даже снимает пристрастие к алкоголю. Так, например, доктор Джарвис в своей книге приводит историю мужчины в возрасте 40 с лишним лет, который пил в течение 14 дней подряд. «При осмотре он был мертвецки пьян. Ему дали 6 чайных ложек меда, через 20 минут еще такую же дозу и затем еще. Всего он получил 18 чайных ложек меда в течение 40 минут. Лечение продолжили: 3 дозы по 6 чайных ложек каждая давали через каждые 20 минут. На следующее утро пациента осмотрели в 8:30 утра. Он спал до 7.30 утра. <...> Сначала ему дали еще 3 дозы по 6 чайных ложек с интервалом в 20 минут, затем яйцо всмятку. Через 10 минут он получил 6 чайных ложек меда. На завтрак ему дали 4 чайные ложки меда (перед едой), стакан томатного сока и кусочек нежирного мяса. На десерт он получил еще 4 чайные ложки меда.

Друг принес ему бутылку спиртного и поставил на стол за ужином, но он отодвинул ее и сказал, что больше не хочет пить. Он больше никогда не брал в рот спиртного»⁴.

По мнению автора, пристрастие к алкоголю связано с недостатком калия в организме. Являясь богатым источником калия, мед значительно уменьшает жажду спиртного и успешно выполняет процесс отрезвления.

Благодаря своим ценным свойствам, доступности, высоким вкусовым качествам и хорошей усвояемости мед идеально подходит для педиатрии: он представляет собой именно такой тип углеводов, который должен найти самое широкое применение в питании детей всех возрастов. Он весьма полезен детям, родившимся раньше срока, при желтухе новорожденных, дистрофии, анемии. Добавление меда в качестве естественного подсластителя в питательные смеси грудным детям предотвращает процессы брожения в кишечнике, способствует нормализации его микрофлоры.

Ночное недержание мочи (энурез) у ребенка старше трех лет – проблема, с которой сталкиваются многие родители. В отличие от официальной медицины, долгое время не имевшей эффективных и определенных методик борьбы с этой проблемой, нетрадиционная врачебная практика медолечения предлагает способы, помогающие избавиться от данного заболевания или привычки. Так, например, чайная ложка меда, употребляемая ребенком перед сном, не только окажет седативное воздействие (а почти всегда дети, страдающие недержанием мочи, отличаются повышенной нервной возбудимостью), но и уменьшит нагрузку на почки. Ведь мед обладает высокой степенью гигроскопичности: он привлекает и удерживает влагу в период ночного отдыха.

Ассортимент медов в специализированных магазинах и на рынках сегодня огромен. Очень сложно разобраться в том, какой конкретно мед подойдет именно вам. Чтобы сделать правильный выбор, познакомьтесь с особенностями разных видов этого продукта.

³ Джарвис Д. С. Старинные домашние лечебные средства. Опыт и исследования американского врача. Л., 1993. С 107.

⁴ Указ. соч. С. 187.

Какой сорт меда выбрать

Мед различают по происхождению, способу изготовления, цвету и консистенции. О монофлерных и полифлерных медах мы уже упоминали выше. По способу приготовления различают мед самотечный (то есть свободно вытекающий из сот), прессованный и центробежный (то есть отделенный с помощью центрифуги). Последний, как правило, бывает самым чистым и прозрачным. В настоящее время наиболее распространен способ получения меда именно при помощи центрифуги. По консистенции мед бывает жидкий и так называемый «севший», то есть густой, с кристаллами глюкозы.

Прежде чем делать выбор, нелишним будет узнать, что же думали об этом продукте наши предки, например, знающие, умелые и практичные хозяйки XIX в. «Хороший мед, – говорится в книге „Дом и хозяйство. Руководство по рациональному ведению домашнего хозяйства в городе и деревне“, изданной в 1895 г., – отличается светло-желтым цветом, приятным пряным запахом, зернистым сахаристым строением и очень сладким вкусом. Иной мед может оказаться ядовитым, если он собран с ядовитых растений, и вызывает головную боль, сонливость и рвоту. Мед, содержащий частицы воска и остатки пчел, получен из сот, выжатых разогретыми: он темного цвета, неприятного вкуса, легко бродит и киснет. Лучший и самый ароматный мед – липовый, а худший – еловый»⁵.

Сегодня одним из лучших сортов меда считается *акациевый*. В жидком виде он прозрачен. Кристаллизуясь, становится белым и мелкозернистым. Содержит около 36 % глюкозы, свыше 40 % фруктозы. Прекрасно помогает от кашля, обладает ярко выраженными антисептическими свойствами.

Еще один первосортный мед – *донниковый*: белого или светло-янтарного цвета, с очень тонким приятным ароматом. Содержит около 37 % глюкозы и больше 39 % фруктозы. Он прекрасно разжижает кровь, усиливает кровообращение, снимает воспаление внутренних органов. Обладает отхаркивающим и успокаивающим действием. Применяется при лечении стенокардии, гипертонии, тромбозов коронарных сосудов, бронхита и туберкулеза легких, ревматизма, для избавления от мигрени и бессонницы, а также при климактерических симптомах и как стимулятор образования молока у кормящих матерей.

У русских издавна самым популярным является *липовый* мед. Свежеоткачаный – он очень душист и прозрачен, слабо-желтого или зеленоватого цвета. Липовый мед обладает особым специфическим вкусом, который легко распознается даже в смеси с другим медом. Содержит 36 % глюкозы и больше 38 % фруктозы. Успешно используется как потогонное и противовоспалительное средство при гриппе. Оказывает успокаивающее действие, лечит кашель, спасает от бессонницы, воспалений мочевого пузыря.

Также считается высокосортным *фацелиевый* мед – светло-зеленого или белого цвета. После кристаллизации напоминает тестообразную массу.

Горчичный мед – темно-желтого цвета. После кристаллизации становится желтовато-кремовым. Очень полезен людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Гречишный мед может иметь палитру от темно-желтого с красноватым оттенком до темно-коричневого цвета. Обладает своеобразным ароматом и специфическим вкусом. Кристаллизуется в кашеобразную массу. Содержит 37 % глюкозы и 40 % фруктозы, а также значительно больше белков и железа, чем белые сорта меда.

⁵ Дом и хозяйство. Руководство по рациональному ведению домашнего хозяйства в городе и деревне Марии Ределинг, редактора «Рижской газеты для хозяек». СПб., 1895. Т. 1. С. 312.

Каштановый мед очень жидкий, с горьковатым вкусом. Обладает выраженными противомикробными свойствами, рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек.

Кипрейный мед прозрачен, с зеленоватым оттенком. Кристаллизуясь, становится белым, а при нагревании желтеет.

Клеверный мед в большинстве случаев имеет светлый и светло-янтарный цвет. Он оказывает мочегонное, отхаркивающее действие, является эффективным средством от диареи.

Цвет свежееоткачанного *люцернового* меда может варьироваться в диапазоне от бесцветного до янтарного. Кристаллизуясь, приобретает белый цвет и сливкообразную консистенцию. Обладает специфическим вкусом.

Мятный мед легко отличить по запаху, характерному для этого растения. Его цвет варьируется от янтарного до ржаво-красного. Он обладает болеутоляющим, общеукрепляющим, антиспазматическим действием, улучшает пищеварение. Его рекомендуют при дискинезии желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта.

Подсолнечный мед – золотистого цвета. Кристаллизуясь, становится светло-янтарным, иногда зеленоватым. Отличается несколько терпким вкусом.

Степной *полынный* мед обладает горьковатым вкусом, но зато незаменим при лечении болезней желудка и печени.

Мед из *разнотравья с сурепкой* используется как общеукрепляющее средство. Он прекрасно регулирует работу кишечника, оказывает благотворное влияние на печень, является хорошим антисептиком при кожных заболеваниях.

Мед, собранный с *деревьев хвойных пород*, отличается своеобразным смолистым вкусом и ароматом. Прекрасно помогает при болезнях дыхательных путей и мочевыводящей системы. Оказывает антисептическое, противовоспалительное и успокаивающее действие.

Цвет *лугового* меда варьируется в диапазоне от светло-желтого до темно-желтого. Он обладает приятным ароматом и сладким вкусом. Получается из нектара луговых цветов: одуванчика, пастушьей сумки, тимьяна, дикой герани, клевера. Отличается высокими питательными свойствами, обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием.

Как избежать покупки поддельного меда

Проблема фальсификации пчелиных продуктов возникла не сегодня, она была актуальна и в прежние столетия. Вот как рассказывает об этом уже упоминавшееся старинное «Руководство по рациональному ведению домашнего хозяйства...»: «Чем светлее мед, тем скорее он твердеет, тем больше его удельный вес, тем выше его качество. К сожалению, однако, хороший мед можно встретить далеко не часто, а именно: иные перекупщики фальсифицируют этот сладкий сок, состоящий из смеси виноградного сахара, слизевого сахара, некоторого камедообразного вещества, желтого красящего начала и небольшого количества воска, – часто совершенно невероятным образом. Так, к меду прибавляется бобовая, просьяная, гороховая, ржаная, пшеничная и картофельная мука и даже песок. Первые три сорта муки обуславливают образование белых полос в меде и делают его безвкусным и слизистым, тогда как другие виды муки, также как прибавление песка, увеличивают его вес в ущерб покупателю. Примеси эти узнаются путем нагревания меда. А именно: чистый мед при нагревании делается жидким, а фальсифицированный же приобретает густоватую консистенцию. Если к подозрительному меду прибавить холодной воды, оседают песок и крахмал, а если растворить его в винном спирте, то садится и прибавленная к нему мука. Средствами для фальсификации служат также морковный сок и тростниковый сахар. Но и эти примеси можно обнаружить, ибо мед, к которому подмешан морковный сок, кажется темным и мутным и имеет вкус моркови, а тростниковый сахар открывается при помощи микроскопа. Для увеличения массы меда нередко прибавляют к нему значительное количество воды. Такой мед растекается, если опустить каплю его на блюдечко либо тарелку, тогда как чистый мед обнаруживает известную плотность. Если далее положить на поверхность разбавленного водою меда яйцо, то оно потонет, ибо тогда удельный вес яйца больше; при нефальсифицированном меде оно плавает на его поверхности».

В вопросе о том, как наиболее точно определять качество меда и степень его зрелости, до сих пор нет единого мнения. Конечно, специалистам, в арсенале которых имеются соответствующие приборы и реактивы, не составит труда вынести вердикт. А как быть обычному покупателю?

Мы не предлагаем вам превратить свою квартиру в подобие химической лаборатории, тем не менее, и в ней можно провести ряд экспериментов с медом.

Например, воспользоваться старинным, доступным и проверенным способом. Капельку меда слегка растереть на ладони и провести по ней химическим карандашом. Если черта будет синей и расплывчатой, значит, мед был разбавлен водой. Натуральный продукт, в котором влага содержится в пределах нормы (17–22 %), дает еле заметный серый след или вообще остается без следа от карандаша.

Однако со времен изобретения этого метода прошло весьма много времени, и фантазия фальсификаторов нашла огромное число лазеек для создания подделок и суррогатов, поэтому химический карандаш сегодня не даст объективной картины состояния продукта. Кроме того, в различных сортах меда содержится и различное количество влаги, что связано со сроками и условиями сбора нектара. Излишек влаги имеет и молодой, еще не отстоявшийся мед. Но это указывает лишь на ошибку пасечника, поспешившего прокрутить на центрифуге рамки с сотами до того, как пчелы окончательно запечатал ячейки, а не на искусственное происхождение продукта. Наверняка вам приходилось сталкиваться с долго хранившейся банкой меда, в которой хорошо видны два слоя: внизу – осевший мед, а сверху – сиропообразная масса. Такое явление наблюдается, когда мед недозревший и содержит повышенное количество влаги.

Поэтому, определяя готовность меда, проведите еще один несложный опыт: зачерпните его ложкой, прокрутите ее и посмотрите, как он стекает. Зрелый и качественный мед – густой и тягучий: он «наматывается» на ложку вязкой лентой, а не будет капать вниз. Также это можно проверить при переливании меда из одной посуды в другую: струя натурального меда будет непрерывной и образует внизу слой складок.

Более совершенный способ определения качества меда – при помощи дистиллированной воды и йода. Возьмите немного меда, разбавьте небольшим количеством дистиллированной воды, капните в раствор 4–5 капель йода. Если раствор посинеет, значит, для изготовления этого суррогата пчелы использовали крахмал, который раздобыли вместо цветочной пыльцы. А если в такой же раствор добавить несколько капель уксусной эссенции и он начнет пениться, значит, это тоже подделка, содержащая мел или муку.

Натуральный мед полностью однороден по цвету и консистенции. Любые вкрапления, полосы, пятна в меде говорят о его низком качестве. Кроме того, считается, что для весеннего и летнего меда предпочтительнее красноватый оттенок, а для осеннего и зимнего такая гамма нежелательна.

Если добавить немного натурального меда в чашку с некрепким теплым чаем, то раствор потемнеет. А выпадение осадка при этом говорит о некачественности или поддельности продукта.

На этом список «проверочных работ» для меда не исчерпывается. Каждый любитель замечательного пчелиного продукта со временем вырабатывает свои критерии определения качества. Созревший, хорошо кристаллизовавшийся мед легко растирается между пальцами и, подобно зернам топленого масла, должен быстро растаять... Если в меде ощущается привкус карамели – он растопленный... И вы наверняка найдете собственные приметы качественного меда.

Кстати, если вы встретите в продаже так называемый «майский мед», не верьте глазам своим! Такого продукта в природе просто не существует. Все, что пчелы собирают в мае, идет на прокорм изголодавшейся за зиму пчелиной семье, никаких запасов пчелы в это время еще не делают. А вот если вдруг услышите словосочетания «банановый мед» или «морковный мед», не спешите удивляться. Действительно, сегодня в зарубежном пчеловодстве распространен способ кормить пчел разнообразными сиропами с добавлением натуральных соков, микроэлементов и витаминов. Конечно, такой продукт нельзя назвать полностью натуральным, однако определенную пользу для здоровья он может принести.

А восточные мудрецы советовали опасаться осеннего меда, запах которого вызывает чихание: «От него становится дурно и выступает холодный пот. Такой мед нельзя употреблять в пищу. А если кто поел, то следует вызвать у него рвоту, затем, покормив его соленой рыбой, опять вызвать рвоту и так повторять несколько раз, пока желудок полностью не очистится. После этого пусть он поест кисло-сладких яблок и груш». Сложно сказать, о каком конкретно сорте меда идет речь в трудах арабских врачей, однако можно предположить, что это табачный мед, производимый пчелами в регионах, где культивируется табак. Такой мед действительно несъедобен.

В любом случае, чтобы сделать правильный выбор и приобрести мед, который подарит вам здоровье и удовольствие, не покупайте сразу большие объемы у незнакомых торговцев, возьмите 100–200 г, принесите домой и внимательно проделайте тесты.

Выбрав мед по душе, не забывайте и о правилах его хранения. Мед обладает высокими гигроскопическими свойствами: он способен притягивать и конденсировать влагу из воздуха. Наверное, вы замечали, что хлебобулочные и кондитерские изделия, выпекаемые с добавлением меда, слегка влажные и долго сохраняют свои вкусовые качества. В связи с высокой влагопривлекающей способностью мед не рекомендуется хранить в холодильнике

или другом холодном месте. Для его хранения более подходит плотно закрытая посуда, находящаяся в сухом, не очень теплом месте.

Рецепты здоровья

Для профилактики старения организма

1. Смешать 1 стакан огуречного сока с 1 ст. ложкой меда. Принимать эту смесь 2–3 раза в день.
2. Смешать в равных долях сок лука и мед. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день. Для улучшения зрения.
3. Принимать по 2 ч. ложки во время еды в течение недели. Устраняет мышечные спазмы.

Для нормализации обменных процессов в организме

1. Смешать 1 стакан виноградного сока с 1 ст. ложкой меда. Принимать эту смесь 3 раза в день.
2. Смешать $\frac{1}{2}$ стакана сока репы, отжатого в августе-сентябре, с 1 ст. ложкой меда. Принимать эту смесь 2–3 раза в день. При обменном полиартрите.
3. Натереть головку репчатого лука, заправить ее медом (по вкусу). Хранить в прохладном месте. Пить образовавшийся сок по 1 ч. ложке 3 раза в день. Избавляет от кашля, повышает иммунитет, очищает сосуды.
4. Натереть на мелкой терке 1 апельсин (или лимон) с цедрой, заправить медом в любой пропорции. Настаивать 12 часов. Употреблять в течение дня по 3 ч. ложки. Цитрусовые можно заменить клюквой, брусникой, облепихой (их соком или настоем). Обеспечивает комплексом витаминов.

Для повышения тонуса, восстановления сил после операции и болезней, снятия общей слабости организма

1. Смешать 1 ст. ложку меда со 1 стаканом сока тыквы или кабачка, отжатого в сентябре. Пить эту смесь 2–3 раза в день.
2. Смешать в равных долях мед и сок чеснока, отжатый в сентябре. Принимать 2–3 раза в день по 1 ст. ложке. Противопоказания: болезни почек, эпилепсия.
3. Смешать в равных долях сок из корней и листьев сельдерея с медом. Принимать 2–3 раза в день до еды по 1 ст. ложке. Повышает физическую и умственную работоспособность.
4. Смешать $\frac{1}{2}$ стакана морковного сока с 1 ст. ложкой меда. Принимать 2–3 раза в день. Полезно при малокровии. Противопоказания: обострение язвенной болезни, энтериты.
5. Смешать в равных долях сок лука и мед. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.
6. Смешать в равных долях сок редьки и сельдерея с медом. Принимать 2–3 раза в день по 1 ст. ложке; детям – по 1 ч. ложке. Полезно при малокровии.
7. Смешать в равных долях сок клюквы и мед. Полезно принимать ежедневно в послеоперационный период.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта полезно пить жидкий мед по 2 ст. ложки 3 раза в день. Больным с низкой кислотностью нужно принимать его за 2 часа до еды.

При язве

Принимать по 2 ст. ложки меда раз в сутки натощак, обычно поздно ночью. Курс лечения – 1 месяц.

При заболеваниях желудка

1. Растворите 1 ст. ложку меда в 1 стакане кипяченой, охлажденной до комнатной температуры воды. Принимайте 3 раза в день за 2 часа до приема пищи.

2. Залейте 1 ст. ложку сушеницы болотной 1 стаканом крутого кипятка и настаивайте под закрытой крышкой в течение 30 минут. В полученном настое растворите 1 ст. ложку меда и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

3. Смешайте 2 стакана меда с 2 стаканами сока листьев подорожника и варите в эмалированной посуде на медленном огне в течение 20 минут. Охлажденную смесь принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

4. Возьмите $\frac{1}{2}$ стакана меда, $\frac{1}{2}$ стакана гусиного (можно свиного) сала, $\frac{1}{2}$ стакана порошка какао, 1 ст. ложку сока алоэ и все это хорошо перемешайте. Смесь принимайте по 1 ст. ложке в растворенном в 1 стакане горячего (парного) молока виде 3 раза в день до еды.

5. Смешайте $\frac{1}{2}$ стакана сока алоэ, 2 стакана хорошо измельченных ядер грецких орехов, 1 стакан меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до приема пищи.

При заболеваниях кишечника

Измельчите при помощи мясорубки 2 стакана кураги, 2 стакана очищенного от косточек чернослива и 1 пачку александрийского листа. К полученной массе добавьте 1 стакан меда и хорошо все перемешайте. Принимайте по 1 ч. ложке во время ужина, запивая теплой кипяченой водой.

При колите

1. Заварите 1–2 ст. ложки высушенных цветков ромашки 1 стаканом крутого кипятка и настаивайте в течение 1–2 часов. Затем профильтруйте и растворите в настое 1 ч. ложку меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды или используйте в виде микроклизм (по $\frac{1}{2}$ стакана) на ночь.

2. Растворите $\frac{1}{2}$ стакана меда в равном количестве яблочного сока или холодной воды. Принимайте по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.