



*здоровье и красота*

# ЗДОРОВЬЕ *на крыльях пчелы*



# **Здоровье на крыльях пчелы**

«РИПОЛ Классик»

2008

Здоровье на крыльях пчелы / «РИПОЛ Классик», 2008

ISBN 978-5-425-01731-4

Практически всем с детства известен мед как природное лекарство и пищевой продукт. Но благодаря чему он столь благотворно влияет на организм, как отличить натуральный продукт от фальсификации, как, используя мед, помочь современной медицине вылечить многие заболевания? На эти и многие другие вопросы можно найти ответы, прочитав книгу.

ISBN 978-5-425-01731-4

, 2008  
© РИПОЛ Классик, 2008

## Содержание

Введение	5
Из истории использования меда	6
Семья из пчелиного улья	8
Мед и продукты пчеловодства	10
Это удивительное вещество – мед	11
Мед – еда и лекарство	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Наталья Сухина

## Здоровье на крыльях пчелы

### Введение

Наверное, нет человека, который не слышал бы о таком уникальном природном веществе, как мед. С самого детства многие помнят его особый, ни с чем не сравнимый вкус, когда при простуде им давали пить теплое молоко с душистым медом.

Мед и такие продукты пчеловодства, как маточное молочко, прополис, пыльца и пчелиный яд (о них меньше известно широкому кругу читателей), – целая сокровищница уникальных природных веществ, которые при правильном использовании способны буквально творить чудеса, ставя больных людей на ноги, исцеляя от всевозможных недугов. Для употребления этих замечательных природных веществ почти нет противопоказаний, хотя в некоторых случаях при приеме меда может возникать аллергическая реакция.

Действие продуктов жизнедеятельности пчел, их уникальных целебных и пищевых свойств человек испытал на себе еще задолго до возникновения пчеловодства как отрасли животноводства. Теперь не только народная, но и официальная медицина прибегает к лечению с помощью продуктов пчеловодства.

Используя, например, сочетание прополиса с маточным молочком, пергой и травами, которые не только прекрасно дополняют друг друга, но и усиливают лечебное действие во много раз, наряду с другими средствами медицины, можно оказать ярко выраженное восстановительное воздействие на клетки, пораженные в результате онкологического заболевания.

Апитерапия как отрасль современной медицины имеет 2 направления: одно изучает химический состав готовых апитерапевтических продуктов и занимается их стандартизацией, второе исследует известные биологические свойства разнообразных продуктов пчеловодства и выявляет новые полезные, расширяя сферы их использования для сохранения и укрепления здоровья человека.

Фитоапитерапия – еще одно направление в современной медицинской науке, которое занимается лечением с помощью комплексных препаратов, содержащих лекарственные травы и продукты пчеловодства.

Все чаще люди используют в лечебных целях природные продукты и натуральные лекарственные средства из-за содержания в них биологически активных веществ, причем в соотношениях, свойственных и человеческому организму. И это вполне естественно: человек сам является частью природы.

## Из истории использования меда

Ученые установили любопытный факт: оказывается, медоносные пчелы существовали на нашей планете еще за 56 миллионов лет до появления первобытных людей. Впоследствии люди добывали мед из дупел деревьев, где селились пчелы.

С начала своего существования люди использовали мед не только как пищу, но одновременно и как целебное средство. Об этом красноречиво свидетельствуют сохранившиеся памятники древнейшей культуры. Например, в гробнице Тутанхамона был найден сосуд, который содержал какое-то вещество. Самым невероятным оказался тот факт, что спустя 3000 лет ученые смогли установить, что это мед, причем он не утратил своих основных свойств!

Есть сведения, что при погребении египтяне иногда целиком погружали тело ребенка в мед, и таким образом оно максимально сохранялось благодаря высоким антисептическим консервирующим свойствам этого природного вещества.

Другое вещество, продукт жизнедеятельности пчел, который использовали древние иранцы и скифы для бальзамирования усопших государственных деятелей, – это воск.

В истории сохранился факт, свидетельствующий о том, что после кончины Александра Македонского его тело было погружено в мед и перевезено в центральную часть Македонии для погребения.

Все эти свидетельства говорят об удивительном свойстве меда сохраняться неограниченно долгое время.

Мед использовался человечеством на протяжении веков для сохранения молодости и здоровья.

Знаменитый Пифагор – древнегреческий математик, живший примерно в 580–500 гг. до н. э., объяснял свое исключительное долголетие постоянным употреблением меда. Его мнение разделял философ Демокрит (460–370 гг. до н. э.), который прожил более 100 лет и говорил, что для сохранения здоровья «внутренности следует орошать медом...».

Большую пользу может принести сотовый мед. Наряду с благотворным действием витаминов, пыльцы, прополиса, биологически активных веществ, положительную роль играет и небольшое количество воска, попадающее в желудочно-кишечный тракт при пережевывании сотового меда. Дело в том, что воск имеет способность адсорбировать вредные токсины и выводить их, очищая организм.

В Древнем Риме в 130–200 гг. н. э. известный врач Гален выступал как активный сторонник медолечения при многих заболеваниях. Знаменитый естествоиспытатель, поэт и врач Ибн Сина, более известный под именем Авиценна, живший в 980–1037 гг., говорил: «Если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед». Это указание о регулярном употреблении меда в первую очередь он адресовал людям, чей возраст превышает 45 лет. Рекомендации по медолечению были даны и основоположником научной медицины Гиппократом.

Один из древнейших трактатов, касающихся вопросов медицины, гласит: «Мед оздоравливает все внутренние органы, порождает силу, снимает жар. длительное его употребление укрепляет волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, продлевает годы жизни».

До наших дней дошли свидетельства использования этого ценного продукта в медицине Египта, России, Рима, Греции и других стран.

Мед – продукт, дающий долголетие. В результате социологических исследований было установлено, что люди, чей возраст превысил 100-

летний рубеж, – это в основном те, кто занимается разведением пчел, или члены их семей.

Известно, что свыше 500 рецептов лечебных снадобий, которые применяли в народной медицине Египта, включали воск и мед.

## Семья из пчелиного улья

Как же живут эти удивительные природные фармацевты – медоносные пчелы?

Пчелы не могут существовать по отдельности. Каждая пчела – необходимый член единого целостного организма – пчелиной семьи, живущей в отдельном улье. Устройство такого сообщества предполагает строгую иерархию и порядок. Во главе семьи стоит самая ценная, всячески охраняемая и оберегаемая пчелами матка. Ее основная функция – откладывать яйца, пополняя ряды членов пчелиной семьи. За свою довольно продолжительную жизнь (4–5 лет) она откладывает огромное количество яиц, но со второго года жизни ее плодовитость начинает падать.

Несколько сотен пчел-самцов (трутней) необходимо для спаривания с маткой. Их обслуживают пчелы-труженицы, у которых самцы находятся на постоянном иждивении, что послужило поводом называть трутнями бездельников и сделало это слово нарицательным. Жизнь трутней непродолжительна – всего один сезон. Уже осенью, когда пчелы начинают готовиться к зиме, они больше не пускают самцов в улей. Весной выводятся новые трутни.

Самой многочисленной группой в семье медоносной пчелы являются рабочие пчелы. Их количество непостоянно: например, летом можно наблюдать увеличение количества пчел по отношению к зимнему периоду. Эти насекомые выполняют весьма разнообразную работу: заботятся о матке и собирают пыльцу, которую укладывают в ячейки и покрывают медом. В их обязанности также входит вскармливание растущих личинок, строительство сот, поддержание порядка и чистоты в улье и сбор с медоносных растений нектара – сырья для производства меда. Именно пчелы-труженицы создают мед.

Нектара (сладкой жидкости, которую вырабатывают особые железки растений – нектарники) в одних медоносных растениях содержится больше, в других – меньше; неодинаково в нем и содержание сахара. Для того чтобы в итоге получилось 100 г меда, пчела-труженица вынуждена облететь около 1 миллиона цветков.

Как же происходит превращение нектара в мед? Рабочая пчела опускает свой хоботок в нектарник и пьет сладкий нектар, наполняя свой так называемый медовый желудочек, и несет душистую капельку в улей, чтобы там передать ее пчеле-приемщице. Лишь маленькую долю из собранного нектара пчела использует для себя в качестве питания.

Скорость полета медоносной пчелы достаточно высока. Она может достигать 65 км/ч. Даже если насекомое летит, обремененное весом собранного нектара, который составляет 3/4 от ее веса, оно может набирать скорость около 30 км/ч.

Далее пчела-приемщица начинает обрабатывать полученный нектар. Для этого она примерно 120–240 раз заглатывает его и вновь выпускает на свой хоботок для того, чтобы постепенно большая часть воды, содержащейся в нектаре, испарилась. Затем пчела-приемщица опускает капельку в ячейку сот, после чего нектар еще много раз будет перемещаться другими пчелами по свободным ячейкам, пока совсем не загустеет, не пройдет стадию ферментации и не превратится в мед.

Находясь в желудке пчел, нектар обогащается обеззараживающими, органическими и другими ценными веществами. Ферменты оказывают действие на сахарозу, которая расщепляется, переходя во фруктозу и глюкозу.

После того как пчелы полностью заполняют ячейку медом, они закупоривают ее воском. Далее мед проходит стадию созревания, которая длится примерно 3–4 недели. Молодой мед превращается в зрелый, содержащий еще меньше влаги и не подвергающийся закисанию. Он лучше сохраняется и ценится выше.

Одна семья способна при благоприятной погоде за сезон собрать около 150 кг меда.

Всех, кто имел возможность наблюдать за поведением пчел, приглядеться к их взаимоотношениям, распределению обязанностей, способу обмена информацией, способности приносить себя в жертву ради спасения семьи, словом, хотя бы немного проникнуть в тайны поведения этих насекомых, не может не восхищаться целесообразностью и мудростью организации их жизни.

Они способны принимать решения, например, о замене матки или о высылке отряда разведчиков на поиск подходящего места для поселения новой, отделяющейся семьи. Пчелы трудолюбивы, оказывают друг другу помощь, следуют строгой дисциплине и порядку, поддерживают необыкновенную чистоту в улье.

Ученые утверждают, что такая разумность основана на инстинктах. Но французский энтомолог Шовен высказал предположение, что пчелы руководствуются своим коллективным разумом и сами представляют собой клетки одного организма, им управляемые. Именно этим он объясняет тот факт, что пчела, изолированная от семьи, уже спустя несколько часов теряет интерес к жизни, несмотря на то что ей предоставляют все необходимые условия и питание.

Многие загадки, связанные с жизнью пчел, человеку еще предстоит разгадать, что поможет ему осознать необходимость бережного отношения к природе. За тысячелетия совместного существования человек научился привлекать пчел, строить для них ульи. Маленькое трудолюбивое насекомое на своих крыльях приносит людям здоровье.

Но не только мед и другие ценные продукты пчеловодства дает пчела. Пчелы и шмели – главные опылители плодовых растений и ягодников, что обеспечивает хорошие урожаи.

Пчелы обладают удивительной способностью, над которой ученые до сих пор ломают головы. В некоторых исключительных случаях они могут удлинять собственную жизнь в 5–6 раз, если это требуется для сохранения всей пчелиной семьи.

Опыляя различные растения, пчелы способствуют их размножению. Благодаря этому сохраняются луга и пастбища (а значит, будет молоко и мясо), выживают «зеленые легкие» планеты.

## **Мед и продукты пчеловодства**

Природа предоставила человеку возможность пользоваться своими удивительными дарами: медом, прополисом, маточным молочком, пчелиным ядом и пыльцой – все они являются не только уникальными натуральными средствами борьбы с разнообразными болезнями, но и природными продуктами, способными укрепить здоровье, продлить молодость, восстановить бодрость и подарить долголетие.

## Это удивительное вещество – мед

Что же мед представляет собой?

Мед – это продукт, создаваемый пчелами в результате процесса пищеварения, при котором цветочный нектар подвергается ферментации с испарением излишков воды. Сложные сахара (сахароза) изменяются, превращаясь в простые: глюкозу и фруктозу.

По химическому составу мед очень разнообразен и сложен.

В нем обнаружено более 300 различных веществ: органические кислоты, их соли, углеводы, азотистые соединения (белки, аминокислоты, амины, амиды), многие минеральные вещества, витамины, гормоны, ферменты, высшие спирты, эфирные масла, терпеноиды, стеролы, фосфатиды и другие липиды, соли минеральных кислот, декстрины и пр.

Поскольку нектар различных растений отличается как по количеству основных сахаров, так и по составу минеральных веществ, витаминов и др., то и мед, собранный с разных медоносов, будет различным.

Сорта меда при определенном опыте можно отличить по вкусу, цвету и аромату. Наиболее ценным считается светлый мед и (как исключение) темный гречишный.

Светлыми являются липовый, кленовый, люцерновый, акациевый виды меда. К темным относят гречишный, васильковый и вересковый.

Мед может быть падевым и цветочным.

Падевый мед получается в том случае, когда пчелы собирают медвяную росу (падъ), выступающую на листьях клена, дуба, орешника, тополя, березы и других растений, а также сладкие выделения некоторых насекомых, например листоблошек, тли, червеца, щитовки и др.

Этот вид меда более темного цвета и обладает слабым ароматом. Он содержит большее количество минеральных веществ по сравнению с цветочным медом. Падевый мед используется преимущественно в пищевой промышленности.

Определенные сорта падевого меда могут быть ядовитыми. Встречаются образцы падевого меда, имеющие очень неприятный вкус, они долго не растворяются во рту.

Мед можно извлекать из ульев несколькими способами; в зависимости от этого различают мед сотовый, самотечный и центробежный.

Другой вид меда – цветочный. Его пчелы получают из нектара медоносных растений. Редко бывает так, что полученный мед – результат сбора нектара только с одного вида растений. В этом случае можно говорить о монофлерном меде. Но чаще этот продукт получается в результате сбора нектара с разных видов растений. Такой мед принято называть полифлерным, причем его сорт определяют по преобладанию входящего в него нектара медоносного растения (кленовый, люцерновый, акациевый, липовый, донниковый, гречишный и др.).

Кроме падевого и цветочного меда, встречается так называемый пьяный, или ядовитый, мед. Его вырабатывают пчелы, собирая нектар с растений, относящихся к семейству вересковых (рододендрон, азалия, болотный вереск, багульник и др.).

При приеме внутрь «пьяного» меда все неприятные симптомы отравления (головокружение, рвота, судороги) проходят через 48 часов. Ускорить выздоровление можно с помощью промывания желудка и приема слабительного.

Табачный мед получается в результате ферментации собранного пчелами нектара табачных цветов. Этот темно-коричневый вид меда источает запах табака. Его неприятный вкус немного горьковат. В пищу табачный мед не употребляют, но он служит в качестве подкормки пчел на пасеках.

## Мед – еда и лекарство

Натуральный пчелиный мед – уникальный пищевой продукт, обладающий великолепными вкусовыми и питательными качествами. Вместе с этим широко известны и его лечебные свойства. Трудно точно сказать, как давно люди стали использовать мед в качестве лекарства, но известно, что этот ценный продукт всегда сопровождал человека.

Есть данные, что в Египте еще 3500 лет назад с помощью меда лечили раны, а в Греции знаменитый врач Гиппократ, живший 2500 лет назад, написал сочинение, которое назвал «О ранах». В нем он привел рецепты, одним из важнейших компонентов которых был пчелиный мед.

В тексте Священного Писания примерно 60 раз упомянут мед, причем не только как прекрасная пища. Библия также говорит и о лечебных свойствах этого продукта.

На Руси испокон веков люди знали о вкусном и целебном меде и широко пользовались им для восстановления здоровья при многих заболеваниях и для лечения ран. Об этом свидетельствуют сохранившиеся старинные русские рукописные лечебники. Мед воспевали в русских былинах как вкусную еду и лечебное исцеляющее средство.

По сути дела, этот замечательный природный «сахар» был необычайно распространен и являлся единственным продуктом, обладающим сладким вкусом, не считая ягод и фруктов.

«Приятная речь, как сотовый мед, сладка для души и целебна для костей».

*(Библия. Притчи 16, 24).*

Мед добавляли в выпечку (пряники медовые, печатные); пили медовые напитки, в том числе и хмельные: квас, травяные чаи с медом, медовуху; готовили сладости из семян с медом; ели как отдельное блюдо и т. д.

Лишь на протяжении двух последних веков сахар из сахарной свеклы и сахарного тростника стал более дешевым и доступным продуктом. Он значительно потеснил мед, впрочем, не обладая ни питательной ценностью, ни целебными свойствами, присущими меду.

В последнее время заметен возрастающий интерес к продуктам пчеловодства, в частности к меду. Сейчас не только свидетельства народного опыта, но и строгие научные данные красноречиво говорят об исключительной пользе, которую может принести этот продукт организму человека.

Мед, благодаря своей уникальности, обладает широким спектром целительных свойств. Усвояемость меда организмом равна 100 %. Этот высококалорийный продукт – ценный источник углеводов, содержащий практически все микроэлементы и витамины, которые необходимы человеку.

В американских магазинах продается продукт под названием «Natural Honey». Он сладок, но не имеет присущего меду аромата и не оказывает целебного действия, потому что представляет собой нагретую до недопустимо высоких температур смесь различных сортов меда, закупленного в разных странах.

В него входят минеральные и антибактериальные вещества, полезные ферменты, гормоны, эфирные масла. Все компоненты меда, ценные сами по себе, находятся к тому же в сбалансированном соотношении, что делает их свойства особенно эффективными и полезными для здоровья человека.

## **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.