

ваш домашний доктор

*Арина Дмитриева*



Мёг

# Арина Дмитриева Лечение медом

*Текст предоставлен агентством «Научная книга»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=180263](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180263)*

*Дмитриева А. Мед. Ваш домашний доктор: Центрполиграф; Москва;*

*2005*

*ISBN 5-9524-1401-X*

## **Аннотация**

В нашей книге вы сможете найти множество интересных сведений из истории развития пчеловодства, получить информацию о химическом составе меда и его полезных свойствах. Вы узнаете о том, как проводить профилактику и лечение различных заболеваний, используя мед и продукты пчеловодства, как правильно хранить мед, как его использовать в косметических целях, и многое другое.

Книга также издавалась под названием «Мед. Ваш домашний доктор».

# Содержание

Введение	4
Глава 1	9
Пчеловодство: суть вопроса	9
История развития пчеловодства	11
Пчеловодство в России	14
Пчеловодство в XX в.	17
Пчеловодство за рубежом	19
Химический состав меда	22
Классификация меда	29
Глава 2	39
Глава 3	58
Мед при заболеваниях почек и желудочно-кишечного тракта	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

# Арина Дмитриева

# ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ

## Введение

Наши предки с давних пор занимались добычей меда, распознав его огромную ценность для всего человеческого рода. Ведь продукты пчеловодства – это и дополнительный продукт питания, и замечательное лекарство, и неплохое косметическое средство.

Благодаря своим антисептическим свойствам в медицине широко используется пчелиный мед, который обладает способностью останавливать рост болезнетворных микроорганизмов. Он помогает при лечении язв и ран, заболеваний внутренних органов, глаз, кожи, способствует снижению артериального давления, лечению запоров, неврозов, бессонницы.

Пчелиный яд оказывает лечебное действие на функции нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем. Он применяется для снижения артериального давления и уровня холестерина, для лечения ревматических заболеваний. Также пчелиный яд имеет антибактериальное, противовоспалительное и радиозащитное действия.

Прополис, или пчелиный клей, также широко использует-

ся в фармакологии. Препараты, изготовленные на его основе, применяют для лечения незаживающих ран, ожогов, абсцессов, отморожений, терапевтических заболеваний внутренних органов, воспалений уха, горла и носа и др. Эффективен прополис при лечении туберкулеза и некоторых вирусных заболеваний.

Как и прополис, маточное молочко является биологически активным продуктом, который обладает бактерицидным, противовирусным, антитоксическим действием. Это молочко регулирует обмен веществ, артериальное давление, функции внутренних органов. Обладает тонизирующим и общеукрепляющим действиями.

Таковыми же полезными с точки зрения медицины являются и другие продукты пчеловодства: пчелиный воск, пыльца, перга. Натуральный пчелиный мед представляет собой и прекрасный пищевой продукт, который полезно употреблять людям всех возрастов, особенно детям, больным и старикам. В нем содержатся витамины А и В, регулирующие обмен веществ, влияющие на рост организма и возбуждающие деятельность внутренних органов, особенно нервной системы. Его включают в рацион спортсменов и космонавтов.

Ваши пчелы будут хорошими опылителями посевов и посадок диких и культурных растений. Они опыляют цветы, способствуя образованию плодов и принося этим еще больше пользы. Наблюдения ученых свидетельствуют о том, что, когда вблизи посевов сельскохозяйственных культур нахо-

дится пасека, урожайность подсолнечника повышается на 30—80%, гречихи – на 40%, люцерны – на 50%, яблонь и груш – на 60%. Представьте, какой большой урожай вы получите, если ваш участок будут опылять пчелы.

Используя пчелиный мед, можно приготовить множество различных блюд. Это и сладости (торты, кексы, пряники, конфеты, фруктовые джемы и мармелады), и напитки (лимонады, коктейли, вина). Медовые вина отличаются оригинальным букетом и замечательными вкусовыми качествами. Издавна на Руси был широко распространен сбитень – особый медовый напиток, который также очень полезен. Если вы начнете разводить пчел, то сами сможете насладиться медовыми винами и сладостями, приготовленными на меду.

И наконец для людей любого возраста и пола особенно полезны медовые маски и косметические препараты, приготовленные с добавлением пчелиных продуктов. Они являются экологически чистыми, питательными и очень ценными. Обладают противовоспалительным действием, разглаживают морщины, обогащают кожу витаминами.

Иными словами, пчела – прекрасный природный фармацевт, а все продукты, получаемые от этого насекомого, находят свое применение в различных областях жизнедеятельности современного человека. Ведь один только мед используется и в народной лечебной практике, и научной медицине, и парфюмерии, и кулинарии.

Человечество знает о целебных и полезных свойствах ме-

да с древнейших времен, но научное обоснование применения этого продукта получено уже в наши дни.

Всего в меду содержится около 60 различных ферментов и веществ. Составная часть всех его сортов – углеводы. Это глюкоза и фруктоза. В разных сортах бывает неодинаковое количество этих элементов. Например, цветочный липовый мед содержит 35,98% глюкозы и 39,27% фруктозы. Во всех сортах меда имеется до 3% сложного сахара – сахарозы.

Таким образом, 100 г меда дают человеку 335 калорий энергии. По этому показателю мед стоит в одном ряду с сахаром, шоколадом, какао, орехами. Но мед отличается от этих пищевых продуктов тем, что в его состав входят не только углеводы, но и белки, а также особо ценные минеральные элементы, которые делают его полезнейшим диетическим продуктом.

Из минеральных веществ мед содержит соли кальция, натрия, железа, серы, йода, фосфора; в определенных сортах встречается достаточно редкий элемент – радий. Эти минеральные компоненты имеют первостепенное значение для человеческого организма.

Содержит мед в своем составе и ценные микроэлементы: марганец, кремний, алюминий, бор, хром, медь, литий, цинк, осмий, олово и др. Им отводится важная роль в функционировании организма человека. Количество этих элементов, необходимое для нормальной деятельности человека, ничтожно малое, но их нехватка оборачивается серьез-

ными сбоями в функционировании организма и проблемами со здоровьем. Поэтому мед является ценным поставщиком микроэлементов для человека.

В результате подробного изучения выяснено, что мед содержит биогенные стимуляторы, которые способны поднимать жизненный тонус и способствовать быстрому заживлению любых ран и других повреждений кожи. Как видите, древнее поверье о том, что мед продлевает молодость, недалеко от истины.

# Глава 1

## НЕМНОГО ТЕОРИИ

### Пчеловодство: суть вопроса

Люди разводили пчел с давних пор. Еще в археологических памятниках медного века содержатся сообщения о пчелах и полезных свойствах меда. Пчел считали посредниками между миром богов и миром людей. В Вавилонии пчелам поклонялись, как священным животным.

Мед с древности применялся в качестве лечебного средства от различных болезней. И сейчас мед – один из самых популярных средств народной медицины. Существует масса рецептов от недугов и настоев, действие которых испытывали на себе и вы, и ваши знакомые.

Пчеловодство (или разведение пчел для получения меда, воска, пчелиного яда, молочка, прополиса и пыльцы, а также опыления энтомофильных сельскохозяйственных культур) — особая отрасль животноводства. Продукты пчеловодства имеют большое значение в хозяйстве.

Пчелиный мед – ценнейший продукт питания. Он успешно используется в медицинской практике. Пчелиный яд, маточное молочко, прополис и пыльца – эффективные лекар-

ственные средства. Пчелиный воск применяется во многих отраслях промышленности, в том числе в медицине и косметологии.

Неоценимую пользу приносят пчелы как опылители многих сельскохозяйственных культур: гречихи, подсолнечника, огурца, люцерны и т. д.

Пчеловодство ориентируется в основном на использование пчелы медоносной, которую разводят во всех сельскохозяйственных районах земного шара, и в значительно меньшей степени – средней индийской пчелы, обитающей в Азии. В Латинской Америке объектом примитивного пчеловодства являются также безжалые пчелы – мелипоны. В Азии занимаются добыванием меда диких пчел: большой индийской пчелы и малой индийской пчелы. Для опыления специфической культуры, например люцерны, в некоторых странах разводят одиночных пчел.

# История развития пчеловодства

Пчеловодство – древнейшее занятие человека. В его истории выделяют несколько этапов.

Охота за медом диких пчел – разыскивание пчел, поселившихся в дуплах деревьев и расщелинах скал, и отбор у них сотов с медом, что часто приводило к уничтожению гнезд и гибели пчелиных семейств.

Бортневое пчеловодство – содержание пчел в лесу в естественных или искусственных жилищах – бортах, частичный отбор сотов с медом, размножение пчел естественным роением.

Пасечное пчеловодство – содержание пчелиных семей в ульях, установленных на пасеке, в лесу или вблизи жилища, частичный отбор сотов с медом, размножение пчелиных семей естественным и искусственным роением.

Первая дошедшая до нас информация о пчеловодстве Древнего Египта относится к середине IV тысячелетия до н. э. Уже в это время пчеловодство было довольно развито, а пчела являлась символом Нижнего Египта. Египтяне использовали ульи, плетенные из прутьев или керамические, с которыми на плотах и лодках кочевали по Нилу, обеспечивая длительный медосбор благодаря разнице в сроках цветения медоносов в Верхнем и Нижнем Египте. Они хорошо знали целебные свойства меда, воска, прополиса. Во втором

тысячелетии пчеловоды Египта составляли отдельное сословие.

Примерно в это же время пчеловодство было хорошо знакомо жителям Вавилонии, Палестины, Ассирии, Аравии, острова Крит.

При раскопках на острове Крит были найдены таблички с линейным письмом, в которых содержались ценные сведения о том, как приготовить эффективное лекарство из меда от насморка. Там же содержалась полезная информация по использованию меда в косметологии, по уходу за кожей лица и волосами.

В Вавилоне мед считался одним из самых драгоценных божественных даров людям. Жрецы усердно молили богиню Иштар о том, чтобы она не обделила своей благодатью и не перестала заботиться о священных пчелах.

В Грецию пчеловодство, вероятно, пришло из Египта. В произведениях Гомера упоминается об употреблении меда в пищу греками, хотя разведением пчел они стали заниматься значительно раньше. В «Илиаде» описан успокаивающий нервы напиток, который готовит пленная девушка ахейским воинам. В напиток входили мед, молоко и яичная мука. В «Одиссее» описывался рецепт приготовления аналогичного средства с употреблением сока наркотического растения.

В VIII в. до н. э. греческие пчеловоды знали, что пчелиная семья состоит из разных особей: матки, рабочих пчел и трутней, – хотя еще и не совсем понимали их назначение.

По свидетельству римского писателя и агронома Колумеллы (I в. н. э.), греки вывозили пчел на медосбор на острова Эгейского моря и даже в Египет. Много полезных сведений можно найти в трудах ученых, живших в V—IV вв. до н. э.: Гекатия Милетского, Анаксагора, Ксенофонта, Теофраста, Аристотеля.

Древнегреческий врач Гален предлагал лечить медом простудные, сердечные, кожные и гинекологические заболевания.

Письменные источники указывают, что в Центральной и Северной Европе пчеловодством занимались уже в первом тысячелетии до н. э. При раскопках на севере Германии были найдены колоды (относящиеся к IV в. до н. э.) и плетенные из соломы и прутьев и обмазанные глиной ульи (II—I вв. до н. э.). К VI в. н. э. соломенные ульи распространились на большей части Европы, а мед и воск в больших количествах экспортировались в Испанию, Сирию и Палестину.

В средние века немецкие пчеловоды умели формировать отводки, перевозили пчел к источникам медосбора, сохраняли их зимой в ямах, устраивали стационарные павильоны, широко занимались бортничеством. На территории Польши бортничество существовало с I в. н. э. В XIV в. здесь организуются союзы пчеловодов. Возможно, отсюда пчеловодство проникло и в Россию.

# Пчеловодство в России

На территории России пчеловодство также развивалось поэтапно. Наши далекие предки добывали мед и воск, отыскивая в лесах жилища диких пчел. Бортневое пчеловодство просуществовало до конца XVIII в., начиная с древних времен, хотя уже в X—XI вв. было распространено и пасечное.

В течение многих столетий мед и воск в огромных количествах вывозили в другие страны. Наряду с пушниной они служили главным предметом экспорта. В начале XVI в. на территории России производство товарного меда достигло почти 10 млн тонн. Этому способствовала богатейшая медоносная база: обширные леса и заросшие растительностью с преобладанием медоносов значительные площади полей, вырубок, лесных гарей.

В XVII в. достигает расцвета колодное пчеловодство, но в конце столетия начинается его общий упадок. Это вызвано массовым уничтожением лесов для расширения сельскохозяйственных земель, получения в большом количестве древесины – сырья и топлива для развивающейся промышленности, что привело к сокращению медоносных угодий. Однако в XVIII в. производство товарного меда все еще достигало внушительных размеров: более 380 тыс. в год. Отдельные крестьянские хозяйства имели, кроме бортней в лесу, пасеки по 500 колод и больше. В связи с регулярной охраной

лесов, введенной Петром Первым, а позднее – с запретом на занятие бортничеством – большее число пчелиных семей было сосредоточено на пасеках вблизи селений. Кроме того, изобретение керосина и развитие в начале XIX в. свеклосеяния и сахароварения еще больше подорвало значение пчеловодства как единственного поставщика сладкого продукта и сырья для свечей и резко снизило цены на мед и воск.

В это же время происходят изменения в способах содержания пчел. На смену колодам и неразборным ульям приходит рамочный улей, а затем появляется медогонка и вощина, позволившие усовершенствовать метод разведения и содержания пчел. В 1865 г. была организована Измайловская пасека, которая способствовала внедрению рамочных ульев в отрасль, а в 1867 г. – учебная пасека Петровской сельскохозяйственной академии. В том же году прошла первая всероссийская выставка по пчеловодству. В 1880 г. вышло в свет первое самостоятельное периодическое издание для пчеловодов – «Записки Новгородского общества пчеловодов».

В конце XIX в. в России издавалось 4 журнала по пчеловодству, в начале XX в. – 10 журналов. Первый всероссийский съезд пчеловодов прошел в 1891 г. в Петербурге.

Известную роль в пропаганде пчеловодства сыграла русская православная церковь. Практически все монастыри имели пасеки, а мед и воск использовались в культовых целях.

В 1889 г. в Вятке открылась фабрика П. Кирьянова,

выпускавшая рамочные ульи и пчеловодческий инвентарь. 1890 г. в Харькове В.И. Ломакин начал производить вальцы для изготовления вошины и пчеловодческий инвентарь.

## Пчеловодство в XX в.

За время Первой мировой войны, а затем Гражданской войны число пчелиных семей в России резко сократилось. В 1919 г. были организованы Тульская и Украинская опытные станции, а затем Уральская, Ленинградская, Северо-Кавказская и Армянская. В 1930 г. на базе Тульской и Московской опытных станций был открыт Научно-исследовательский институт пчеловодства. В области пчеловодства работали такие известные ученые, как Н.М. Кулагин, Г.А. Кожевников и многие др.

Великая Отечественная война сильно сократила масштабы пчеловодства, нанеся ему значительный ущерб.

С 60-х гг. развитие пчеловодства идет в основном по пути укрупнения колхозных и совхозных пасек и создания специализированных пчеловодческих союзов.

Специализация в пчеловодстве (зональная, межхозяйственная, внутрихозяйственная) развивалась по трем основным направлениям: медовое, опылительное и разведенческое, – что зависело от природно-экономических условий, в частности от медоносной базы. В районах с большими площадями дикорастущих медоносных растений (на Урале, в Сибири, на Дальнем Востоке) пчеловодческие комплексы специализировались на производстве меда и воска.

В период перестройки и следующих за ней радикальных

реформ пчеловодство как отрасль сильно пострадало, оно стало преимущественно дотационной сферой пищевой промышленности. Тем не менее пчеловодство остается единственной отраслью пищевой промышленности, где ситуацию полностью контролируют отечественные производители.

# Пчеловодство за рубежом

Пчеловодством занимаются на всех континентах и во всех климатических зонах: от тропиков Азии, Африки, Америки и до северных районов Финляндии, Норвегии и Канады. В мире насчитывается около 50 млн пчелиных семей. Крупнейший производитель меда в странах Азии – Китай. Медоносная пчела была завезена на его территорию только в начале XX в. вместе с рамочным ульем.

Ежегодно производится более 140—150 тыс. тонн меда, около 500 тонн маточного молочка. В Китае имеется богатая медоносная база, не менее 100 видов медоносных растений: астрагал, люцерна, финиковая пальма, плодовые, в том числе цитрусовые, а также овощные и бахчевые культуры. Создан институт пчеловодства, издается журнал «Китайское пчеловодство».

На территорию США медоносная пчела была завезена из Англии в 1621 г. В стране более 4 млн пчелиных семей. Ежегодно производится более 70—90 тонн меда. Пчелоразведенческие питомники получают ежегодно более 1 млн пчелиных маток и 500 тыс. пакетов пчел. Основные медоносы – люцерна, клевер белый, донник, гречиха, хлопчатник, цитрусовые, озимый рапс.

Пчеловодство характеризуется высоким уровнем специализации и концентрации. Все трудоемкие процессы меха-

низированы, мед расфасовывается в мелкую, удобную для потребления тару. Научно-исследовательскую работу осуществляет сеть опытных станций. Издаются «Американский пчеловодческий журнал» и «Сборник по пчеловодству».

В Мексике ежегодно производится 50—52 тыс. тонн меда в год. В Бразилии – 20—28 тыс. тонн.

Канада занимает одно из ведущих мест в мире по производству меда на 1 пчелиную семью. В стране ежегодно производится 35 тыс. тонн меда. Исследования по пчеловодству проводят в Федеральной и провинциальных лабораториях, а также на кафедрах пчеловодства Манитобского и Гуэлфского университетов.

В Австралии около 5 млн пчелиных семей. Ежегодное производство меда – 25 тыс. тонн. Благодаря богатейшей медоносной базе (эвкалипт, клевер, люцерна, подсолнечник) в стране очень высокий доход меда, на одну пчелиную семью – 40—45 кг. Основное количество меда производят в лесных штатах: Новый Южный Уэльс, Виктория, Западная Австралия.

Широко практикуется вывоз пчел на медосбор и опыление сельскохозяйственных растений. Научно-исследовательская работа сосредоточена на опытных станциях в штатах Западной Австралии и Виктории, а также в Квинслендском сельскохозяйственном институте.

Связи пчеловодов весьма обширны. Этому способствует организация пчеловодов Апимондия, проводящая симпози-

умы, выставки и конгрессы и выпускающая журнал «Апиката».

Первый международный конгресс по пчеловодству состоялся в Брюсселе в 1897 г. Конгрессы организуются раз в два года: один раз – в Европе, другой – на одном из континентов. В период их проведения на заседаниях соответствующих постоянных комиссий заслушиваются и обсуждаются доклады и сообщения участников, проходят международные выставки, конкурсы фильмов, диапозитивов, фотографий, книг и журналов. Наша страна состоит членом Апимондии с 1954 г. и принимает активное участие в международных конгрессах по пчеловодству.

# Химический состав меда

После краткого экскурса в историю пчеловодства стоит перейти к непосредственному знакомству с продуктами пчеловодства.

Что же представляет из себя продукт, который многие считают почти что панацеей?

Итак, мед пчелиный – продукт переработки нектара медоносными пчелами. Как правило, это ароматная и бесцветная (или с окраской – от желтых до бурых тонов) сиропообразная или закристаллизовавшаяся масса.

В процессе созревания меда из нектара удаляется избыток влаги, изменяется химический состав сахаров, происходят ферментативные реакции, в результате которых образуется зрелый пчелиный мед, служащий незаменимым кормом для пчел и ценным пищевым продуктом. По ботаническому происхождению мед делят на цветочный, падевый и смешанный. По способу получения различают сотовый, центрифугированный и прессовый мед.

Химический состав натурального меда сложен. В нем присутствуют углеводы, вода, белки и другие органические соединения. Минеральных веществ в составе натурального меда значительно меньше, однако в достаточных количествах содержится медь, цинк, калий, железо, марганец, кобальт, а также кальций, натрий, магний, йод, хлор, фосфор,

а в некоторых сортах встречается и радий. Следует подчеркнуть, что количество многих минеральных веществ в меду почти такое же, как и в организме человека.

За счет минеральных веществ мед является питательным продуктом с потенциальной щелочностью. При его употреблении в организме повышается количество щелочных веществ. Более темные сорта, богатые минеральными веществами, обладают в значительной степени большей щелочностью. Этим объясняется положительная роль меда в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Мед включает ряд органических кислот: яблочную, винную, лимонную, молочную, щавелевую – и витамины.

В меду содержится большое количество витамина В, РР и С. По последним данным, в нем обнаружены пиридоксин, биотин, фолиевая кислота, витамины К и Е.

Постоянной примесью меда является цветочная пыльца, за счет которой мед обогащается витаминами и белковыми веществами. В 1 мг меда содержится около 6 тыс. зерен пыльцы. Наличие пыльцы позволяет судить о натуральности меда. По характеру пыльцы можно определить, с каких растений нектар собран пчелами, и, следовательно, установить сорт меда.

По данным академика В.П. Филатова, в меду имеются так называемые биогенные стимуляторы, т. е. вещества, обладающие способностью повышать общий тонус. Кроме того, было установлено, что в нем содержатся ростовые вещества

(биосы). Если срезанные с дерева ветки обработать водным раствором меда и посадить потом в землю, то они быстро укоренятся.

Ароматы меда зависят от наличия в нем эфирных масел – пахучих веществ растений. В меду содержатся красящие вещества (каротин и другие), а также ферменты – декстрины, фитонциды. Соотношение различных веществ в пчелином меду зависит от его ботанического происхождения, условий медосбора, зрелости меда и других факторов, влияющих на окраску, вкус меда и его аромат. Физические свойства натурального меда характеризуются его влажностью, вязкостью, кристаллизацией и гигроскопичностью, а также оптической активностью меда. Эти показатели учитываются при оценке качества пчелиного меда, которая проводится при его ветеринарно-санитарной экспертизе.

В соответствии с проверкой, предусмотренной ГОСТом, пчелиный мед, прошедший товарную обработку и реализуемый, должен иметь приятный, без постороннего запаха аромат, сладкий вкус и другие, утвержденные ГОСТом, качества. На натуральный мед, не соответствующий требованиям стандартизации, накладывают ограничения в использовании. Он не подлежит хранению и быстро портится.

Пчелиный мед потребляют в натуральном виде, а также используют при приготовлении кондитерских изделий и в медицине благодаря его антисептическим свойствам.

Антисептические свойства меда нужно понимать как спо-

способность меда, его растворов или вытяжек приостанавливать или прекращать рост болезнетворных организмов. Бактерицидные свойства меда обусловлены содержанием в нем фитонцидов и ферментов меда, участвующих в окислительных реакциях с высвобождением активного кислорода, действующего антибактериально. Мед ботанического происхождения содержит разное количество указанных веществ и, следовательно, оказывает неодинаковое бактерицидное действие. Установлено, что наибольшей бактерицидностью обладает падевый мед с ели, сосны, пихты. Из цветочных медов наиболее бактерицидным является каштановый, менее – вересковый и липовый, мед с борщевника и красного клевера, почти не бактерициден мед с одуванчика и белого клевера. Бактерицидная активность каждого вида меда в свою очередь зависит от вида раствора, его концентрации, длительности воздействия, вида микроорганизмов. Нужно знать, что бактерицидные свойства меда снижаются под воздействием тепла и света, что необходимо учитывать при хранении меда.

Сам пчелиный мед содержит более 300 различных веществ, обуславливающих его бактерицидное, антиаллергическое и антигеморрагическое действие. Мед широко применяют при лечении ран и язв различной тяжести, при заболеваниях печени и желчного пузыря, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, хронических запорах. Он улучшает коронарный кровоток, сократительную способность миокарда, эффективен при лечении бес-

сонницы, неврозов, некоторых заболеваний органов дыхания и мочеполовой системы, глаз, кожи. Натуральный пчелиный мед считается идеальным продуктом для питания людей всех возрастов (особенно детей), истощенных больных, спортсменов и космонавтов. Чтобы получился полезный, вкусный и питательный продукт – мед, пчела должна собрать нектар и пыльцу в период цветения медоносных растений.

Продолжительность медосбора зависит от климатической зоны, ботанического состава медоносов, погодных условий и других факторов. Время медосбора может наступить рано. Например, 5—10 июня – с клевера белого, крушины и малины, горчицы или эспарцета, белой или желтой акации. В средние сроки (20—25 июня) – с липы, кориандра, гречихи. Или в поздние сроки (с 10—15 июля) – с подсолнечника и других растений. Процесс может продолжаться от 10—11 дней до 2 месяцев и более. Прогнозирование медосбора позволяет рационально организовывать работы на пасеке, эффективно использовать медоносную базу.

Процесс получения меда от одной пчелиной семьи или пасеки за весенне-летний период называется медосбором. Часть меда используется на корм пчелиной семьи, оставшееся количество можно отобрать у пчел. Различают главный и поддерживающий медосбор.

Величина медосбора зависит от количества медоносных растений и их видового состава, продолжительности цвете-

ния, расположения медоносной базы относительно пасеки, силы пчелиных семейств, запаса сотов, организации работы на пасеке, квалификации пчеловодов. Большое влияние на медосбор оказывают погодные условия. Затяжные дожди, похолодание или чрезмерно сухая погода резко снижают медосбор. Солнечная погода с температурой 20—25 °С при оптимальной влажности воздуха и почвы способствует лучшему выделению нектара, а следовательно, и более высокому медосбору.

Несмотря на наличие в каждой зоне значительного видо-вого разнообразия растений, мед пчелы получают обычно с 1—3 важнейших медоносов, определяющих тип медосборных условий, например клеверно-малиново-вересковый, малиново-иванчайный, липовый, гречишный, липово-гречишный, горчично-подсолнечниковый, кориандрово-подсолнечниковый, полифлерный (горный).

Увеличить медосбор можно за счет расширения посевов медоносов, в том числе в смеси с бобовыми, в клину многолетних трав, использования медоносных деревьев и кустарников в озеленении населенных пунктов, своевременного вывоза пчел.

После того как мед собран, наступает время его очистки. Очистка меда – удаление из меда частичек воска и других примесей, одна из операций его обработки. Основные методы – фильтрация и отстаивание. Грубая фильтрация осуществляется после откачки меда или вытекания его из ме-

догонки через однослойные или двухслойные проволочные сетчатые фильтры. Последующая, более тщательная фильтрация проводится обычно через марлевые сита, нейлоновую или шелковую ткань. Очистка меда методом отстаивания проводится в медовых отстойниках или в горизонтальных ваннах с поперечными перегородками. Мед в ванне проходит поочередно под перегородками и над ними, отстаиваясь в отсеках, и, уже очищенный, откачивается насосом.

# Классификация меда

Вопрос классификации меда – один из важнейших. Пристальное внимание к классификации объясняется рациональным решением проблемы целевого использования меда.

Классификация меда – подразделение меда на виды в соответствии с источниками его происхождения и способами получения. Различают мед пчелиный (натуральный) и мед искусственный. Натуральный мед делят на цветочный (монофлерный и полифлерный), падевый и смешанный.

Кратко рассмотрим свойства каждого вида меда.

Натуральный монофлерный мед – мед, вырабатываемый пчелами из нектара, собранного преимущественно с растений одного вида. По виду этих растений монофлерный мед называют, например, гречишным, липовым, донниковым – и т. д. Теоретически число монофлерных видов меда может соответствовать числу видов медоносных растений. В действительности монофлерный мед получают лишь с отдельных видов медоносных растений. Чистый монофлерный мед попадает редко, так как в нектар основного медоноса почти всегда попадают примеси нектара других медоносных растений, цветущих в это же время. Практически монофлерным медом считают тот, в котором преобладает нектар какого-либо одного растения.

На территории России получают следующие виды моно-

флерного меда, различающиеся вкусовыми качествами, ароматом, цветом, иногда – физико-химическими свойствами: липовый, подсолнечниковый, акациевый, клеверный, эспарцетовый, малиновый, хлопчатниковый, кипрейный, донниковый, гречишный, кориандровый, вересковый. В небольших количествах – горчичный, рапсовый, фацелиевый, мятный, табачный, каштановый, луковый.

Полифлерный мед – сборный мед, т. е. мед, вырабатываемый пчелами из нектара, собранного с растений нескольких видов. Название полифлерного меда связано с видом медоносных угодий, с которых пчелы собирали нектар (полифлерный мед с лесных вырубков, горно-таежный, степной, луговой и т. п.). Поскольку на медоносных угодьях цветут растения нескольких видов, то и мед имеет разные вкусовые свойства. Полифлерный мед может быть различным по цвету (от белого до темного), аромату (от резкого до нежного), вкусу (от приятного до терпкого и горького), кристаллизации (от мелкозернистой до крупнозернистой).

Падевый мед – мед, вырабатываемый медоносными пчелами из пади. Цвет падевого меда может быть любым – от почти черного (с лиственных деревьев) до светло-янтарного (например, с пихты). Аромат падевого меда слабый, вкус зависит от происхождения, привкус кислый, часто неприятный. По сладости падевый мед значительно уступает цветочному. Консистенция вязкая, тягучая, липкая, клейкая. По характеру кристаллизации падевый мед подобен цветочно-

му меду, однако в закристаллизовавшемся состоянии он гигроскопичнее последнего. Падевый мед отличается повышенным содержанием углеводов, минеральных и азотистых веществ и пониженным – глюкозы и фруктозы. Падевый мед непригоден для зимовки пчел, так как способен вызывать у них падевый токсикоз.

Определить падевый мед можно по цвету, вкусу, аромату. В этом случае часто проводят химический анализ.

Смешанным медом принято называть смесь цветочного и падевого медов. В зависимости от преобладающего источника, с которого он получен, его относят либо к цветочному, либо к падевому меду.

Существует еще одна разновидность пчелиного меда – ядовитый, или пьяный, мед. Он получается при переработке пчелами нектара растений семейства вересковых: азалии, багульника, болотного вереска и др. Вместе с нектаром пчелы переносят в мед ядовитые вещества этих растений, причём сами при этом не отравляются. Основным ядовитым началом пьяного меда является гликозид андромедотоксин.

Пьяный мед был известен еще в глубокой древности. Некогда пьяный мед свалил с ног целый легион римских солдат. Такой мед обнаружили в 1877 г. в районе Батума, а затем и в других местах Кавказа. О нем знают и в горных районах Японии.

Ядовитый мед был назван пьяным потому, что при его употреблении человек напоминает пьяного. У него появля-

ются головокружение, тошнота, судороги, рвота. Через 48 ч все явления проходят без всякого лечения. Чтобы ускорить выздоровление, пострадавшему следует промыть желудок и дать слабительное.

По внешним признакам пьяный мед мало отличается от натурального, но он менее ароматен, имеет запах пережженного сахара. Чтобы обезвредить пьяный мед, его кипятят при температуре 45—50° С.

В настоящее время разработаны методы получения новых сортов меда, содержащих повышенное количество определенных витаминов, необходимые лекарственные, питательные и другие вещества.

С этой целью пчел вскармливают сладким раствором с теми или иными веществами. Этот метод получения меда называют экспрессным, или ускоренным. Экспрессным методом было получено 85 сортов меда. Наибольшей известностью пользуются следующие из них.

1. Поливитаминный – богатый витаминами, особенно витамином С.
2. Гематогенный – содержащий кровь и поэтому наиболее полезный при малокровии.
3. Молочный – обладающий повышенными питательными качествами, так как в него входят компоненты молока.
4. Женьшеневый – имеющий в составе сок корня женьшеня.

Такой мед применяют как общеукрепляющее средство

при пониженном кровяном давлении, неврастении, усталости, переутомлении, сниженном аппетите, общей слабости и т. д. Интересно отметить, что женьшеневый мед кристаллизуется уже в сотах и хранить его можно в бумажной таре.

Обычно мед собирают летом, но при экспрессном методе мед можно собирать весной, осенью и даже зимой (в тепличных условиях).

Кроме перечисленных новых сортов меда, получаемых при участии пчелы, в настоящее время разработаны методы получения искусственного меда. Существует несколько его сортов: арбузный, тыквенный, финиковый, кукурузный. Искусственный мед получают путем длительного выпаривания отжатого сока перечисленных плодов. Он является ценным продуктом, но многими свойствами натурального меда не обладает и, следовательно, не может целиком его заменить.

Пчелиный мед хорошо сохраняется. При длительном хранении он постепенно густеет, мутнеет и превращается в плотную массу вследствие кристаллизации глюкозы. Кристаллизация натурального меда свидетельствует о большом содержании в нем виноградного сахара и хорошем качестве меда. Фруктоза не кристаллизуется, поэтому сорта меда, содержащие много фруктозы, не густеют. Засахарившийся мед при желании легко превратить в жидкий, поместив сосуд с медом в горячую воду (температура менее 60 °С). Мед нельзя разогревать на открытом огне, так как при более высокой температуре происходит разрушение ферментов и мед теря-

ет многие ценные качества.

Иногда при хранении меда в нем обнаруживаются два слоя: снизу – закристаллизовавшийся, а сверху – сиропоподобный. Это указывает на незрелость меда, на его повышенную влажность. Такой мед непригоден для долгого хранения.

Мед очень гигроскопичен. В условиях высокой влажности он поглощает до тридцати процентов влаги. Если при этом окружающая температура будет 11—19 °С, мед может закиснуть. Поэтому хранить его нужно при температуре 5—10 °С в сухом, проветриваемом помещении, где нет других сильнодействующих продуктов, так как мед легко впитывает запахи.

Наиболее удобна для хранения меда стеклянная посуда. Можно хранить его в бочках из липы, осины, ольхи, тополя. В дубовых бочках держать мед не следует, так как он темнеет. Опасно оставлять мед в посуде из железа, оцинкованной жести и алюминия, так как при этом образуются ядовитые вещества.

В сотах при правильном хранении мед может не портиться очень долго (несколько столетий и даже тысячелетий), так как обладает сильно выраженным обеззараживающим свойством и губительно действует на многие грибки и бактерии.

В книге русского ученого Б.П. Токина приводятся убедительные доказательства того, что фитонциды – сильнейшее средство против микробов. Токин доказал, что фитонциды задерживают рост целого ряда микробов. В 1960 г. во

Франции вышла в свет книга Пьера Лави «Антибактериальные субстанции в пчелиной семье». В ней автор приводит обширный материал по исследованию антибактериального действия меда, воска, прополиса. По его словам, эти вещества губительно действуют на многие бактерии за счет наличия в них антибиотических веществ неизвестной химической природы.

Противомикробным действием обладает лишь натуральный мед. Особенно сильные противомикробные свойства присущи падевому меду.

Монофлерный светлый (липовый) мед обладает меньшей противомикробной активностью, чем темные сорта меда (например, гречишный), хотя последние сорта по своим вкусовым качествам уступают светлым.

В процессе хранения мед не теряет своих антимикробных свойств.

Обеззараживающее действие меда было известно и широко использовалось уже в древности. Мед применялся для консервирования пищевых продуктов и бальзамирования трупов.

Так, в одной египетской пирамиде был обнаружен сохранившийся труп младенца, помещенный в сосуд с медом. На обеззараживающих свойствах меда основано его использование для лечения ран и язв. При полоскании медом рта уничтожаются многие микробы ротовой полости. Поэтому в народной медицине при лечении воспалительных процес-

сов в ротовой полости применяется настой из листьев шалфея, в который добавляется немного меда. Мед убивает не только микробы, но и плесневые грибки, поэтому он никогда не плесневеет, хотя содержит все необходимые для развития последующих свойства.

Противомикробные и противобродильные свойства меда можно использовать при консервировании пищевых продуктов. Например, консервированное медом сливочное масло может храниться при температуре 18—20 °С до 6 месяцев.

Для этого стеклянную банку, предварительно тщательно вымытую, смазывают изнутри медом, плотно, без слоев воздуха, укладывают масло и сверху наливают мед слоем толщиной 2—3 см. Таким образом можно консервировать и другие продукты.

В древности медом консервировали редкостную дичь, доставляемую из далеких мест. Залитая медом дичь сохраняла свою свежесть, вкус и цвет.

Употреблять в пищу можно не только пчелиный мед, но и самих пчел, вернее, пчелиный расплод, т. е. пчелиные и трутневые личинки. Некоторые едят пчелиный расплод в сыром виде, другие предпочитают в жареном. Блюдо из пчелиного расплода весьма вкусно и питательно. По содержанию белка расплод приближается к мясу, а по содержанию витамина Д превосходит даже рыбий жир.

В неофициальной медицине сложилась традиция употребления того или иного вида меда по назначению.

Липовый мед употребляется при простудных заболеваниях. Он хорошо справляется с самыми злостными проявлениями ОРЗ и ОРВИ.

Цветочный мед – продукт общеукрепляющего свойства. Повышает иммунитет, усиливает процесс формирования лейкоцитов, эффективен при простудных заболеваниях.

Акациевый мед полезен при желудочных заболеваниях.

Гречишный мед лечит болезни печени и желчного пузыря.

Осотовый мед рекомендуется больным в период восстановления сил после операций и малышам.

Клеверный мед укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Иногда на рынке наблюдаются случаи фальсификации меда и добавления к нему различных примесей: сахарного сиропа, свекловичной или крахмальной патоки, сахарина и т. д.

Такие примеси к меду, как крахмал, песок и другие, легко обнаружить. Для этого мед растворяют в воде. Если мед чист, раствор получится слегка мутным, без осадка. При наличии примесей образуется осадок. Если в меду содержится крахмал, прибавление к раствору меда нескольких капель настойки йода вызывает синее окрашивание. Примесь мела можно обнаружить, воздействуя на осадок какой-либо кислотой или уксусом: в этом случае произойдет вспенивание вследствие выделения углекислого газа.

Для обнаружения в меду картофельной и сахарной патоки или тростникового и свекловичного сахара необходимо ста-

вить уже более сложные пробы в специальных лабораториях.

# Глава 2

## ЛЕКАРСТВО

### ПРЕДУПРЕЖДАЮЩЕГО

### ДЕЙСТВИЯ

С древних времен лечебные свойства меда использовались людьми не только для лечения конкретных заболеваний, но прежде всего и для профилактики различных болезней. Вещества, содержащиеся в меду, благотворно влияют на отдельные органы и на человеческий организм в целом, увеличивая его защитную функцию, предотвращая различные заболевания и продлевая тем самым человеческую жизнь. Например, знаменитый математик Древней Греции Пифагор дожил до глубокой старости, потому что постоянно употреблял мед, а древнегреческий философ Демокрит, проживший более ста лет, утверждал, что для сохранения здоровья «внутренности следует орошать медом, а наружности – маслом». О целительных свойствах меда и его благотворном влиянии на человека говорили и многие древние врачи (Гален, Ибн-Сина и др.).

Все дело в том, что пчелиный мед содержит около трехсот различных веществ, обуславливающих его бактерицидное, антиаллергическое и антигеморрагическое действие. Мед

благодарно действует на дыхательную, мочеполовую системы, на желудочно-кишечный тракт, он улучшает коронарный кровоток, способствует снижению артериального давления, обладает успокаивающим действием. Вот почему натуральный пчелиный мед считается идеальным продуктом питания для людей всех возрастов, особенно маленьких детей, подростков, престарелых, истощенных больных, а также спортсменов, космонавтов, летчиков и всех тех, чья профессия связана с тяжелыми физическими нагрузками. Мед очень полезен детям в период их обучения, так как он приводит к улучшению общего самочувствия, аппетита, повышает гемоглобин. Слабые дети при употреблении меда быстрее растут, быстрее набирают в весе, ведут себя более спокойно, лучше спят, у них лучше прорезаются зубы. В умеренных дозах мед не вызывает аллергии у грудных детей и помогает им быстрее расти и развиваться.

Таким образом, мед с давних пор является одним из самых популярных и эффективных профилактических средств, которое увеличивает защитную функцию организма и позволяет ему противостоять болезням. Недаром в народной медицине мед традиционно применяется с горячим чаем или молоком как эффективное средство от простудных заболеваний, жаропонижающее, потогонное, восстанавливающее силы. Это говорит о том, что мед укрепляет иммунитет, убивая вредные бактерии и помогая восстанавливаться поврежденным тканям и клеткам. Он позволяет организму

бороться с болезнью и преодолевать ее. Следовательно, для того чтобы оградить себя от болезней и не хворать, нужно периодически принимать мед внутрь как эффективное профилактическое средство.

Целебные свойства меда объясняются прежде всего содержанием в нем глюкозы, которая благодаря высокой питательности повышает защитную функцию печени, тонус сердечно-сосудистой системы и сопротивляемость организма различным инфекциям. Кроме того, в натуральном меду содержится множество витаминов, разнообразных микроэлементов, минеральных и противобактериальных веществ.

Полезные свойства меда обусловлены его химическим составом. Он различен у разных сортов меда и зависит от вида растения, с которого собран нектар, а также от почвенных и климатических условий (о чем говорилось в предыдущей главе). В целом в меду содержится около 60 различных веществ. Главной составной частью всех сортов меда являются углеводы: глюкоза (виноградный сахар) и фруктоза (фруктовый сахар). Количество этих веществ зависит от сорта меда. Например, в акациевом меду глюкозы содержится 35,98%, фруктозы – 40,35%, в гречишном – 36,75% глюкозы, 40,29% фруктозы. В липовом меду содержится 36,05% глюкозы и 39,27% фруктозы, а в хлопковом – 36,1% глюкозы и 39,40% фруктозы. Кроме углеводов, в меду содержится около 3% сахарозы. В нектаре растений сахарозы гораздо больше (20%). В процессе превращения нектара в мед под влиянием неко-

торых ферментов происходит расщепление сложного углевода сахарозы в более простые углеводы глюкозы и фруктозы.

Таким образом, пчела, превращая сложные углеводы в простые, облегчает усвоение их человеком. Углеводы являются основным энергетическим материалом для человеческого организма. При окислении 1 г углеводов освобождается 4,1 больших калорий энергии. При этом для окисления углеводов требуется меньше кислорода, чем для окисления жиров и белков. Следовательно, на усвоение организмом человека углеводов требуется меньше энергии, чем на усвоение перечисленных веществ. А значит, за счет окисления углеводов человек получает 50% всей необходимой ему энергии.

В организме имеются запасы углеводов в виде гликогена печени и мышц: в среднем их около 350 г. При работе гликоген превращает энергию в глюкозу, а та, сгорая, освобождает энергию, идущую на выполнение той или иной работы. Основными потребителями глюкозы как энергетического материала является нервная система человека и его скелетные мышцы. При снижении в крови количества сахара падает умственная и физическая работоспособность, поэтому для быстрого восстановления работоспособности спортсмены, например, принимают глюкозу непосредственно на старте и даже во время длительной физической нагрузки.

Суточная потребность организма человека в углеводах за-

висит от рода его деятельности. Для лиц, не занимающихся физическим трудом, углеводов в суточном рационе должно быть 450 г, а при тяжелых физических нагрузках – 600 г и более, 36% из них должны быть легкоусвояемыми. Для нормальной деятельности мышцы сердца, особенно для быстрого восстановления ее работоспособности, необходимы и глюкоза, и фруктоза. Последняя наиболее быстро включается в цепь биохимических реакций, в результате которых энергия пищевых веществ преобразуется в энергию, потребляемую клетками организма. Таким образом, мед как пищевой продукт – источник ценных, легко всасываемых углеводов, являющихся основным энергетическим сырьем: 100 г меда дают организму 336 калорий энергии.

По калорийности натуральный мед может конкурировать с такими высококалорийными продуктами, как сахар, шоколад, какао, грецкие орехи и др. Однако мед выгодно отличается от перечисленных веществ тем, что в нем содержатся не только углеводы и белки, но и целый ряд других, очень ценных для организма человека веществ, что и ставит мед на особое место среди диетических продуктов. Кроме углеводов, в состав меда входят некоторые ферменты: инвертаза, диастаза, каталаза, кислая фосфатаза и др. Это те органические вещества, которые даже в малых количествах значительно ускоряют реакции обмена веществ, протекающие в человеческом организме. Причем каждый фермент действует лишь на определенное вещество или группу веществ,

сходных по химическому составу. Так, инвертаза меда способствует превращению свекловичного сахара (сложного углевода) в глюкозу и фруктозу, т. е. в простые углеводы. А диастаза меда превращает крахмал в более простые сахара – диасахариды.

Ферменты попадают в мед как с пылью медоносных растений, так и из организма пчел (главным образом – глоточных желез). Наличие диастазы и других ферментов в меду указывает на то, что он является натуральным, а не искусственным. Поэтому определение ферментов в меду лежит в основе установления его натуральности. При нагревании меда до 60 °С содержащиеся в нем ферменты разрушаются и мед становится смесью пищевых веществ, которые можно получить и искусственным путем, однако такой мед лишается многих целебных качеств и малоэффективен для профилактики заболеваний и повышения иммунитета.

Кроме углеводов, в меду содержатся белковые вещества (от 0,3 до 3,3%), вода (15—20%) и минеральные вещества (0,05—0,5%). Из минеральных веществ в состав меда входят соли кальция, натрия, магния, железа, серы, йода, хлора, фосфора, а в некоторых сортах встречается и радий. Очень важно, что количество многих перечисленных минеральных веществ в меду почти соответствует их содержанию в крови человека. Все они имеют большое значение для здоровья людей: кальций является составной частью костной ткани, железо входит в состав гемоглобина, необходимого для пе-

реноса кислорода кровью, и т. д.

Мед содержит и микроэлементы: марганец, кремний, алюминий, бор, хром, медь, литий, никель, свинец, олово, цинк, осмий и другие. Этим микроэлементам, содержащимся в организме человека в ничтожно малом количестве, отводится огромная роль в нормальной деятельности многих систем организма. Мед необходим для нормального кроветворения, а при его недостатке в пище у человека развивается малокровие. Йод требуется для нормальной работы щитовидной железы. За счет содержания минеральных веществ мед является отличным питательным продуктом с потенциальной щелочностью. Это значит, что при его употреблении в организме повышается количество щелочных веществ. Более темные сорта, богатые минеральными веществами, обладают большей потенциальной щелочностью. Этим в значительной степени объясняется положительное воздействие меда, оказываемое на желудочно-кишечный тракт.

Мед включает также ряд органических кислот (таких, как яблочная, винная, лимонная, щавелевая) и витамины. Из витаминов в меду содержится относительно большое количество витамина В<sub>2</sub> (0,05 мг/%), РР (0,02 мг/%), С (2 мг/%), а также витамины В<sub>6</sub> (пиридоксин), пантотеиновая кислота, витамин Н (биотин), витамины К и Е, фолиевая кислота. Роль этих витаминов в организме человека огромна: они необходимы для нормального протекания обменных процессов. При недостатке витаминов или отсутствии того или иного

витамина в пище, а также при повышенной потребности организма в витаминах развивается такое заболевание, как гипо- или авитаминоз. Так, например, витамин В2 (рибофлавин) необходим для нормального обмена белков, жиров и углеводов, кроме того, он улучшает зрение. Цвет меда в значительной степени также зависит от содержания в нем рибофлавина.

При недостатке витамина В6 (пиридоксина) появляется мышечная слабость, повышенная раздражительность и т. д. Поэтому витамин В6 применяется для профилактики заболеваний нервной системы. Витамин Н нормализует жировой обмен, предохраняет печень от избыточного отложения в ней жира. Фолиевая кислота необходима для нормального кроветворения, при ее недостатке в пище у человека развивается малокровие. Витамин К уменьшает кровоточивость, повышая свертываемость крови. Витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие в разнообразных химических процессах, протекающих в организме, и является одним из иммуноповышающих веществ. Он необходим для нормализации окислительно-восстановительных процессов. При его недостатке развивается цинга (скорбут). Кроме того, витамины в меду улучшают его усвояемость как пищевого продукта.

Постоянной примесью меда является цветочная пыльца, за счет которой этот продукт обогащается витаминами и белковыми веществами. В 1 кг меда обычно содержится около

6 тыс. зерен пыльцы. Наличие пыльцы в меду также свидетельствует о его натуральности. По характеру пыльцы можно судить о том, с каких растений пчелами собран нектар, и, следовательно, определить сорт меда.

Ученые давно установили, что в меду содержатся так называемые биогенные стимуляторы, т. е. вещества, обладающие способностью повышать общий жизненный тонус, одним словом, иммунитет. Кроме того, известно, что в меду содержатся ростовые вещества (биосы), поэтому мед очень полезен новорожденным и подрастающим детям, пожилым людям и больным, нуждающимся в восстановлении тканей.

Натуральный мед легче усваивается организмом (в отличие от обычного сахара) и является ценным диетическим продуктом. Имеется много различных рецептов приготовления диетических блюд, содержащих мед. Наибольшую ценность из них представляют те, которые не требуют его нагревания выше 60 °С. Например, добавление меда к различным кашам значительно повышает их калорийность и вкусовые качества. Потому каши с медом так полезны для маленьких и подрастающих детей и для пожилых людей, нуждающихся в дополнительном питании для поддержания жизненного тонуса. Таким образом, мед – один из натуральных продуктов, который следует постоянно употреблять в пищу для повышения иммунитета, для предотвращения разных заболеваний. Мы предлагаем ряд рецептов, которые помогут вам поддерживать свой жизненный тонус в любом возрасте и со-

хранить здоровье до самой глубокой старости.

## Рецепт 1

*Требуется:* 3 ст. л. земляники, 1 ст. л. цветочного меда, 1 стакан теплого молока.

*Способ приготовления.* Землянику разомните до образования однородной массы, добавьте мед и молоко, хорошо размешайте.

*Способ применения.* Полученную смесь принимайте в качестве профилактического средства 3 раза в день в течение 1 недели с перерывом в 2 недели. Затем повторите курс приема. Детям следует принимать по 2 ст. л., взрослым – по 5—6 ст. л. в день.

## Рецепт 2

*Требуется:* 3 ст. л. липового меда, 100 г нежирного творога, 1 стакан зеленого чая.

*Способ приготовления.* 2 ст. л. липового меда добавьте в творог и тщательно размешайте. Заварите зеленый чай и добавьте к нему мед: в 1 стакан чая – 1 ст. л. меда.

*Способ применения.* Принимайте чай с медово-творожной смесью каждый вечер как профилактическое средство.

### Рецепт 3

*Требуется:* 50 г гречишного меда, 0,5 стакана «Геркулеса» или овсяных хлопьев, 1 стакан парного молока.

*Способ приготовления.* Смешайте мед с «Геркулесом» и добавьте 1 стакан парного молока.

*Способ применения.* Давайте детям в качестве сытного завтрака. Увеличивайте дозу в зависимости от возраста.

### Рецепт 4

*Требуется:* 1 пучок зелени (петрушки, укропа, кинзы), 2 ст. л. гречишного меда, 100 г нежирного творога.

*Способ приготовления.* Зелень мелко порубите и смешайте с творогом, добавьте мед и перемешайте.

*Способ применения.* Приготовленное блюдо можно принимать несколько раз в день, лучше на завтрак и на ужин. Особенно блюдо рекомендуется детям, пожилым и людям с пониженным иммунитетом.

### Рецепт 5

*Требуется:* 1 тарелка гречневой каши, 2 ст. л. цветочного меда, 0,5 стакана молока, 10 г сливочного масла.

*Способ приготовления.* В отваренную гречневую крупу добавьте мед и кипяченое молоко. Размешайте кашу и добавьте кусочек сливочного масла.

*Способ применения.* Употребляйте гречневую кашу по утрам в качестве завтрака с горячим чаем с лимоном.

## **Рецепт 6**

*Требуется:* 1 стакан риса, 0,5 л воды, 40 г полевого меда, соль по вкусу.

*Способ приготовления.* Отварите рис в слегка подсоленной воде. В сваренный рис добавьте мед и размешайте.

*Способ применения.* Рисовую кашу с медом употребляйте в качестве сытного завтрака. Каша особенно полезна маленьким детям и людям пожилого возраста.

## **Рецепт 7**

*Требуется:* 250 мл коровьего или козьего молока, 1 ч. л. липового меда.

*Способ приготовления.* Смешайте кипяченое молоко с медом.

*Способ применения.* Давайте полученную смесь грудным детям как дополнительное питание не более 2 раз в день на ночь.

## Рецепт 8

*Требуется:* 250 мл питательной смеси для детей, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления.* Добавьте в смесь 1 ч. л. меда, размешайте.

*Способ применения.* Давайте смесь детям как дополнительное питание.

## Рецепт 9

*Требуется:* 40 г липового меда, 0,5 стакана несладкого яблочного сока.

*Способ приготовления.* Смешайте сок с медом.

*Способ применения.* Полученную смесь принимайте 3 раза в день, детям – по 2—3 ст. л., взрослым – по 5—6 ст. л.

## Рецепт 10

*Требуется:* 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. цветочного меда, 1 ч. л. лимонного сока.

*Способ приготовления.* Смешайте все компоненты.

*Способ применения.* Принимайте смесь 2 раза в день (детям – по 1 ст. л., взрослым – по 2 ст. л.).

## Рецепт 11

*Требуется:* 1 ч. л. сухих цветков ромашки, 1 ч. л. сухих цветков шалфея, 0,5 л воды, 1 ст. л. полевого меда.

*Способ приготовления.* Залейте цветки шалфея и ромашки кипятком и дайте им настояться 15—20 мин. Настой процедите и добавьте мед, после чего размешайте.

*Способ применения.* Полученный настой принимайте 1 раз в день в течение 1—2 недель с перерывами в 1 неделю (детям – по 0,5 стакана, взрослым – по 1 стакану).

## Рецепт 12

*Требуется:* 2 ст. л. плодов шиповника, 1,5 л воды, 1 ст. л. гречишного меда.

*Способ приготовления.* Плоды шиповника залейте кипятком и дайте настояться в термосе в течение 6—7 ч. В стакан полученного настоя добавьте 1 ст. л. меда и размешайте.

*Способ применения.* Полученную смесь принимайте по 1 стакану 1 раз в день в течение месяца с перерывом в 3 месяца. При заболевании принимайте смесь в течение 2 месяцев. Детская доза – 0,5 стакана в день.

## Рецепт 13

*Требуется:* 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления.* Смешайте ингредиенты.

*Способ применения.* Полученную смесь принимайте 1 раз в день в течение 1 недели с перерывом в месяц (детям – по 1 ст. л., взрослым – по 2 ст. л.).

## Рецепт 14

*Требуется:* 1 стакан морковного сока, 1 ст. л. липового меда.

*Способ приготовления.* Смешайте сок с медом.

*Способ применения.* Принимайте 2 раза в день в течение месяца с перерывом в 2 месяца (детям – по 1 стакану, взрослым – по 2 стакана).

## Рецепт 15

*Требуется:* 1 стакан персикового сока, 1 ст. л. цветочного меда.

*Способ приготовления.* Смешайте сок с медом.

*Способ применения.* Полученную смесь сока и меда принимайте 2 раза в день в течение 2—3 недель (детям – по 0,5

стакана, взрослым – по 1 стакану).

## **Рецепт 16**

*Требуется:* 1 стакан виноградного сока, 2 ч. л. гречишного меда, 1 ч. л. лимонного сока.

*Способ приготовления.* Смешайте соки с медом.

*Способ применения.* Полученную смесь принимайте – 1—2 раза в день в течение 2 недель (детям – по 0,5 стакана, взрослым – по 1 стакану).

## **Рецепт 17**

*Требуется:* 0,5 стакана клубничного сока, 1 ч. л. липового меда.

*Способ приготовления.* Смешайте сок с медом.

*Способ применения.* Принимайте смесь 2 раза в день в течение 1 недели (детям – по 0,3 стакана, взрослым – по 0,5 стакана).

## **Рецепт 18**

*Требуется:* 0,5 стакана сока дыни, 1 ч. л. липового меда.

*Способ приготовления.* Смешайте сок с медом.

*Способ применения.* Принимайте 1 раз в день в течение 1

недели (детям – по 0,3 стакана, взрослым – по 0,5 стакана).

## **Рецепт 19**

*Требуется:* 0,5 гранатового сока, 1,5 ч. л. цветочного меда, 0,5 стакана апельсинового сока.

*Способ приготовления.* Смешайте апельсиновый и гранатовый соки и добавьте к ним мед.

*Способ применения.* Принимайте 1 раз в день в течение 2 недель (детям – по 0,5 стакана, взрослым – по 1 стакану).

## **Рецепт 20**

*Требуется:* 50 г листьев салата, 1 ст. л. гречишного меда, 1 ч. л. сока лимона.

*Способ приготовления.* Листья салата мелко порубите, добавьте мед и лимонный сок, все размешайте.

*Способ применения.* Полученную смесь принимайте в течение месяца как профилактическое средство для повышения иммунитета (детям – по 1 ч. л. 2 раза в день натощак, взрослым – по 1 ст. л. 2 раза в день натощак).

## **Рецепт 21**

*Требуется:* 3 ст. л. свежих плодов крыжовника, 1 ч. л. ли-

пового меда, 30 г йогурта или кефира.

*Способ приготовления.* Ягоды крыжовника размельчите и смешайте с медом, добавьте йогурт или кефир и тщательно размешайте.

*Способ применения.* Полученную смесь принимайте 1 раз в день в течение 1 недели (детям – по 30 г, взрослым – по 50 г).

## **Рецепт 22**

*Требуется:* 2 ст. л. цветочного меда, 2 ст. л. свежей клюквы.

*Способ приготовления.* Клюкву разомните и добавьте мед, размешайте.

*Способ применения.* Полученную смесь принимайте 3 раза в день в течение 1 месяца каждые полгода (детям – по 1 ст. л., взрослым – по 2 ст. л.).

## **Рецепт 23**

*Требуется:* 1 зеленая редька, 3 ст. л. липового меда.

*Способ приготовления.* Зеленую редьку среднего размера натрите на терке и смешайте с медом.

*Способ применения.* Полученную смесь принимайте 1 раз в день в течение 1 недели (детям – по 2 ч. л., взрослым – по

2 ст. л.).

# Глава 3

## ЛЕЧИМСЯ МЕДОМ

### Мед при заболеваниях почек и желудочно-кишечного тракта

Сегодня все больше внимания уделяется правильному питанию. Но почему проблема правильного питания вдруг стала так актуальна? Да все потому, что практически все продукты, которыми наполнены прилавки наших магазинов, на самом деле просто непригодны для еды. Однако, к сожалению, организм человека, конечно, принимает такую еду и изо всех сил старается ее переварить. Это ему не всегда удастся. А в результате – возникновение таких заболеваний желудочно-кишечного тракта, как гастрит, энтерит, колит, язвенная болезнь, повышенная или пониженная кислотность, диарея, запор, изжога и прочие неприятности, которые делают жизнь человека просто невыносимой.

# 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.