

Алексей Федорович Синяков



**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЛЕЧЕНИЯ ДАРАМИ
ПЧЕЛ
И МЕДОНОСНЫМИ
ТРАВАМИ**

Как продукты пчеловодства превратить
в действенное лекарство

Алексей Федорович Синяков
Энциклопедия лечения
дарами пчел и медоносными
травами. Как продукты
пчеловодства превратить
в действенное лекарство

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42388671
ISBN 9785449668646

Аннотация

Эта книга – результат многолетней научной и практической работы известного врача, доктора медицинских наук, профессора А. Ф. Синякова. Он – один из первых, кто научно обосновал взаимодействие трав и пчелопродуктов, разработал рецептуру ряда препаратов и применил их для лечения многих заболеваний, в том числе и онкологических. Книга содержит огромное количество рецептов и рекомендаций, полезных не только людям, страдающим различными заболеваниями, но и врачам, пчеловодам и народным целителям.

Содержание

Энциклопедия лечения дарами пчел и медоносными травами	8
Об авторе	10
Отзывы печатных изданий	10
Любимый доктор	14
К моему читателю	21
Целебные дары пчел	26
Мед	29
Этот восхитительный мед	31
Как пчела «колдует над медом»	32
Как перерабатывается нектар пчелами?	34
Великие и удивительные свойства меда	37
Методы применения	43
Состав меда	44
Очистка	47
Кристаллизация	48
Хранение	50
Антибактериальные свойства	51
Покупайте хороший мед	54
Сорта меда	54
Как же дегустировать мед?	60
Доступные каждому пробы	65
Ядовитый мед	69

Падевый мед	71
Мед и болезни	74
Стимулятор работоспособности	74
Секреты хорошего пищеварения	81
Сердцу нужен мед	99
Эликсир от простуды	110
Мед и болезни мочеполовых органов	127
Мед и органы выделения	128
Мед и хронический простатит	131
Чтобы женщины не болели	135
Болезненные менструации	138
Конец ознакомительного фрагмента.	139

**Энциклопедия
лечения дарами пчел
и медоносными травами
Как продукты
пчеловодства превратить
в действенное лекарство**

**Алексей Федорович
Синяков**

© Алексей Федорович Синяков, 2019

ISBN 978-5-4496-6864-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Алексей Федорович Синяков – доктор медицинских наук, профессор, апи- и фитотерапевт, член-корреспондент Международной академии информатизации при ООН

Вся его врачебная и научная деятельность связана с изу-

чением и применением в лечебной практике лекарственных растений, продуктов пчеловодства и других методов.



Алексей Федорович Синяков

В этой книге представлено множество доступных способов приготовления лечебных и профилактических препаратов на основе продуктов пчеловодства и лекарственных трав.

Рекомендуем вам также ознакомиться с книгами доктора А. Ф. Синякова, изданными Ridero в 2018 г :

«Оптимистическая онкология»,

«Новое в медицине: как победить болезни»,

«Мои лечебные обереги»,

«Мое лечение прополисом»

Энциклопедия лечения дарами пчел и медоносными травами

Как продукты пчеловодства превратить
в действенное лекарство

Москва, 2019

Эта книга – результат многолетней научной и практической работы известного врача, доктора медицинских наук, профессора, апи- и фитотерапевта, члена-корреспондента Международной академии информатизации при ООН Алексея Федоровича Синякова. Он один из первых кто научно обосновал взаимодействие трав и пчелопродуктов, разработал рецептуру ряда препаратов и применил их для лечения многих заболеваний, в том числе и онкологических.

Прочитав ее, вы убедитесь, что лекарственные растения и продукты пчеловодства сегодня не уступают самым современным медикаментам, в большинстве своем не имеют побочных эффектов, обладают мощными иммуномоделирующими и лечебными свойствами, что значительно повышает сопротивляемость организма. Прополис, пыльца и маточное молочко в сочетании с лекарственными растениями часто оказываются более действенными, чем синтетические лекарства.

Книга содержит огромное количество рецептов и реко-

мендаций, полезных не только людям, страдающим различными заболеваниями, но и врачам-специалистам, интересующимся современными методами лечения, а также пчеловодам и читателям, стремящимся расширить свои знания в области народной медицины.

Все авторские права защищены Законом об авторском праве и интеллектуальной собственности.

Об авторе

Отзывы печатных изданий

«Читателям нашего журнала, хорошо известно имя Алексея Федоровича Синякова. Многие годы его статьи о применении продуктов пчеловодства, в медицине вызывают неизменный интерес, помогая укрепить здоровье, вселяя надежду на исцеление. Его врачебная и научная карьера связана с изучением и использованием лекарственных растений, продуктов пчел и других природных средств. Интерес к ним не случаен, ведь Алексей Федорович – потомственный врач. Продолжая семейную традицию, он ищет новые пути избавления от тяжких недугов.

Высокий профессионализм, глубокая эрудиция, любовь к людям, стремление их учить их побеждать свои недуги побудили Алексея Федоровича взяться за перо. Кроме многих научных статей, он автор 38-ми великолепных монографий».

журнал «Пчеловодство»

* * *

«Алексей Федорович Синяков успешно лечит различные недуги нетрадиционными методами, основанными на волшебном сплаве знаний многовековой российской народной медицины, восточной медицины, психотерапии и биоэнергетических воздействий. На страницах нашей газеты он раскрывает свои секреты, делится сокровенными мыслями о Боге, о единстве духовного и материального, о вечных ценностях – Вере, Надежде, Любви, Добре и Мудрости.»

газета «Крестьянская Россия»

** * **

«Доктор Синяков добивается успеха там, где общепринятая терапия не дает результатов, например, при раке различной локализации, болезнях щитовидной железы, аденоме простаты, вирусных гепатитах, туберкулезе, катаракте, глаукоме и многих других болезнях. По его мнению, сегодня наиболее эффективным методом лечения является разумное использование лекарственных растений, продуктов пчеловодства и других натуральных средств, повышающих защитные силы организма.

Советы и рецепты профессора Синякова используют для лечения не только читатели его книг и пациенты, но и врачи. Алексей Федорович лечит не по трафарету. Для каждого больного он подбираем индивидуальный комплекс препаратов, Формула состава сборов трав, мазей, настоек и др.

видоизменяется на каждом этапе лечения. Помимо природных средств доктор Синяков помогает больным найти резерв сил и обрести веру в свое выздоровление. В его практике есть случаи излечения безнадежно больных. И эти случаи, официальная медицина пока объяснить не может».

газета «Бабушкины рецепты»

* * *

«Каждый человек интересен по-своему. Алексей Федорович Синяков интересен в степени и особенно тем, что он выдающийся врач и целитель. Он – воплощенное участие и внимание, помноженное на готовность оказать реальную помощь всеми доступными ему средствами. Арсенал его средств, их эффективность впечатляют. Вот только несколько последних примеров.

У Татьяны Васильевны Я-ой был целый «букет» болезней – нарушения пищеварения, холецистит, невроз, перебои в сердце. После снятия «порчи» она стала обходиться без лекарств.

В семье П. у четырехлетнего мальчика после сеанса биоэнергетической коррекции исчез диатез. Несколько сеансов по восстановлению биополя и использование сбора трав «поставили на ноги» пожилую Зинаиду Ивановну С. У семимесячной девочки рассосалась доброкачественная опухоль...»

* * *

«Алексей Федорович Синяков... Имя этого человека хорошо известно в кругу мировой, элиты нетрадиционной медицины. О нем с глубокой благодарностью отзываются тысячи возвращенных к жизни пациентов со всех концов России и стран СНГ. Член-корреспондент Международной академии информатизации при ООН, профессор, один из самых авторитетных в стране специалистов апи-и фитотерапии, большой знаток народной медицины, талантливый биоэнерготерапевт он опубликовал на эти темы много работ, пользующихся огромной популярностью среди читателей».

Любимый доктор

В адрес этого человека идут и идут письма из разных уголков России, из дальнего и ближнего зарубежья. В одних содержится просьба порекомендовать необходимые лекарства, в других выражается благодарность адресату за избавление от недуга, в третьих люди просят совета, как и чем можно еще больше укрепить здоровье. И почти на каждое письмо Алексей Федорович Синяков обстоятельно отвечает.

Много радости принесло целителю письмо телефонистки Московского отделения Октябрьской дороги. «Мне 48 лет, – сообщала о себе В. Шапкина. – После смерти моего единственного сына я была в ужасном состоянии. Потеряла аппетит. Падала в обморок. При обследовании у меня обнаружили заболевание кишечника. Диагноз – рак. Мне предложили операцию с выводом, оставаться инвалидом на всю жизнь я не захотела и перешла в радиологическое отделение, где мне назначили лучевую терапию. Но лечащий врач мне говорил, что ничего хорошего из этого не будет, «полип» пропадет, опухоль останется. Нужна только операция.

И тут, можно сказать, свершилось чудо. Господь Бог послал мне хорошего, доброго врача – фитотерапевта, обладающего даром ясновидения, А. Ф. Синякова. Лечил он меня водным экстрактом прополиса, полифитовым маслом и травами. У меня улучшилось самочувствие, появился аппетит.

Закончился первый период облучения. Я продолжала лечение у Алексея Федоровича. При повторном исследовании результаты оказались хорошие. Рассосалась опухоль, я выписалась из больницы, чувствую себя хорошо, вышла на работу. Но продолжаю лечение у Алексея Федоровича, чтобы закрепить достигнутые результаты.

Мне очень хочется выразить ему огромную благодарность за, его большое доброе сердце и такое же доброе отношение к больным. Огромное Вам спасибо, Алексей Федорович!»

А теперь пришла пора познакомить читателей с народным целителем А. Ф. Синяковым более обстоятельно. После окончания в Нижнем Новгороде медицинского института Алексей Федорович работал сельским врачом. «Много раз ему удавалось излечивать безнадежных больных», – пишут в отзыве о нем вице-президент Национальной академии питания США Беа Кей и профессор МГУ Всеволод Ружников. Затем доктор Синяков стал заведовать отделением одного из медицинских учреждений Нижнего Новгорода. Потом его пригласили в Москву, где по сей день он успешно совмещает работу в клинике с научной и преподавательской деятельностью. Алексей Федорович активно сотрудничает с зарубежными центрами, он – член-корреспондент Национальной академии питания США и член-корреспондент Международной академии информатизации при ООН.

Продолжая семейную традицию (дедушка и бабушка, отец и мать занимались целительством), Алексей Федорович

много внимания уделяет методам народной медицины – лечению травами, продуктами пчеловодства и т. п. На протяжении всей своей научной и практической деятельности он занят поиском эффективных нетрадиционных путей врачевания. И в этом доктор весьма преуспел. Алексей Федорович добивается успеха там, где общепринятая терапия не дает результатов, например при аденоме предстательной железы, кожных болезнях, варикозном расширении вен, импотенции.

Последние годы Синяков занят проблемами продления жизни, ищет собственные пути в борьбе с возрастающей онкологической заболеваемостью. По его мнению, сегодня наиболее эффективным методом лечения является разумное использование продуктов пчеловодства, лекарственных растений и других натуральных средств, повышающих защитные силы организма.

Достижения профессора Синякова отмечаются на страницах газет и журналов. Да он и сам пишет статьи, брошюры, книги. У него более 650 научных трудов. Выступая на страницах газеты «Фармацевтический вестник», доктор А. Ф. Синяков отмечает, что в природе нет пищевого аналога, равного **пчелиной пыльце** по концентрации всех компонентов (витаминов, микроэлементов, ферментов и других биологически активных веществ), жизненно необходимых человеку. Профессор, доктор медицинских наук А. Ф. Синяков рекомендует этот натуральный биостимулятор прежде

всего пожилым и тем, кто подвержен частым простудам, депрессии, мигрени, синдрому хронической усталости. Результат ощущается в период и после употребления препарата. Можно только удивляться тому, с какой быстротой исчезают недомогания, которые не поддаются обычному лечению.

Пчелиная пыльца улучшает состав крови, снижает риск инфаркта миокарда, онкологических болезней, активно предохраняет мозг и сетчатку глаза от кровоизлияния, улучшает снабжение клеток организма кислородом. Пыльца способствует регенерации клеток, помогает излечивать хронические колиты, расстройства эндокринной системы, некоторые нервные заболевания.

Жителям больших городов, страдающим от грязного воздуха, некачественной воды, пищи из концентратов, пчелиная пыльца просто необходима. Она помогает очистить организм от шлаков и токсинов, а также нейтрализует побочные воздействия лекарств.

Пчелиная пыльца успешно действует и при лечении еще 52-х заболеваний. Об этом можно узнать из книг А. Синякова «Пчелиная аптека» и «Мой опыт лечения пыльцой».

Читателей газеты наверняка заинтересуют и такие факты. Знаменитый Мохаммед Али, чемпион мира по боксу, принимал пыльцу в гранулах в течение многих лет. Во Франции пчелиная пыльца является популярным средством разжигания полового аппетита, в том числе для немолодых влюбленных. В известных парижских салонах красоты пользуется

популярностью курс омоложения, в основе которого – питание пыльцой. Почти все грузинские долгожители регулярно употребляют пчелиную пыльцу, смешивая ее с медом. В элитарных колледжах Санкт-Петербурга и Москвы школьникам за завтраком дают пыльцу для лучшего усвоения иностранных языков. Бывший президент США Рональд Рейган более 26 лет начинал свой день с пчелиной пыльцы.

Не правда ли, весомые аргументы в пользу этого чудодейственного препарата, созданного самой природой?!

Надо полагать, наши читатели с большим интересом познакомятся и с другими эффективными средствами из продуктов пчеловодства, применяемыми в народной медицине. Сам доктор рассказывает об этом так: «В своей врачебной практике я использую средства народной медицины, которые способствуют ремиссии такого тяжелого заболевания, как лимфогранулематоз. С этой целью применяются продукты пчеловодства и отвар, приготовленный из такого сбора трав: корни одуванчика лекарственного – 50 г, листья черной смородины – 40 г, свежие корни купены лекарственной – 10 г. Две столовых ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10—12 минут, настоять 1—2 часа. Процедить и пить 1/2 стакана в день за 20—30 минут до еды при лимфогранулематозе (при отсутствии свежих корневищ купены их можно заменить равным количеством сушеных веток омелы белой).

Одновременно следует принимать 10—15-процентный

прополисный мед по 1/2 чайной ложки, а также цветочную пыльцу в таком же количестве и тоже 2—3 раза в день».

Конечно же, это средство лечения лимфогранулематоза следует рассматривать как дополнение к основному методу лечения в условиях клиники.

Перу А. Ф. Синякова принадлежат многие популярные книги: «Рецепты здоровья», «Стимуляторы жизни», «Рецепты народной медицины», «Секреты бодрости», «Я лечусь прополисом», «Зеленая аптека», «Секреты здоровья», «Пчелиная аптека», «Фитотерапия против рака», «Энциклопедия идеальной фигуры», «Секреты исцеления» и др. Книги «Рецепты народной медицины» и «Пчелиная аптека» получили столь широкую известность, что были признаны социологами интеллектуальными бестселлерами.

Впрочем, рецепты профессора завоевывают авторитет не только у социологов, но и в широких слоях населения нашей страны.

Многие россияне искренне благодарят доктора Синякова за оказанную помощь. Так, Виктор Дмитриевич Фокеев из г. Аксай Ростовской области пишет, что с успехом использовал прописи доктора для лечения аденомы предстательной железы. Житель г. Калача Воронежской области Григорий Федорович Гриценко отмечает, что книга «Зеленая аптека» – это то, что ему нужно. Он называет ее «Библией, в которую следует верить». Григорию Федоровичу врачи предсказывали внезапную смерть, но благодаря рецептам лекар-

ственных растений, рекомендованных профессором Синяковым, он укрепился и стал вполне деятельным.

«Книги „Секреты здоровья“ и „Секреты исцеления“ я перечитала пять раз, – рассказывает Галина Григорьевна Цветкова из Твери, – они замечательные, кланяюсь Алексею Федоровичу до земли за его бесценные советы. Они мне очень помогли».

«Вы Бог, вы настоящий целитель!» – восклицает В. Кузнецова, излечившаяся от тяжелой бронхиальной астмы у доктора Синякова.

«Вы сильный человек и можете многое, я убедилась в этом на себе», – пишет Р. Иванова из Санкт-Петербурга, у которой благодаря стараниям Алексея Федоровича рассосалась киста и отпала необходимость в операции. Нет необходимости продолжать цитирование благодарственных отзывов. Я закончу лишь словами одного из пациентов уважаемого доктора – Н. Устименко из города Новочеркаска: «Многоуважаемый наш целитель, наш спаситель Алексей Федорович! Вы своим неопенимым трудом помогаете нам восстанавливать пошатнувшееся здоровье, а это продолжение счастья в нашей жизни. В наших письмах вы видите положительные плоды своей работы. Я думаю, это очень приятно. Я вам очень благодарен за излечение!»

В. Маценуро, журналист

К моему читателю

Эта книга возникла в ответ на настоятельные просьбы людей поделиться своим опытом и знаниями. К их мнению я не мог не прислушаться. Было время, они приходили ко мне за помощью. Я сочувствовал больным, разделял их горести и лечил как мог. Самое большое удовлетворение я испытывал, когда видел их впоследствии здоровыми. Это и было для меня лучшей благодарностью за труд, в который я старался вложить все свои знания, всю душу.

Во многих письмах пациентов чувствуется надежда на излечение, а иногда отчаяние и безысходность. Письма свидетельствуют о том, что народная медицина помогает больным в безнадежных случаях. Не нужно забывать и то, что к каждому больному необходим индивидуальный подход. Кроме того, есть ряд «маленьких», но значимых секретов. Например, при онкологических заболеваниях я использую растения, обогащенные природным селеном. Или есть почвы с особыми микроорганизмами, благотворно влияющих на целебные вещества растений, а затем передаваемых в продукты пчеловодства – мед, пыльцу, прополис.

В начале своей работы по разработке рецептуры из лекарственных растений и продуктов пчеловодства я пережил немало трудностей и препятствий, но шел вперед, так как видел результаты своего труда. Больные обретали новую жизнь.

Первопроходцам всегда бывает нелегко. Сейчас, когда общество печатное слово меньше подвергается цензуре, многие недобросовестные издатели и составители переписывают авторские рецепты и труды лишь для того, чтобы повысить тираж издания. А читателю порою очень трудно разобраться какой из рецептов действительно ценен. Ведь это знает только врач, который его составил и применил в своей практике. Поэтому, применяя рецепты из книг, все же старайтесь получить консультацию у врача. Для этого я и даю адрес, чтобы больной мог получить подробную консультацию.

В этой книге вы прочтете о наших давнишних знакомых: о пчелах и широко распространенных медоносных растениях. Кому неизвестна пчела или, скажем, такие растения, как липа, яблоня, груша, вишня или одуванчик! Однако, надеюсь, прочитав о них, вы убедитесь, что узнали что-то новое и о неутомимых крылатых труженицах, их дарах, и о тех растениях, с которых собирают они «божественный» нектар. Вы найдете здесь много полезных, поучительных сведений. Узнаете, например, почему продукты пчеловодства и многие медоносные растения оказывают лечебный эффект, как надо заготавливать «зеленую аптеку» и готовить препараты из трав. Наука эта, пожалуй, не такая уж хитрая, но уверен, вы убедитесь, что не умели как следует это делать.

Лечению лекарственными растениями (фитотерапии) положили начало еще древние люди. Такие великие врачи прошлого, как Гиппократ, Диоскорид, Авиценна, Гален, и многие

другие высоко ценили это направление медицины. Их давно нет, но фитотерапия жива, более того, она сегодня переживает бурный подъем. Так, пожалуй, всегда бывает с тем, что незаслуженно вдруг забывают. Рано или поздно оно воскресает, наполняется жизнью и занимает в ней свое достойное место.

Предупреждать и лечить заболевания, а также продлевать активную жизнь вполне возможно с помощью продуктов пчеловодства и лекарственных медоносных растений. Применяйте их правильно, со знанием дела, только в этом случае будет польза: устранился в организме дефицит витаминов, минеральных солей, органических кислот, фитонцидов, других биологически активных веществ и нормализуется обмен. А это необходимое условие как лечения болезней, так и их профилактики. Отмечу, что в последние годы все активнее применяются дары медоносных трав, и это несмотря на увеличивающийся арсенал новых фармакологических препаратов, получаемых в результате синтеза химических соединений. Подобный факт указывает на возрастающий интерес к лекарственным средствам природного происхождения. Он понятен, ведь травы значительно легче переносятся и практически не дают побочных эффектов.

На протяжении миллионов лет пчелы приспособились брать у растений самые ценные вещества, обуславливающие их жизнедеятельность. К растительным биологически активным соединениям они добавляют свои специфические

вещества. В результате образуются довольно действенные продукты с новыми биологическими свойствами, благодаря которым пчелиная семья способна защитить свое гнездо и сохранить свой род, обеспечив его быстрое воспроизводство. Продукты пчеловодства оказались весьма действенными для лечения и профилактики многих болезней человека. Использование их в комплексе с лекарственными растениями еще более повышает их действенность.

В этой книге я ставил себе задачу рассказать вам о пищевых и лечебных свойствах продуктов пчеловодства и медоносных лекарственных растений. У каждого из вас есть тот или иной личный опыт и знания в этой области. И все же я надеюсь, что, прочитав мой труд, вы по-новому, творчески взглянете и на пчел, и на пчеловодство, и на использование их даров. Применяйте их шире, быть может, они станут для вас источником здоровья.

Итак, эта книга пойдет в свет, к вам, дорогой читатель, и я надеюсь обрести еще больше друзей (пусть заочных!). Хочется верить, что мой труд не будет напрасным, что он поможет вам вернуть утраченное здоровье, а тем, кто просто утомлен жизнью, сбросить плен апатии и обрести бодрость. Этого я вам желаю от всего сердца.

Для читателей, желающих обменяться мнением, получить дополнительные разъяснения или консультации по использованию нетрадиционных методов лечения, сообщаю адрес

для переписки:

**115569, Москва, ул. Домодедовская, д. 6, кор. 2, кв.
573, Синякову Алексею Федоровичу**

(не забудьте вложить конверт с обратным адресом)

e-mail: prof.sin@yandex.ru

Целебные дары пчел

Пчела дает возможность излечивать все наши болезни. Это лучший маленький друг, какой только имеется у человека на свете.

Д. Мор

Кому не приходилось слышать такой совет: «Хочешь укрепить здоровье – закаливайся и занимайся физкультурой». И действительно, люди, которые регулярно и правильно занимаются физкультурой, закаливаются, обычно не жалуются на здоровье, так как неплохо адаптированы к изменениям факторов окружающей среды, имеют хорошие функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной и других жизненно важных систем организма и вообще отличаются повышенной неспецифической устойчивостью (выражается в увеличении выносливости к неблагоприятным воздействиям). Однако занятия физической культурой и ведение здорового образа жизни все же еще не гарантия от недугов, ведь рано или поздно возникают состояния предболезни и болезни.

Понятно, что болезнь требует квалифицированной помощи и порою даже лечения в больнице. А что касается ее профилактики, а также лечения некоторых несложных, часто встречающихся и хорошо известных заболеваний (например, насморка, нерезко выраженной ангины, трахеита,

бронхита и т. п.), то человека, хорошо знающего себя и привыкшего своими силами с ними справляться, не заставишь высиживать длинные очереди к участковому врачу за, в общем-то, банальным советом и рецептом на 2—3 модных препарата (принимать которые он скорее всего и не подумает). И вот хотим мы, врачи, этого или нет, но немалая категория людей обращается к самолечению (с этим фактом нельзя не считаться!), и хорошо еще, если они пользуются не сильнодействующими антибиотиками или другими подобными химиотерапевтическими средствами, а применяют что-либо из народной медицины, например продукты пчеловодства.

Я далек от мысли вести вас, дорогой читатель, по пути самолечения и выставлять дары крылатых тружениц в роли панацеи (это уже давно пройденный этап). Хочу лишь помочь полнее использовать продукты пчеловодства как универсального народного средства.

Используя травы и продукты пчеловодства самостоятельно, не забывайте, что каждый больной индивидуален, имеет сопутствующие заболевания, поэтому в случае тяжелых заболеваний проконсультируйтесь с врачом, имеющим специальные знания о лекарственных травах и продуктах пчеловодства.

Цветут травы. Неугомонно гудят над нами пчелы. С утра до ночи трудятся они на цветках, спешат воспользоваться щедростью природы. «Мудрый» инстинкт безошибочно помогает им в выборе ценнейших природных веществ, входя-

щих в состав меда, пыльцы и других продуктов пчеловодства. Около 60 миллионов лет существуют пчелы. Они расселились по всей планете, в местах с самым различным климатом и растительностью. Эти удивительные насекомые ценюю жизни научились производить такие уникальные продукты, как мед, перга, маточное молочко и другие. Научились они создавать и большие запасы этой великолепной, хорошо сохраняющейся пищи на период неблагоприятной погоды, и это помогло им не только выжить в условиях жестокой конкурентной борьбы видов, но и повсеместно распространиться.

Удивительны дары пасеки. И пищей и лекарством служат они человеку. Высокая эффективность их при лечении самых различных болезней хорошо известна во всем мире. Апитерапия (лечение продуктами пчеловодства) – так называется эта новая область в современной мировой медицине.

Что касается меда, то еще великие мыслители древности называли его эликсиром здоровья и долголетия. И в наш космический век слава меда ничуть не померкла. Он содержит большинство элементов таблицы Менделеева, насыщен витаминами, аминокислотами и многими другими биологически активными веществами. Однако об этом главном продукте пчеловодства следует рассказать особо.

Мед



мед

Стоит перед мной на столе в фарфоровой чашке пчелиный мед. Сколько добрых ласковых слов сказано о нем в народе, сколько легенд, стихов и песен написано. Мед одушевлен людской верой в его животворную, почти сказочную силу, заимствованную у Солнца, Земли и... ма-

ленького, но самого удивительного существа на свете – пчелы.

ЭТОТ ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ МЕД

Я беру чайной ложкой прозрачный золотисто-желтый мед и бережно подношу ко рту, вдыхая его тонкий восхитительный аромат. Ах, какое сладкое и вкусное это природное лакомство! Лучше него нет ничего на свете. Никогда не привыкнешь к вкусу и запаху меда, никогда он не надоест. Да, мед – это поистине удивительнейшая из загадок Природы-матери. Прекрасные запахи цветов и трав, леса, свежего росного утра – все заключено в нем. Смотрю я на мед, и видится мне, как искрится в нем радужное разноцветье солнечных лучей, чудятся ароматы луговых цветов, гудение пчел, перелетающих с цветка на цветок... Восхитителен и ни с чем не сравним по питательности и целебным свойствам пчелиный мед. Это истинный шедевр Природы, ее великодушный подарок.

Как пчела «колдует над медом»

Она собирает с цветков растений пыльцу и нектар (сладкую жидкость с примесью органических и минеральных веществ), вырабатываемый специальными железами цветка – нектарниками (у некоторых растений их нет, и нектар выделяется основанием венчика или основанием листочков чашечки). При этом пчела соприкасается с пылью цветка и переносит ее на рыльце пестика, выполняя, таким образом, попутно работу по опылению растения.

Сладкий и ароматный нектар содержит в себе сахарозу, глюкозу, фруктозу и много других веществ. Содержание сахара в нектаре различных растений колеблется от 8 до 74%.

Существенно различаются цветки растений и по количеству нектара. Так, цветок донника содержит всего лишь 0,2 мг нектара, а цветок малины от 4 до 20 мг.

Количество нектара и содержание в нем сахара зависят не только от вида растения, но и от сорта его, а также от погодных условий, плодородия почв, географической зоны, времени суток (в цветках акации желтой в 9 часов утра содержание глюкозы составляет 19%, а сахарозы – 67,3%, в 16 часов – соответственно 27,6% и 50,4%) **и других факторов.** Понятно, что от количества нектара зависит и количество медосбора. **В те годы, когда нектара мало, пчелы могут собирать падь** (отбросы на-

секомых, питающихся соками растений) и медвяную росу (выпад растительных соков), содержащие много сахаристых веществ. Однако такой мед не может служить для них полноценным кормом.

Главный взяток нектара в начале лета, когда цветут основные медоносы (липа, клевер, гречиха). В благоприятную погоду пчелиная семья приносит по 6—8 кг нектара в день. Продолжается главный взяток в основном 20—30 дней.

Поскольку места медосбора должны находиться на далее 2—3 км от пасеки, то пчел в течение сезона перевозят с места на место по мере зацветания медоносных растений.

Как перерабатывается нектар пчелами?

Установлено, что в их слюнных железах вырабатываются ферменты, например, фермент инвертаза, способствующий расщеплению сахарозы на простые сахара, глюкозу и фруктозу (этот процесс начинается в медовом зобике пчелы и заканчивается в сотах).

Пчела, набравшая достаточно нектара, возвращается в улей, где передает свою ношу пчеле-приемщице, которая некоторое время хранит нектар в своем медовом желудочке. Там он подвергается сложной переработке, начавшейся еще в желудочке пчелы-сборщицы (нектар обогащается органическими кислотами, ферментами, обеззараживающими веществами, в нем уменьшается количество воды). Пчела-приемщица периодически выпускает капельку нектара на слегка выдвинутый хоботок, затем опять втягивает ее в медовый желудочек. Эта процедура повторяется до 240 раз, после чего пчела откладывает каплю нектара в свободную восковую ячейку. Однако это еще не мед. В нектаре может содержаться от 40 до 80% воды. Почти $\frac{3}{4}$ ее количества пчелы удаляют (часть воды всасывается клетками медового желудочка). Это достигается многократным переносом нектара из ячейки в ячейку. Взмахами своих крыльев они создают дополни-

тельную циркуляцию воздуха в улье, что ускоряет процесс испарения лишней влаги. Делается это до тех пор, пока нектар превратится в мед (в созревшем меде содержится только 18—20% воды), тогда пчелы закрывают соты восковыми крышечками, чтобы мед не впитывал влагу и не портился. **Запечатанный в сотах мед продолжает созревать в течение 3—4 недель.** Заполненные им соты периодически отбираются у пчел для откачки. **В сильной пчелиной семье при благоприятных условиях соты могут быть заполнены медом 3—4 раза за сезон.** Чтобы собрать 1 кг меда, пчела должна посетить 10 млн. медоносных цветков, принести в улей 120—150 тысяч нош нектара (за 1 раз пчела может принести в улей 20—30 мг его) и проделать при этом путь от 360 до 450 тыс. км, т. е. 8,5—11 раз обогнуть земной шар по экватору.

За летний сезон одна пчелиная семья собирает, как правило, до 150 кг меда.

Не так уж редко удается получить по 200 кг меда и более за сезон с одного улья. Описаны случаи сбора одной пчелиной семьей в благоприятные сезоны по 300—400 кг меда (надо, чтобы своевременно шли дожди, не было ущерба от вредителей, держалось умеренное тепло и т. п.). Создать наиболее подходящие условия для работы пчел во власти человека, ведь удачные по медосбору годы – это производное не только погоды и климата, но и сельскохозяйственной практики (нужно, например, использовать севообороты, вы-

севать больше нектароносных растений – клевера, донника, мяты, шалфея и т. п., деревьев-нектароносов – липы, клена, акации и др.).

Великие и удивительные свойства меда

Его по достоинству оценил уже древний человек. Как продукт питания эта сладость занимала видное место у всех народов. Но не только пищевые свойства обусловили славу меда. Она связана больше с его целебными качествами. Мед уникален как медикамент, успешно выдержавший тысячетлетние испытания на безвредность. С лечебной целью он использовался во все времена и всеми народами. Египетские папирусы, написанные более 3 тысяч лет назад, свидетельствуют, что уже тогда он широко применялся для лечения и профилактики самых различных заболеваний. На страницах древних китайских и индийских манускриптов также можно найти немало изречений, свидетельствующих о чудодейственных свойствах меда. Индийский бог Вишну изображался в виде пчелы, отдыхающей на цветке лотоса.

Древние индусы считали, что мед доставляет удовольствие человеку, укрепляет его здоровье и сохраняет молодость.

Ценнейшим даром природы, «напитком молодости» считался мед в Древней Греции. В жертву богам приносились фрукты, намазанные медом (считалось, что он дает богам бессмертие).

Великий древнегреческий математик Пифагор полагал,

что достиг преклонного возраста благодаря вегетарианской пище и меду (прожил он 90 лет). Демокрит, другой не менее знаменитый древнегреческий мыслитель, проживший более 100 лет, также считал, что мед способствует сохранению здоровья и долголетия.

Отец медицины, гениальный древнегреческий врач Гиппократ, живший более 2500 лет назад, любил и употреблял мед, широко использовал его в своей практике. Умер он в возрасте 107 лет.

Высоко ценили мед древнегреческий врач Диоскорид, древнеримский врач Гален, выдающийся врач и мыслитель Средневековья Авиценна и многие другие великие люди.

Древние мусульмане считали мед божьим даром и употребляли его при всех болезнях. Так, **по мнению Авиценны, мед – ценнейшее лекарство и одно из важнейших средств продления жизни.** В его капитальном труде «Канон врачебной науки» приводится 150 рекомендаций применения меда, как в чистом виде, так и в смеси с различными лекарствами.

И на Руси мед был важным лечебным средством народной медицины. Мед воспет в былинах, народных сказаниях, песнях. В старинных русских лечебниках немало говорится о его лечебных свойствах, применении его с различными растениями.

Современные исследования убедительно свидетельству-

ют, что мед имеет все основания считаться действенным лечебным средством для людей самых различных возрастов.

Весьма эффективно сочетание лечения травами и медом. Конечно, оно дает обычно не такой быстрый эффект, как прием химиотерапевтических средств. Однако длительное использование меда и лекарственных растений приводит, пусть не скоро, к желаемым результатам. Причем такое лечение приятно и, что очень важно, практически не дает побочных эффектов. Можно применять сочетание медо- и фитотерапии с другими методами, что позволяет быстрее добиться излечения. Мед прежде всего ценный пищевой продукт, не обладающий строго направленными действиями на болезнь и на ее возбудителя (т. е. не оказывает на нее специфического влияния). Но в силу своих биологических свойств и богатого химического состава он является хорошим общеукрепляющим средством, повышающим общую сопротивляемость организма к действию вредоносных факторов при самых различных заболеваниях, интоксикациях.

Мед обладает бактерицидным действием, усиливает обмен веществ, ускоряет регенерацию тканей, оказывает противовоспалительный, рассасывающий, антиаллергический и тонизирующий эффекты. *Мед нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулирует функцию внутренних органов, оказывает противосклеротическое действие, активизирует образование*

эритроцитов, улучшает питание кожи, нормализует сон, стимулирует защитные силы организма и т. д.

Лечебные свойства меда во многом определяются тем, с каких растений был собран нектар пчелами (искусственный мед не имеет лечебных свойств, характерных для натурального пчелиного меда), и условиями хранения. ***Мед содержит антибиотики. Это определяет его антибактериальные свойства, однако они теряются при подогреве меда или выдержке его на солнце.*** Эту особенность следует помнить. Поэтому ***мед не рекомендуется подогревать до температуры выше 40 градусов.*** При нагревании же его до 60 градусов теряют свою активность и ферменты, частично или полностью разрушаются витамины, ингибин, гликозиды, белки, танины и ароматические вещества (высокая температура не влияет на сахара). Таким образом, мед, однажды подвергшийся тепловой обработке, теряет многие свои целебные свойства.

Мед содержит, хотя и в небольших количествах, пыльцу и маточное молочко, которые также определяют эффективность его как медикамента.

В меде определяется более 300 веществ, 30 микроэлементов входит в его состав (железо, йод, кобальт, марганец, медь, фтор, цинк и др.). Мед как источник микроэлементов представляет особую ценность, ведь они играют чрезвычайно важную роль в нашем организме. Так, например, цинк, марганец и медь стимулируют кроветворе-

ние, регулируют обмен веществ, способствуют росту и развитию. Кроме того, цинк увеличивает продолжительность действия инсулина (гормона поджелудочной железы) и повышает остроту зрения.

Железо входит в состав гемоглобина крови и ряда ферментов. В присутствии меда усиливается кроветворная функция железа. Медь участвует в процессах тканевого дыхания.

Достаточное наличие в организме микроэлементов и витаминов совершенно необходимо для нормального протекания защитных реакций (марганец, цинк, медь, кобальт, например, стимулируют выработку антител, защищающих наш организм от всего чужого; железо, медь, цинк и кобальт, кроме того, способствуют уменьшению проницаемости тканей организма, что ограничивает воспалительные реакции).

Роль витаминов и микроэлементов чрезвычайно важна также в профилактике преждевременного старения и возрастных заболеваний.

В природе нет лучшего средства, способного доставить нам оптимальное количество микроэлементов, чем мед.

Мед имеет довольно резкий вкус (за исключением липового) и может раздражать слизистую оболочку горла и желудка. Поэтому лучше принимать его в виде раствора. Мед северо-западной зоны России имеет более мягкий вкус, и его можно употреблять внутрь, не разводя водой.

Содержание биологически активных веществ в меде весь-

ма непостоянно, подвержено большим колебаниям. Смешивая мед с соками, настоями и отварами различных растений, можно повысить его биологическую ценность, получить продукт с направленным действием на организм. Непосредственно перед употреблением в пищу мед смешивают с соками плодов, овощей, чаями, настоями и отварами трав.

Методы применения

Они различны. Мед может назначаться для приема внутрь, причем как самостоятельно, так и в составе пищевых продуктов, включаться в детские питательные смеси, использоваться для приготовления напитков, смесей с пыльцой, маточным молочком и прополисом. Мед может вводиться в организм и с помощью физиотерапевтических методик: медовых ванн, компрессов, электрофореза, напитков, содержащих мед, настоем или отваром лекарственных трав, в свечах, клизмах, аэрозолях и т. д.

Прием меда внутрь – самый распространенный способ его употребления. Принимают мед чаще всего растворенным в воде, чае, молоке, соках, настоях или отварах трав. **Доза для взрослых в среднем до 100 г, детям – до 30—50 г в сутки при условии исключения других сладостей.** Мед можно употреблять в любое время дня и в любом возрасте. Особенно полезен он при длительных истощающих заболеваниях, в послеоперационном периоде, при различных интоксикациях и в фазе выздоровления после перенесенной болезни.

Состав меда

Прежде всего условимся, о каком меде пойдет речь. Мед может быть натуральным и искусственным. Что касается последнего, то, хотя и грандиозны успехи человека, однако не научился он производить искусственный мед, который бы мог конкурировать с пчелиным. Поэтому говорить мы будем лишь о натуральном меде. Этот биологически активный продукт довольно сложен, но все, что он содержит, необходимо для человека. **В меде определяется множество веществ, благотворно влияющих на обменные процессы в организме.** Так, в нем содержатся сахара: 39% левулезы (фруктозы), 31% глюкозы, 5% декстринов и 1,5—3% сахарозы. Кроме того, в меде имеется 0,1—2,3% протеинов, 0,1—0,2% минеральных веществ, 0,03—0,2% органических кислот (соли яблочной, молочной, щавелевой, лимонной и винной органических кислот), почти все известные в природе микроэлементы (железо, фосфор, магний, кальций, медь, сера, калий, кобальт, германий, золото и др.), ферменты – вещества, которые в очень малых количествах значительно ускоряют реакции обмена (инвертаза, диастаза, амилаза, гликогеназа, фосфотаза и др.), в небольших количествах витамины (В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, Н, К, С, Е, РР, провитамин А), антибактериальные, противогрибковые, антидиабетические, гормональные, ароматические, красящие и дру-

гие вещества, некоторые биогенные стимуляторы (в том числе примеси пыльцы), повышающие жизнедеятельность организма, а также до 18—20% воды. Возможно колебание этих компонентов в ту или другую сторону. Калорийность меда 315—335 ккал.

Как видим, мед довольно сложная смесь. Это естественный растительно-животный продукт, содержащий значительные количества Сахаров, самых разнообразных органических и минеральных кислот и микроэлементов, причем в форме наиболее подходящей для усвоения организмом (например, количество некоторых минеральных солей в меде почти соответствует содержанию их в сыворотке крови).

Мед, собранный с различных растений, отличается по запаху, виду, вкусу и, конечно же, по составу. В порядке иллюстрации, приведу данные А. Ф. Губина, изучавшего состав различных сортов меда.

Растения	Содержание в меде, %				
	вода	тростниковый сахар	плодовый сахар (фруктоза)	виноградный сахар (глюкоза)	азото-содержащие вещества
Гречиха	22,12	0,00	43,94	31,10	1,26
Липа	16,69	1,13	38,03	35,61	0,33
Донник	20,06	0,00	40,49	33,38	0,38
Кориандр	18,41	0,00	42,22	34,67	0,56
Падь	17,02	3,95	33,18	33,2	0,72

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ МЕДА

Содержание витаминов в меде увеличивается по мере увеличения в нем количества пыльцы (она очень богата витаминами).

Известно, что при хранении овощей, фруктов и других продуктов, содержащих витамины, запас их неуклонно снижается. Этого нельзя сказать о меде. В нем витамины прекрасно сохраняются.

Что касается микроэлементов, то ими богат любой мед. Однако **такие жизненно важные микроэлементы, как железо, медь и марганец (необходимы для кроветворения), в больших количествах содержатся в темных сортах меда (например, в гречишном).**

Мы много потребляем сейчас продуктов рафинированных, обедненных микроэлементами, витаминами и другими необходимыми биологически активными веществами. Это становится причиной целого ряда заболеваний. Мед помогает нам удовлетворить потребности организма в необходимых веществах и тем самым улучшает рацион, делает его более качественным и, следовательно, защищает нас от возможных заболеваний.

Очистка

Мед, как правило, не подвергается термической или какой-либо другой обработке. Едят его в натуральном виде, поэтому важно, чтобы в мед не попадали примеси (обломки сотов, мертвые пчелы, песок, зола и т.п.). Очищать его можно фильтрованием (во время вытекания из медогонки мед пропускают через сито из луженой металлической сетки) и отстойкой при температуре 18—20°С в течение первых трех дней после откачивания (при этом на дне сосуда оседают тяжелые примеси, а легкие, например кусочки воска, — всплывают).

Кристаллизация

После откачки мед имеет однородную густую сиропообразную массу. Со временем он кристаллизуется. Если откачка производилась из старых сотовых рамок, то такой мед быстрее кристаллизуется (засахаривается), так как содержит больше зародышевых кристаллов глюкозы. Образование их ускоряется в теплом помещении (при этом вязкость меда уменьшается, крупинки кристаллов осаждаются быстрее, чем на холоде, и разрастаются).

Наиболее быстро кристаллизация меда происходит при температуре $+14^{\circ}\text{C}$. Процесс этот приостанавливается при температуре $+27$ — $+32^{\circ}\text{C}$, а при $+40^{\circ}\text{C}$ кристаллы начинают растворяться.

Если в меде повышено содержание глюкозы и сахарозы (тростникового сахара), то он быстрее кристаллизуется. Есть сорта меда, которые плохо поддаются кристаллизации (например, акациевый, шалфейный, падевый), и, наоборот, некоторые сорта хорошо кристаллизуются (подсолнечный, горчичный, люцерновый). **Мед северных районов дольше остается жидким, чем мед южных районов.**

Если мед засахаривается в сотах, то это чрезвычайно неблагоприятно для пчел, так как они не могут его использовать.

Извлеченный из сотов мед вскоре начинает кристаллизо-

ваться. **Если в меде больше фруктозы, то он более жидкий, а если больше сахарозы – то более густой.** Мед, содержащий больше фруктозы, при хранении долго не засахаривается. Однако нужно знать также, что **если мед кристаллизуется, то это свидетельствует о его доброкачественности.**

Закристаллизовавшийся мед может быть крупнозернистым (сростки кристаллов более 0,5 мм), мелкозернистым (менее 0,5 мм) и салообразным (кристаллы неразличимы невооруженным глазом).

Если вы хотите, чтобы мед быстрее засахарился, то добавьте к нему немного растертого кристаллизовавшегося меда. Через несколько дней он засахарится.

Закристаллизовавшийся мед при желании вы можете легко растопить на водяной бане (следите, чтобы температура воды не повышалась более 40°C, ибо это приведет к потере многих его лечебных свойств).

Мед замерзает при температуре – 36 °С.

Вес 1 л меда примерно равен – 1420 г.

Хранение

Запах меда обуславливается эфирными маслами растений. Но ароматические вещества меда легко испаряются, и, чтобы этого не случилось, а также чтобы не адсорбировались посторонние запахи, его надо хранить в герметически закрывающейся посуде. **Оптимальная температура от 0 до +10°C.** При минусовой температуре в меде разрушаются многие аминокислоты и витамины, а при температуре выше +10°C ухудшаются его качества, теряется запах, может измениться и цвет.

Нельзя хранить мед в таре из оцинкованной жести (цинк соединяется с органическими кислотами, образуя ядовитые соединения) **и железа** (оно также вступает в реакцию с медом). Наиболее гигиенична стеклянная тара с плотными крышками, а для хранения больших количеств меда – деревянные бочки из липы, ольхи, тополя, осины (тара не должна содержать более 20% влаги) или емкости из нержавеющей стали. **Не годится для хранения меда древесина хвойных пород и дуба** (в дубовых бочках мед темнеет). Мед в сотах и секциях храните завернутым в целлофановую пленку.

Антибактериальные свойства

Мед является совершенно стерильным продуктом, обладающим антибактериальными свойствами. Их пытались объяснить наличием в меде Сахаров, органических кислот и ферментов. В дальнейшем было установлено, что это связано с особым антибиотическим веществом, названным «ингибином», содержащемся в натуральном меде (предполагается, что оно растительного происхождения, видимо, представляет собой эфирное масло; есть предположение, что ингибин – это фермент, вырабатываемый пчелами и добавляемый ими в нектар при изготовлении меда). Но не только ингибин обеспечивает стерильность меда. Немаловажную роль играют фитонциды растений, содержащиеся в нектаре и пыльце, ароматические и другие вещества. Короче говоря, секрет консервации пчелами меда еще не совсем расшифрован. Ингибин оказался весьма чувствительным к повышенной температуре и солнечному свету. Так, если мед нагревать в течение 5—30 мин при 80°С или выдержать в течение 1 часа и более на солнце, то он может потерять свои антибиотические свойства на 50—100%.

Обеззараживающие свойства меда известны давно. Его использовали для сохранения соков растений, плодов, корне- ньев, цветков и даже мяса.

По данным С. Младенова (1971) животные продукты (кусочки почек, печени, рыбы и др.), залитые медом, сохраняли свежесть в течение 4 лет, тогда как залитые искусственным медом, начинали загнивать на 5—8-й день.

В научной литературе описан случай, когда в одной из египетских пирамид был обнаружен сохранившийся труп младенца, помещенный в сосуд с медом. Древние египтяне, как оказалось, нередко использовали консервирующие свойства меда при бальзамировании трупов фараонов и членов их семей.

В меде погибают не только различные бактерии, но и грибки. При правильном хранении он не теряет антисептические свойства и никогда не плесневеет. Однажды в одной из пирамид был обнаружен глиняный сосуд с медом, хранившийся более 3 тысяч лет, когда его открыли, то убедились, что мед все еще сохранял свойственный ему аромат. Как видите, благодаря антимикробным и антимикологическим (противогрибковым) свойствам мед в благоприятных условиях может храниться не только годами, десятилетиями и столетиями, но даже тысячелетиями. Особенно хорошо он сохраняется в сотах.

При повышенной влажности воздуха мед поглощает из него воду, причем столь значительно, что может увеличиться в весе почти на 30%. Такой мед уже не может противостоять натиску грибков и закисает.

Оптимальная температура для брожения меда – 11—19°C. Температура же в улье достигает 30°C и более, а это неблагоприятно для размножения дрожжевых грибков.

Покупайте хороший мед

Сорта меда

Все, что вы узнаете из этого раздела, поможет вам избежать ошибок при выборе меда. Итак, что полезно о нем знать. Прежде всего о сортах меда. Их известно много. В основном мед различают по ботаническому признаку, региональному и технологическому.

По ботаническому происхождению мед делится на цветочный, паленный и смешанный. Цветочный мед различают монофлерный (получается из нектара какого-либо одного из главных медоносных растений – липы, гречихи, подсолнечника, акации белой и др.; устанавливается по цвету, вкусу, внешнему виду, запаху, консистенции, содержанию доминирующей цветочной пыльцы и т. п. признакам) и полифлерный, собранный с разнотравья (лесной, луговой и т. д.).

Региональный признак указывает республику, край или область, где произрастают медоносные растения. Так, различают сорта меда, получаемые, например, с башкирской или дальневосточной липы, а полифлерный мед различают по месту его сбора (например, горный, степной или луговой).

Технологический признак означает способ добывания

и обработки меда. Различают центробежный мед (получается при откачивании его из сотов на медогонке), сотовый (мед в естественной упаковке, идеально чистый и зрелый), секционный (сотовый мед, заключенный в специальные секции, изготовленные из тонкой фанеры или пищевой пластмассы, секция вмещает около 500 г меда) и прессованный (то есть получаемый отжатием, соты при этом портятся).

При вытапливании меда из сот качество его ухудшается.

Наибольшей популярностью пользуются такие цветочные меды, как липовый, акациевый, гречишный, донниковый, подсолнечниковый, а также «горный мед».

В последние годы участились случаи продажи на рынках недоброкачественного меда. Чтобы получить больше меда и быстрее, чем обычно, некоторые недобросовестные пчеловоды ставят вблизи ульев сахарный сироп, и пчелы тогда уже не отправляются на поиски нектара, а перерабатывают сахар. Такой мед является фальсифицированным и, конечно же, не обладает лечебными свойствами.

До того времени, как человек научился получать сахар, в его распоряжении было довольно мало сладких продуктов. Один из них – конечно же, мед, но не он вскормил наших предков. Они пополняли свои потребности в сладкой углеводистой пище в основном за счет растительных продуктов – сладких овощей (таких, как, например, арбузы, дыни), фруктов (яблок, слив, груш, вишни, персиков, абрикосов и т. п.)

и ягод (земляники, малины, винограда, черники и др.), отличающихся превосходным вкусом даже по самым придирчивым оценкам. Все они содержат плодовый сахар – фруктозу, которая в 1,7 раза слаще тростникового или свекловичного сахара – сахарозы.

Любовь к сладкому запечатлена в генетическом коде человека. Тысячелетний опыт наших предков, научившихся безошибочно определять по вкусу те оптимальные для нас комбинации пищевых веществ, которыми одаривает нас природа в своих ягодах, фруктах и овощах, закреплен генетически. Наши вкусовые ощущения ориентированы на этот «записанный» опыт. Получив сравнительно недавно чистый сахар, человек получил и возможность с помощью этого утонченного синтетического продукта обманывать рецепторы вкуса, т. е. тех строгих контролеров, которые стоят на страже нашего здоровья. К чему привело злоупотребление сахаром и продуктами, изготовленными с его применением, теперь хорошо известно каждому.

Подслащивая воду сахаром, приправляя специями, человек способен съесть помногу и в совершенно неприемлемых комбинациях различные продукты. Это становится причиной многих заболеваний.

Пчелы в этом отношении не идут ни в какое сравнение с нами. Они куда строже в выборе пищи. В их «меню» нет соединений, не свойственных природе. Мы же в избытке потребляем различные химические снадобья, используемые,

например, в качестве пищевых добавок. Это одна из причин нарастания аллергических и других заболеваний, преждевременного износа, старения организма.

Я говорю об этом в основном потому, что сахар сейчас широко стал использоваться в пчеловодческой практике для кормления пчел. Это позволило больше получать меда. Кроме того, часть меда, оставляемого пчелам на зиму, стала заменяться сахарным сиропом. Что же это за мед? Из занесенного в соты 60—70%-ного сахарного сиропа пчелы удаляют лишнюю влагу, добавляют необходимые ферменты, благодаря которым сахароза расщепляется на глюкозу и фруктозу, добавляют туда фермент ингибин, обладающий антибиотическими свойствами, а также другие вещества, улучшающие сохранность и качество меда, а в заключение запечатывают ячейки сотов восковой крышечкой. Мед готов. Попробуйте теперь отличить его от далеко не равноценного по своим качествам природного продукта. Это весьма трудно. Необходимы лабораторные анализы.

Такой мед для пчелы зимой, конечно, лучше падевого, содержащего повышенное количество минеральных солей и других неусвояемых веществ. Летом пчелы питаются им без ущерба для себя, но зимой он грозит им большими бедами.

Для человека мед, полученный путем переработки пчелами сахара, не является лечебным. Покупая его на рынке втридорога, чтобы дать как лекарство больному ре-

бенку, престарелому родителю или съесть самому, мы не получим ожидаемых полезных эффектов.

На рынке может оказаться и искусственный мед, выдаваемый за натуральный. **В мед добавляют различные примеси: муку, крахмал, крахмальную и свекловичную патоку, мел, сахарный песок, сахарин и др.** Как же быть? Полезно знать, что натуральность меда устанавливается как по органолептическим показателям – запаху, цвету, вязкости, вкусу (определяются при дегустации), так и с помощью лабораторных методов исследования, например, определения в меде количества ферментов (диастазы, способствующей превращению сложного углевода крахмала в более простые сахара – дисахариды, инвертазы, расщепляющей дисахарид сахарозу на глюкозу и фруктозу и др.). Ферменты попадают в мед из организма пчел (в основном из слюнных желез) и пыльцы растений. Обычно определяется содержание в меде диастазы.

Что касается дегустации, то провести ее также совсем не просто, ибо она требует знаний, сосредоточенности и опыта. Однако все, кому приходилось иметь дело с медом, кто любит его и часто покупает, должны уметь дегустировать мед. В лаборатории могут быть выполнены физические, химические и биохимические анализы. Но удовлетворят ли они нас? Эти анализы дадут важную, но все же недостаточную информацию. **Дегустация же меда, в сочетании с данными лабораторных исследований, позволит**

более точно оценить его качество.

Как же дегустировать мед?

Возьмите 30—35 г меда, поместите в круглый стакан и накройте крышкой. А теперь приступайте к органолептическому анализу. Для чего нужно: осмотреть мед, понюхать и попробовать. Это будет стимулировать работу зрительного, обонятельного, вкусового и тактильного органов чувств — четырех основных типов наших ощущений, тончайших приборов, могущих успешно конкурировать с самой современной аппаратурой.

Глаза помогают нам определить цвет, чистоту, однородность меда и возможные дефекты кристаллизации.

Так, например, различают светлый, средний и темный мед. Светлые сорта считаются лучшими. Однако это не всегда справедливо. К примеру, мед темной окраски, скажем, гречишный, может содержать больше железа, меди, марганца и других важных веществ и быть более ценным для организма, чем светлый.

При длительном хранении цвет меда становится более темным. Если вы заметите, что мед вспенился, то это свидетельствует о его брожении.

Бывает, что мед при хранении образует снизу закристаллизовавшийся слой, а сверху — сиропобразный. Это указывает на то, что мед незрелый и содержит повышенное количество воды.

Что касается брожения меда, то его можно остановить прогреванием до 60°C в течение 30 мин (для брожения меда наиболее благоприятна температура 14—20°C), при температуре от 4,4°C до 10°C и от 20 до 27°C закисает только незрелый мед, содержащий более 21% воды. Прогретый мед темнеет, изменяется его вкус, аромат и частично разрушаются биологически активные вещества.

Цвет меда определяйте при дневном освещении!

Сотовый мед должен быть в сотах белого или желтого цвета, запечатан и не закристаллизован. Запечатывают пчелы всегда лишь зрелый мед, однако это еще не гарантия его натуральности и качества. Определяя качество такого меда, обращают внимание на присутствие в сотах расплода, перги, сахарного меда, признаков брожения и других органолептических пороков.

Обоняние поможет различить ароматические компоненты меда. Для этого с помощью пластмассового шпателя (или ложечки) помешивайте мед, приближая его к носу и медленно вдыхая «несколько раз. После определения наиболее сильных ароматов и адаптации к ним вам будет легче ощутить и более слабые ароматы. Далее возьмите шпателем немного меда и положите в рот, перемещая мед по мере растворения в заднюю часть ротовой полости. Это поможет уточнить аромат, определить его не только путем прямого вдыхания через нос, но и обратного (ретроназального). Ощущение аромата может быть мимолетным и длительным. Это

нужно отметить.

Для определения аромата меда можно также поместить 30—40 г его в стакан, закрыть крышкой и прогреть в водяной бане 10 мин.

Аромат меда – важный признак его качества. Ценные сорта меда отличаются обычно нежным, приятным ароматом (липовый, акациевый и др.). Есть сорта меда с неприятным запахом (табачный и др.).

Что касается вкусовых ощущений, то вначале чувствуется сильный сладкий вкус, затем могут ощущаться ароматы, воспринятые ретроназально, и, наконец, может остаться неприятный вкус.

В момент раздавливания дегустируемой порции меда между языком и небом определяется наличие кристаллов, их размеры и консистенция. Проведите две (одну за другой) дегустации и постарайтесь запомнить все характеристики. Если вам нужно дегустировать несколько проб меда, то после 3—4 проб сделайте перерыв.

Вкус рекомендуется определять после предварительного прогревания меда до 30 °С!

Все виды медов имеют сладкий вкус, но некоторые из них, например табачный, каштановый, ивовый, дают горьковатый привкус, а вересковый мед отличается еще и терпкостью.

Полученную путем дегустации информацию оцените (сначала выделите дефекты меда, а затем оцените его качество).

Дефекты выделяют слабой, средней и сильной интенсивности. Они могут касаться кристаллизации (ее различают неполную и полную, при кристаллизации могут выявляться очаги белых пятен, мраморность и т. д.), примесей в глубине меда или на его поверхности, отсутствия гомогенности меда (различных оттенков меда, цветных слоев в нем и т. п.), необычного цвета его, чрезмерной жидкости меда, наличия в нем пузырей и др. Все перечисленные дефекты относят к так называемым зрительным.

Что же касается обонятельных дефектов, то это, как правило, необычный запах, чуждый меду, слишком слабый специфический натуральный аромат меда.

Вкусовые дефекты могут быть связаны с наличием различных примесей в меде, чрезмерной кислотностью его, связанной с брожением, ароматом карамели (результат подогрева), горьким вкусом и т. д.

Тактильные дефекты обычно оказываются обусловленными сильной кристаллизацией, мешающей взятию проб меда, и типом грануляций (тонкие, средние, крупные кристаллы).

Три и более слабых дефекта, суммируясь, становятся сильным дефектом. Одного сильного дефекта достаточно, чтобы мед считать низкого качества.

Если подобных недостатков вы не обнаружите, то мед можно считать высококачественным (например, жидкий мед, тонко кристаллизованный, интенсивной сладости, с тонким, выраженным ароматом и с равномерным белым

или янтарным цветом).

Для улучшения органолептических свойств меда его можно купажировать (смешивать несколько сортов меда). Этим достигается улучшение цвета, вкуса и влажности его малоценных сортов (смешивается, например, мед, содержащий мало воды, с медом, имеющим ее в избытке (например, водянисто-прозрачный кипрейный мед смешивают с медом более плотной консистенции желтого или темного цвета). Однако при купажировании надо быть осторожным, чтобы не испортить высокосортный мед добавлением к нему пусть даже небольшого количества плохого меда. Нельзя также мешать с качественным медом слишком жидкий, ибо он может закиснуть при хранении.

Доступные каждому пробы

Если растворить натуральный мед в воде (1:2), то такой раствор будет слегка мутноват или с радужной игрой цветов. При наличии примесей в меде они выпадают в осадок. Можно добавить к осадку несколько капель уксусной эссенции. Если при этом наблюдается вспенивание (выделяется углекислый газ), то, следовательно, в меде есть примесь мела.

Попробуйте *добавить к раствору меда несколько капель настойки йода*. Возникновение при соединении синего цвета указывает на присутствие в продукте крахмала или муки.

Если **при добавлении** к 5—10%-ному раствору меда **небольшого количества ляписа** выпадет осадок, то в меде присутствует тростниковый сахар (сахароза).

Более достоверно определить натуральность меда можно с, помощью реакции на наличие фермента диастазы. Диастазное число меда определяется единицами Готе.

Доступные каждому пробы.

Диастазная активность очень низкая у кипрейного, подсолнечникового, белоакациевого, клеверного и липового медов.

Диастаза частично или полностью разрушается при нагревании меда выше 50°C и при хранении его сроком более од-

ного года.

Для определения диастазы налейте в пробирку 10 мл водного раствора меда, приготовленного в соотношении 1:2, прибавьте немного 1%-ного раствора крахмала и полученную смесь поставьте на 1 час в водяную баню температурой 45°C, затем охладите и добавьте 1—2 капли настойки йода. Окрашивание раствора в синий цвет укажет на отсутствие в нем фермента диастазы и, следовательно, на то, что мед не натуральный.

Величина диастазного числа для натурального меда существенно колеблется в различных зонах России. Так, в Амурской области она составляет 5 ед. Готе, в Башкирской АССР – 10, Воронежской области – 12, Московской – 17,9, Ставропольском крае – 13,7. В норме величина диастазного числа меда должна составлять не менее 5 единиц Готе.

В пчелином меде всегда есть некоторое количество пыльцы. Если лабораторные анализы подтверждают ее наличие, то это свидетельствует в пользу натуральности меда.

В 1 г натурального меда обнаруживается около 3000 зерен пыльцы. По их составу можно точно определить ботаническое и географическое происхождение меда.

Порою пчеловоды отбирают у пчел незрелый, водянистый мед из незапечатанных сотов, ошибочно считая, что, налитый в плоскую посуду, он под действием воздуха дозреет. Мед при этом действительно сгущается, теряя избыточную воду, но ферментативные процессы в нем не заверша-

ются. Он остается незрелым, бедным теми компонентами, которые входят в выдержанный натуральный мед, и, конечно же, не имеет свойственных ему вкуса и аромата, а кроме того, может подвергаться брожению.

Бывает, пчеловоды слишком часто отбирают мед (нужно отбирать только излишки его). Это, конечно, стимулирует производительность пчел, и меда получают больше, чем обычно, но он по своим качествам близок к фальсифицированному.

Мед следует отбирать у пчел в конце каждого продуктивного взятка (например, по окончании медосбора с липы), дождавшись, когда он окончательно созреет и будет запечатан.

Вязкость (консистенция) меда – важный признак его зрелости. Она существенно снижается при повышении в меде воды. Так, если содержание ее составляет 25%, то вязкость такого меда будет в 6 раз меньше, чем при 18%-ном содержании, что как раз является оптимальным показателем. При содержании в нем более 21% воды мед считается незрелым.

Для определения вязкости меда (определяется при температуре не ниже 20°C) нужно взять столовую ложку откачанного на медогонке меда и быстрыми круговыми движениями перевернуть ее несколько раз. Зрелый мед не стекает с ложки, а наворачивается на нее.

Консистенцию меда можно определить также, погружая

в него, например, чайную ложку, затем извлекая ее и оценивая характер стекания меда. Вязкий мед стекает крупными редкими каплями, а на ложке остается значительная часть меда. Если мед очень вязкий, то при стекании он образует блинные тяжи. *Жидкая консистенция характерна для незрелого меда.*

Однако этот прием не всегда достаточно информативен. Надо учитывать, с каких растений собран мед. Так, например, акациевый и клеверный меды по своей вязкости относятся к очень жидким; кипрейный, липовый и гречишный – к жидким; подсолнечниковый, одуванчиковый и падевый – к густым; а вересковый мед – к студнеобразным.

Расслоение меда не допускается!

В соответствии с требованиями ГОСТа содержание воды в меде не должно превышать 21%, сахарозы – не более 7%, восстанавливающих Сахаров – не менее 79%, удельный вес – не менее 1,409 г/см³ (при 15°С он составляет в среднем 1,416 г/см³).

Мед со временем подвергается кристаллизации, которая является естественным процессом, не влияющим на его качество. Натуральный мед может храниться длительное время, особенно в сотах. Однако даже сотовый мед теряет свои качества при длительном воздействии минусовой температуры, а также при резких перепадах температур.

Ядовитый мед

Пчелы, как правило, собирают нектар с неядовитых цветов. Однако еще с глубокой древности известен ядовитый, или «пьяный», мед. Так называли его потому, что человек, поевший такого меда, становится похожим на сильно опьяневшего. У него кружится голова, он не может устоять на ногах.

Пчелы вырабатывают «пьяный» мед из нектара, собираемого с цветов ядовитых растений (например, болотного вереска, аконита, азалии, рододендрона, багульника и др.). Для пчел этот мед в умеренных количествах безвреден. Употребление же его человеком вызывает обычно проходящие симптомы отравления: появляется холодный пот, тошнота, рвота, головокружение и головная боль. Они иногда проходят только через двое суток. 100—150 г ядовитого меда могут вызвать потерю сознания и даже смерть.

Чтобы облегчить состояние человека, отравившегося ядовитым медом, ему следует промыть желудок и дать слабительное.

По внешним признакам ядовитый мед почти не отличается от обычного (он менее ароматен, может быть несколько горьковат и иметь запах пережженного сахара), лишь химическое исследование позволяет достоверно установить наличие в меде соединений, токсичных для человека (при длительном хранении ядовитые свойства его ослабевают и мо-

гут исчезнуть совсем).

Как уже отмечалось, мед, собранный с цветков рододендрона, вызывает отравление. Случаи такого отравления регистрируются ежегодно. Если из рододендронового меда удалить токсичное соединение – адромедотоксин, то он может использоваться в пищу. В нашей стране разработан промышленный способ обезвреживания ядовитого меда. При этом он не теряет своего товарного вида и биологической активности.

В народе давно *применяется обезвреживание ядовитого меда путем нагревания его до 80—90 °С в течение трех часов*. Однако столь высокая температура вызывает весьма существенное ухудшение качества меда, его вкуса, и он теряет большую часть своих лечебных свойств. После такой жесткой обработки мед годится лишь для кондитерских изделий.

Есть способ вакуумной дистилляции меда (К. Шарашидзе, 1953), при котором он нагревается в пределах 45—50 °С, но этот метод не позволяет полностью очистить мед от токсинов, кроме того, снижает его биологическую активность. Поэтому рекомендуется купажировать ядовитый мед с качественным (в соотношении 1:4). Использование такой смеси для подкормки пчел не приводит к их преждевременной гибели (при питании натуральным ядовитым медом выживаемость пчел уменьшалась в 2,5—3 раза).

Падевый мед

Как уже говорилось, пчелы делают мед не только из нектара. Они могут собирать и жидкие экскременты (падь) травянистых вшей (тлей), листоблошек и других насекомых, питающихся соками растений (падь животного происхождения). Пади бывают и растительного происхождения, называемые медвяной росой. Она встречается редко. Это сладкие выделения из листьев и стеблей растений. Медвяная роса выступает обычно на листьях клена, тополя, дуба, орешника, березы и некоторых других растений после сухого жаркого дня.

Мед из падей растительного происхождения подразделяют на лиственный и хвойный (падь собирается пчелами с пихты, ели, сосны, лиственницы).

Падевый мед с лиственных растений темного цвета, а с хвойных – светло-янтарного. ***В сотах падевый мед имеет обычно зеленоватый цвет.***

Падевый мед можно определить по своеобразному аромату и вкусу. Однако это требует известного опыта. Более надежным будет использование лабораторного исследования.

Падевый мед более вязкий, чем цветочный, аромат у него слабый или отсутствует, и на вкус он неприятен. Закристаллизовавшийся падевый мед может иметь кристаллы разной величины.

Определить падевый мед (или его примесь в других сор-

тах меда) можно с помощью следующей простой реакции. Готовят раствор меда в дистиллированной воде в соотношении 1:1 и к нему добавляют 6 частей 96%-ного спирта-ректификата. Помутнение раствора и выпадение хлопьев указывает на наличие пади.

Если падевый мед остается в ульях на зиму, то у пчел появляется понос, они заболевают и могут даже погибнуть. Это объясняется высоким содержанием в нем минеральных солей. В падевом меде много также декстринов, азотистых и других веществ, необходимых организму. Он содержит в среднем 69% моносахаридов, в 2—3 раза больше декстринов и в 10 раз больше минеральных солей, чем цветочный мед (в падевом меде фруктозы – 37%, глюкозы – 31%, сахарозы – 1—16%, декстринов – ИХ», белков – 3%, кислот и минеральных веществ – 0,7%).

Бактерицидные свойства падевого меда слабые. Он не вреден, более того, ему присущи лечебные свойства. Однако использование падевого меда как медикамента в нашей стране еще не нашло применения, так как он недостаточно изучен. Отмечу, что в некоторых странах Западной Европы падевый мед считается целебным (благодаря повышенному содержанию в нем минеральных веществ) и ценится дороже лучших цветочных медов. Особенно его рекомендуют там людям с низким содержанием гемоглобина, с вялостью кишечника и т. д.

Падевый мед используется в пищевой промышленности

(в основном в кондитерском производстве).

Санитарной службой на пробу берется 100 г меда из каждой контролируемой емкости.

Мед незрелый, забродивший, прогретый при температуре выше 50°С, загрязненный различными примесями, а также содержащий токсичные вещества и антибиотики продавать запрещается.

Мед и болезни

Стимулятор работоспособности

Высокое содержание в меде углеводов, причем в основном простых, легко усвояемых моносахаридов – глюкозы и фруктозы, – выгодно отличает его от других продуктов, также богатых углеводами: сахара, конфет, мучных изделий и т. п. Дело в том, что углеводы этих продуктов сложные (в том числе и сахара, представляющего собой утонченный синтетический продукт, состоящий на 99,5% из диасахарида сахарозы) и они должны быть расщеплены на простые. Эту функцию выполняет фермент диастаза, содержащийся в панкреатическом и кишечном соках. Таким образом, переваривание сложных углеводов требует определенного напряжения системы пищеварения. При питании же медом пищеварительный аппарат человека практически освобождается от этой функции, а глюкоза меда сразу же без всяких превращений всасывается и поступает в кровь, пополняя энергетические запасы организма. Вот почему *мед быстро позволяет утолить голод и восстановить силы.*

Замечу, что и другие ценные вещества, входящие в состав меда, – белки, органические кислоты, микроэлементы, витамины – быстро усваиваются организмом. Являясь

высококалорийным продуктом (в 100 г меда содержится от 315 до 335 ккал), мед особенно хорош, когда необходимо срочно восполнить затраченную энергию. Так, еще в Древней Элладе атлеты использовали его для восстановления сил.

При этом мед имеет немало преимуществ перед другими высококалорийными продуктами. И дело не только в том, что он легко усваивается организмом; в меде, как уже указывалось, имеются витамины, количество которых обуславливается содержанием цветочной пыльцы. Кроме того, в благоприятных сочетаниях содержатся аминокислоты, различные микроэлементы, эфирные масла, гормоны, ферменты, антибиотики, противогрибковые, антидиабетические и другие полезные вещества. И к тому же мед – гигиенический продукт питания. В нем практически отсутствуют бактерии. Итак, мед очень сложный и ценный естественный продукт, вкусный, калорийный и полезный, который является не только источником энергии, а дает еще организму много различных веществ, необходимых для здоровья и гармоничного развития.

Особенно ценен мед для занимающихся бегом, туризмом, так как способствует быстрейшему восстановлению израсходованной энергии после больших физических нагрузок. Для снятия физической и умственной усталости достаточно выпить стакан теплой воды с 20—25 г меда.

Для тех, кто занят тяжелым физическим трудом, интенсивно занимается физической культурой и спортом, суточ-

ная доза меда может составлять до 1,5 г на килограмм веса. ***Большую ценность представляет мед в сотах.*** Те, кто их видел, не могли не подивиться правильной и рациональной архитектуре пчелиных сотов. Большая часть их заполняется нектаром, для переработки его в мед и для хранения меда. Соты могут служить улью очень много лет, лишь слегка темнея от времени. Достоинств у такой восковой упаковки немало. Мед в ней может храниться десятилетиями. В сотах его удобно перевозить, они легки и вместительны. Чтобы упаковать в их ячейки 4,5 кг меда, пчелам потребуется немногим более 100 г воска. Тот же объем меда вмещает трехлитровая банка. Это удобная и вместительная тара, однако весит она почти килограмм, да и по другим свойствам не может конкурировать с сотами.

Кроме того, мед можно жевать прямо с естественной упаковкой, принося своему организму большую пользу, поскольку при этом нам попадают содержащиеся в воске полезные биологически активные вещества, которых нет в откачанном (центробежном) меде. Не случайно сотовый мед пользуется спросом у покупателей.

В сотах крылатые труженицы закрывают и консервируют также пергу – пыльцу, собранную с растений и обработанную пчелами. Итак, потребляя мед в сотах, мы получаем целый набор полезных веществ (витамины, антибиотики и др.). Конечно, при этом внутрь попадает небольшая доля воска, однако она не приносит вреда нашей системе пи-

щеварения, более того, оказываясь в желудке и кишечнике, воск действует как абсорбент (наподобие активированного угля) и, всасывая токсичные продукты, способствует их выведению из организма. Помимо всего прочего, пережевывание воска способствует очистке зубов и их дезинфицированию. Все эти свойства сотового меда обуславливают исключительный спрос на него.

Ранее в народе получали из сотов жидкий мед следующим образом: обвязывали горшок чистой редкой мешковиной, на нее укладывали наломанные кусками соты и ставили в теплую печь. Растапливаясь, мед извлекал и вещества прополиса, вкрапленные в соты, активные соединения из восковых крышечек – забруса, перги, а если в сотах оказалась некоторая доля личинок, то и какое-то количество маточного молочка. Весь букет пчелиной аптеки экстрагирует такой топлёный мед. Им питались и поправляли здоровье наши предки.

В специальных исследованиях показано, что *мед повышает физическую работоспособность человека*. Так, по данным В. В. Абрамова, прием натурального меда (в дозах 0,5 г/кг и 1 г/кг веса тела) приводит к отчетливому повышению физической работоспособности, максимального потребления кислорода и мышечной силы. Эффект этот был наиболее выражен через 6—8 недель приема меда по 1 г/кг веса тела в сутки: физическая работоспособность увеличивалась на 16,3%, показатели кистевой динамометрии на 14%, ста-

новой – на 7,8%.

Еще более выраженный результат наблюдается при одновременном приеме меда и пыльцы-обножки (или перги), а также при сочетании приеме меда, перги и маточного молочка (маточное молочко назначается обычно в суточной дозе 100—140 мг, оптимальная суточная доза меда 1 г/кг веса спортсмена, а пыльцы – 0,1 г/кг, т. е. спортсмен весом 70 кг принимает 70 г меда, 7 г пыльцы и 100—140 мг маточного молочка в день; препараты принимаются 2—3 раза в сутки). Прием искусственного меда не оказывает влияния на физическую работоспособность.

Употребление в пищу спортсменами меда в период соревнований позволяет им добиться более высоких результатов.

Мед можно рекомендовать перед выполнением большой физической нагрузки (2 ст. ложки его растворить в кипяченой воде и принять за 30 минут до начала соревнований), для питания на дистанции, в перерывах матчей по футболу, хоккею и т. д. (в сочетании с другими продуктами и напитками), для быстреего восстановления сил после тренировки или соревнований, а также для ежедневного употребления (не только как источник энергии, но и как особо ценный и вкусный продукт) в качестве подслащивающего вещества (например, с молоком, кефиром, рисовым пудингом, кашей, фруктовым салатом, для выпечки кондитерских изделий).

Мои наблюдения за спортсменами свидетельствуют, что их работоспособность возрастает на 8—10% после 2—

6 недель ежедневного приема меда в количествах 1—1,5 г/кг веса. При этом после напряженных тренировок и соревнований они восстанавливались лучше, чем спортсмены, не употреблявшие мед, кроме того, они не теряли существенно в весе (мед способствует более полному усвоению пищи). У этих спортсменов также значительно реже наблюдались патологические состояния и явления острого и хронического физического перенапряжения.

Эти положительные эффекты меда оказывают влияние не только на занимающихся спортом, но и на любого человека, которому приходится выдерживать значительные нагрузки. Мед поможет вам быть неутомимым в течение всего рабочего дня.

Прекрасным тонизирующим и стимулирующим средством является лимонник китайский с медом (рекомендации по приему см. в разделе «Медовое застолье»), заманиха, аралия, элеутерококк и другие адаптогенные растения, употребляемые в виде чаев, настоев, отваров и настоек с медом. Если вы ходите в походы в выходные дни, праздники, в отпуск, то обязательно берите с собой мед. Конечно, его непросто хранить в походных условиях, нужна особая упаковка, возникают затруднения и при делении меда на порции. Поэтому можно включать мед в состав мучных кондитерских изделий, например пряников.

Медовый пряник

*500 г меда, 2 стакана пшеничной муки,
6 измельченных зерен черного перца,
2—3 плода пряной гвоздики (измельчить),
1 чайная ложка порошка лимонной цедры.*

Муку обжарить на сковороде до легкого золотистого цвета, просеять и, пока она еще не остыла, смешать с разогретым до жидкой консистенции медом, добавить пряности, взбить тесто, раскатать его в пласт толщиной до 1,5 см, нарезать кусками 612 см и выпекать на противне в нагретой духовке 3—4 минуты.

Насколько эффективен мед как средство восстановления, убедительно свидетельствует сверхмарафонский заплыв длительностью 2457 километров, совершенный трехкратным рекорсменом мира по водному марафону Васко Стояновым в 1984 г. Почти 15 суток плыл он по Дунаю, причем температура воды постоянно менялась, опускаясь порой до 5—6 градусов тепла. Значительную часть рациона этого 32-летнего спортсмена составляли натуральный мед и перга (цветочная пыльца). Специалисты считают, что именно благодаря продуктам пчеловодства, пловцу удалось поддерживать отличное самочувствие на дистанции.

Секреты хорошего пищеварения

Известно, что в нашем питании должны преобладать щелочные элементы (натрий, калий, кальций, магний), так как накопление свободных кислот в организме оказывает на него неблагоприятное действие (к кислым элементам относят серу, фосфор, хлор). Щелочные минеральные соли нейтрализуют кислоты и тем самым способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме.

Мед является продуктом питания с потенциальной щелочностью, причем темные сорта меда, содержащие больше минеральных солей, чем светлые, имеют более высокие показатели щелочности. Таким свойством обладают также овощи, фрукты, ягоды, молоко. К продуктам же, обладающим преимущественно потенциальной кислотностью, относятся мясо, рыба, жиры, крупы, орехи и т. п.

Эти особенности продуктов питания учитываются при назначении лечебных диет. Так, *при заболеваниях желудка*, сопровождающихся повышенной кислотностью, весьма благоприятно будет включение в диету меда (особенно темных сортов, например, гречишного).

Медом весьма успешно можно лечить заболевания желудка, кишечника и печени. Есть богатый опыт использования его в этих целях народной медициной. Благоприятно отзываясь о меде и научная медицина. Микроэлементы,

содержащиеся в нем, активизируют ферментные системы человека. Мед оказывает противовоспалительное влияние при заболеваниях желудка и кишечника, способствует нормализации кислотности желудочного сока, благоприятно влияет на микрофлору кишечника и т. д.

В клиниках успешно лечат медом желудочно-кишечные заболевания. Сообщения подобного рода неоднократно публиковались. Наиболее часто встречающиеся заболевания системы пищеварения – язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Эффективность меда при их лечении обусловливается его местным (способствует нормализации состояния слизистой оболочки желудка, заживлению язвы и т. п.) и общим укрепляющим действием. Мед при язвенной болезни и при гастритах с повышенной кислотностью нужно принимать натощак (за 1,5—2 часа до еды или спустя 3 часа после нее), растворив 30—35 г его в стакане теплой кипяченой воды. При этом разжижается слизь в желудке, мед быстро всасывается, не раздражая кишечника, и кислотность снижается.

У некоторых лиц с повышенной кислотностью мед, принятый натощак, вызывает изжогу. Ее можно избежать, если мед добавлять в творог, кашу или молоко.

Прием меда перед едой, особенно растворенного в холодной воде, стимулирует выделение желудочного сока и используется при пониженной кислотности. При гастритах и язвенной болезни желудка курс лечения медом составляет

1,5—2 месяца, а суточная дозировка его — 70—100 г. Не всегда язвенная болезнь сопровождается повышенной кислотностью. Она может протекать и при сниженной кислотности. В этом случае мед следует принимать за 5—10 мин. до еды.

Лечение медом можно сочетать с приемом медикаментозных средств. Кстати, при этом меньше выражен побочный эффект от химиотерапевтических препаратов.

Мед содержит много сахара и органических кислот, в связи с чем может оказывать раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт. Поэтому старайтесь не принимать его высококонцентрированные растворы (30%-ные и более крепкие).

Наилучшее влияние на двигательную и секреторную функцию желудка оказывает 10—12%-ный раствор меда.

Тот факт, что мед содержит простые сахара, которые могут непосредственно всасываться в кровь, имеет особое значение не только для спортсменов, которым необходимо срочно восполнить затраченную энергию, но и для больных людей, у которых не хватает таких ферментов, как амилаза и инвертаза, и малоактивная пищеварительная система. При питании медом их организм освобождается от необходимости расщеплять сахар.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта предпочтительней использовать мед с мяты, душицы, тимьяна и степной мед. Более эффективно сочетание меда с растениями.

Сок подорожника с медом

Сок подорожника смешать с медом в соотношении 1:1, варить при слабом кипении 20 мин, охладить и хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Смесь эффективна при заболеваниях желудка (употребляется с этой целью издревле). ***Можно применять ее и при острых и хронических трахеитах и бронхитах*** (действует как отхаркивающее, смягчающее и противовоспалительное средство).

*У 14-летней Оксаны 2 года назад была обнаружена **язва желудка**. Девочку лечили в больнице с переменным успехом. Весной и осенью отмечались обострения болезни. Боли были столь сильными, что вели к обморочным состояниям. Родители девочки пришли ко мне с просьбой назначить ей что-либо из нетрадиционного лечения. По моей рекомендации девочке стали давать за 1,5—2 часа до еды 150 мл 12%-ного раствора меда в теплом отваре корня аира, последний (4-й) прием меда был перед сном. Через неделю состояние Оксаны улучшилось. Было проведено 3 трехнедельных курса подобного лечения. Уже после первого курса исчезли изжога, тошнота и боли, не стало жалоб на запоры. По оконча-*

ниш лечения анализ крови свидетельствовал об увеличении гемоглобина, числа эритроцитов (на 0,5 миллиона в 1 мм³) и нормализации количества лейкоцитов. К девочке вернулась былая бодрость и жизнерадостность, она стала спокойнее, прибавила в весе, на щеках заиграл румянец. Рентгенологическое исследование показало, что язвенная ниша исчезла.

Мед эффективен также при **спастических запорах**. Это его действие усиливается при добавлении меда к мякоти тыквы, при смешивании его с черносливом, курагой и другими богатыми клетчаткой фруктами и овощами.

Тыквенная каша с медом

На 500 г тыквы —

60 г манной крупы,

2 ст. ложки меда,

50 г сливочного масла и

1/2 стакана воды.

Тыкву вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кусочками и немного припустить со сливочным маслом. После этого всыпать манную крупу, добавить мед, соль по вкусу и варить до готовности. Готовую кашу заправить сливочным маслом, добавить еще мед (по вкусу) и подать к столу.

Послабляющий джем

*На 400 г чернослива, освобожденного от косточек —
400 г кураги,
1 пачка александрийского листа и
200 г меда.*

Чернослив и курагу промыть, соединить с александрийским листом, пропустить через мясорубку, добавить мед (если он засахарился, то разогреть на паровой бане) и перемешать. Принимать по I чайной ложке за ужином, запивая теплой водой.

Молоко с медом

Растворите в 1 стакане теплого молока 15 г засахаренного меда. Принимайте по $\frac{1}{3}$ стакана раствора на ночь при запорах.

Мед помогает и **при энтеритах** (воспалениях слизистой оболочки тонкого кишечника), **колитах** (воспалениях слизистой оболочки толстого кишечника) и **хронических запорах**. Под влиянием меда кишечник очищается от патогенной микрофлоры. В то же время мед стимулирует развитие непатогенной микрофлоры (бактерий-симбионтов), участвующей в переваривании пищи и выработке недостающих для

организма витаминов, гормонов и других биологически активных соединений. Мед положительно влияет на секреторную и моторную функцию не только желудка, но и кишечника. Мед широко и с успехом используется при лечении кишечных заболеваний. Суточная доза его 70—100 г в сутки. Мед предварительно растворяют в яблочном соке или в холодной кипяченой воде и принимают 3 раза в день равными порциями перед едой.

Напиток из календулы с медом

Этот напиток очень ценен **при лечении желудочно-кишечных заболеваний** (рецепт приготовления см. в разделе «Медовое застолье»). Его в первую очередь можно рекомендовать тем, кто страдает гастритами, язвенной болезнью, колитами, а также заболеваниями печени и желчевыводящих путей, так как этот напиток оказывает выраженное противовоспалительное, спазмолитическое, ранозаживляющее и желчегонное действие. Кроме того, он оказывает антибактериальный эффект и улучшает функцию печени.

Отмечу, что противомикробные свойства меда используются также **при лечении дизентерии** (в комплексе с химиотерапией). При этом организм человека быстрее избавляется от возбудителя болезни, чем при использовании только специфических противомикробных средств.

Мед с семенами тыквы против глистов

Это безвредное и в то же время действенное лечение при некоторых видах глистов.

Вот его рецепт:

на 300 г семян —

15 г меда и

до 40—50 мл воды (доза для взрослого).

Взять сухие семечки тыквы, очистить от кожуры, не повреждая тонкой зеленой оболочкой, растереть небольшими порциями в ступке, добавляя по каплям воду, затем добавить мед. Всю дозу принять натошак чайными ложками в течение часа. Затем спустя 3 часа принять слабительное (желательно 20 г сульфата магния), а еще через полчаса поставить очистительную клизму. Детям 3 лет доза составляет 50 г семян, 4 лет – 70 г, 5—7 лет – 100 г, 8—9 лет – 120 г, 10—12 лет – 150 г. Доза воды и меда изменяется в той же пропорции.

Семена тыквы с медом дают несколько раз в течение 2—3 дней. На кануне такого лечения рекомендуется принимать пищу в протертом виде (протертые супы, овощные пюре, кисели, черствый хлеб и т. п.) ужин должен быть легким. На ночь следует принять солевое слабительное (касторовое масло, например, запрещается).

Описанный метод лечения эффективен при бычьем и свином цепне: (если паразит отошел без головки и выделились только его членики, то через 3 дня следует повторить прием смеси; при карликовом цепне нужно провести 3—5 курсов с промежутками в 10—12 дней).

Подобный глистогонный рецепт использовался еще в Древней Руси. Не забыт он и сегодня, несмотря на обширный арсенал химиотерапевтических средств, предназначенных для борьбы с различными видами глистов. Однако химиопрепараты не всегда могут быть применены. Они противопоказаны беременным и кормящим матерям, маленьким детям, истощенным и пожилым людям. Тыквенное же семя с медом не имеет противопоказаний, не токсично для человека, и в этом большое преимущество описанного рецепта.

Мед при заболеваниях печени и желчевыводящих путей

Это очень распространенные заболевания. Происхождение их различно. Порой они приводят к циррозу печени (хроническому прогрессирующему заболеванию, сопровождающемуся значительным нарушением ее структуры и функции). Нередко встречается и желчекаменная болезнь. Мед очень помогает при этих недугах. Вещества, входящие в него, повышают защитные силы организма, устраняют патологические изменения в клетках печени, улучша-

ет ее функцию и в целом способствуют нормализации состояния печени и желчевыводящих путей. С лечебной и профилактической целью можно рекомендовать принимать раствор меда (2 чайные ложки на 1 стакан теплой кипяченой воды) 2—3 раза в день. Хороший эффект оказывает также раствор меда в яблочном соке (1 чайная ложка на $\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока) 2—3 раза в день.

Наличие в меде легкоусвояемых простых Сахаров делает его незаменимым продуктом при заболеваниях печени и желчного пузыря различной природы (холецистипатиях, инфекционном гепатите, циррозе печени и др.).

Мед часто комбинируют с растениями, улучшающими функцию печени и желчевыводящих протоков. Так, например, жареные початки кукурузы с медом применяются в народе как желчегонное средство **при холециститах**.

Лекарственными растениями в сочетании с медом хорошо лечить хронические негнойные воспаления желчных протоков и желчного пузыря. Под влиянием систематического приема настоев трав, обладающих желчегонным, желчеобразовательным, противоспастическим, противовоспалительным, а также бактерицидным и бактериостатическим действием, и меда со временем проходят явления холецистита, улучшаются процессы пищеварения, уменьшается брожение в кишечнике.

Данные российских и зарубежных исследователей показывают, что мед, особенно в сочетании с маточным молоч-

ком и пыльцой, весьма полезен **при различных заболеваниях печени**. Он увеличивает запасы гликогена в ней, улучшает процессы тканевого обмена и повышает антитоксическую функцию этого наиважнейшего органа. Весьма благоприятно также воздействие на печень пыльцы и маточного молочка (дозировка меда 30 г три раза в день, пыльцы по 0,8 г три раза в день и маточного молочка по 0,05 г два раза в день).

Один видный спортсмен поделился со мной своей бедой. Год назад он перенес вирусный гепатит. После выписки из больницы долгое время чувствовал слабость, быструю утомляемость, потливость. Даже небольшие физические и эмоциональные напряжения вели к повышению температуры (до 37,3—37,5°C), что также свидетельствовало о вегетативной дисфункции. Через четыре месяца после стационарного лечения попытался провести небольшую тренировку, но из-за болей в печени, резко усиливающихся при нагрузке, пришлось отказаться от занятий. Назначения врачей не помогали, хотя он скрупулезно принимал все рекомендованные лекарства. «Неужели я не смогу вернуться в спорт? Как улучшить мое состояние?» – спрашивал он меня.

Встретились мы опять через четыре месяца. Это был уже совсем другой человек: жизнерадостный, энергичный, довольный собой. Болезнь его уже больше не донимала. А этому чудесному излечению он был обязан использованию ме-

да, пыльцы и отвара одуванчика. Вот назначение, которое я ему давал. Принимать за 20—30 мин до еды половину чайной ложки пыльцы-обножки и 0,5 стакана отвара одуванчика (в нем растворялась чайная ложка меда). Курс 1,5 месяца, затем 2 недели перерыв и лечение повторяется.

Приведу некоторые **рецепты для лечения заболеваний органов пищеварения**. В эффективности их я не раз убеждался в процессе своей многолетней врачебной практики (мед растворяется из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан настоя или отвара трав).

Сбор №1.

Календула лекарственная, цветки – 20 г,

Ромашка аптечная, цветки – 20 г,

Подорожник большой, листья – 20 г,

Черёда трехраздельная, трава – 20 г,

Тысячелистник обыкновенный, трава – 20 г.

Приготовить настой (1:20, то есть на 1 весовую часть сбора – 20 частей воды) и принимать его по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день при остром гастрите (наряду с промыванием желудка дезинфицирующим раствором).

Сбор №2

*Тысячелетник обыкновенный, верхушки цветущих растений – 20 г,
Подорожник большой, лист – 15 г,
Укроп огородный, семена – 15 г,
Зверобой продырявленный, трава – 10 г,
Шиповник коричный, плоды – 10 г,
Репешок обыкновенный, трава – 5 г,
Сушеница болотная, трава – 5 г,
Ромашка аптечная, цветки – 5 г,
Польнь полевая, трава – 5 г,
Календула лекарственная, цветки – 5 г,
Лен посевной, семя – 5 г.*

Приготовить настой (1:20) и принимать его теплым по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за 1,5—2 часа до еды **при хроническом гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.**

Сбор №3

*Алтей лекарственный, корни – 25 г,
Солодка голая, корни – 25 г,
Фенхель обыкновенный, плоды – 25 г,
Ромашка аптечная, цветки – 25 г.*

Приготовить настой (1:10) и принимать его теплым по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 1,5—2 часа до еды **при храни-**

ческом гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Сбор №4

*Лен обыкновенный, семя – 20 г,
Фенхель обыкновенный, плоды – 20 г,
Солодка голая, корень – 20 г,
Аир болотный, корень – 20 г,
Липа сердцевидная, цветки —10 г,
Мята перечная, трава – 10 г.*

Приготовить отвар (1:20) и пить теплым по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день за 1,5—2 часа до еды **при повышенной кислотности желудочного сока.**

Сбор №5

*Ромашка аптечная, цветки – 30 г,
Валериана лекарственная, корень – 20 г,
Мята перечная, трава – 20 г,
Фенхель обыкновенный, плоды – 15 г,
Аир болотный, корень – 15 г.*

Приготовить настой (1:20) и принимать его в теплом виде по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день после еды **при метеоризме и спазмах кишечника.**

Сбор №6

*Ромашка аптечная, цветки – 60 г,
Мята перечная, трава – 20 г,
Фенхель обыкновенный, плоды —10 г,
Валериана лекарственная, корень – 10 г.*

Приготовить настой (1:20) и принимать его по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день **при спастическом состоянии кишечника и чувстве тяжести в области желудка.**

Сбор №7

*Тысячелистник обыкновенный, трава – 30 г,
Хвощ полевой, трава – 30 г,
Лапчатка прямостоячая, корень – 20 г,
Польнь горькая, трава – 20 г.*

Приготовить отвар и принимать его по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день **при метеоризме и склонности к поносам.**

Сбор №8

*Солодка голая, корни – 15 г,
Зверобой продырявленный, трава – 15 г.
Черемуха обыкновенная, плоды – 10 г,
Кровохлебка лекарственная, корни – 10 г,*

*Мята перечная, трава – 10 г,
Тмин обыкновенный, плоды – 10 г,
Фенхель обыкновенный, плоды – 10 г,
Горец змеиный, корневища – 10 г,
Ромашка аптечная, цветки – 10 г,*

Приготовить настой (1:20) и принимать его по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды **при хроническом энтерите.**

Сбор №9

*Фенхель обыкновенный, плоды – 40 г,
Валериана лекарственная, корень – 30 г,
Мята перечная, трава – 30 г.*

Приготовить настой (1:20), принимать его по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день **при метеоризме.**

Сбор №10

*Аир болотный, корневища – 15 г,
Вода – 200 мл.*

Принимать по 1 ст. ложке настоя 3 раза в день как ветрогонное, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение средство.

Сбор №11

*Мята перечная, трава – 40 г,
Польнь горькая, трава – 30 г,
Бессмертник песчаный, цветы – 30 г.*

Приготовить настой (1:20) и принимать его по $\frac{1}{4}$ стакана за 30 минут до еды **как желчегонное средство.**

Сбор №12

*Тысячелистник обыкновенный, трава – 20 г,
Бессмертник песчаный, цветки —20 г,
Польнь горькая, трава —20 г,
Фенхель обыкновенный, плоды —20 г,
Мята перечная, лист – 20 г.*

Приготовить настой (1:20) и принимать его по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за 15 минут до еды **при гепатите, холецистите, а также при печеночно-болеом синдроме** у физкультурников и спортсменов.

Сбор №13

*Валериана лекарственная, корень – 35 г,
Клевер луговой, трава – 35 г,
Хмель обыкновенный, соплодия – 30 г.*

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка и настоять 30—40 мин при закрытой крышке. Пить в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой **как желчегонное средство.**

Сердцу нужен мед

Мед не только друг желудка, как принято говорить, он также друг сердца и сосудов. И дело не только в том, что мед содержит много глюкозы и других простых Сахаров и, следовательно, хорошо обеспечивает сердечную мышцу достаточным количеством энергии. В меде, как уже указывалось, много и других ценных для организма веществ, суммарный эффект которых весьма благоприятно отражается на функции сердца, сосудов и внутренних органов, особенно таких, как печень и почки. *Мед способствует также оптимизации деятельности нервной и эндокринной систем, системы крови, что, в свою очередь, благотворно влияет на функцию сердца и сосудов.*

Тем, кто страдает, например, ишемической болезнью сердца, или миокардитом (воспалением сердечной мышцы), миокардиосклерозом, нарушениями ритма сердца, сердечной астмой, гипертонией и т. п. сердечно-сосудистыми заболеваниями, рекомендую лесной и степной мед, а также мед с боярышника, мяты или лаванды.

Употребляйте его ежедневно в суточной дозе 50—90 г (в зависимости от веса тела), распределяйте эту дозу на 3—5 приемов, курс лечения — 1—2 месяца (другие сладости из рациона исключаются). Такое лечение улучшит ваше общее состояние, деятельность сердца и сосудов, нормализует

состав крови. **Рекомендую также** прошедшие испытание временем и показавшие свою эффективность **следующие рецепты** из народной медицины.

Мед с соком хрена, моркови и лимона

*По 1 стакану меда, сока хрена и моркови,
сок 1 лимона.*

Перемешать мед, сок хрена и моркови с соком 1 лимона до полного растворения меда. Принимать по 1—2 чайных ложки смеси 3 раза в день за 1 час до еды **при гипертонии**.

Мед с соком хрена, моркови, столовой свеклы и лимона

*Взять по 1 стакану меда, сока хрена, моркови, свеклы,
сок 1 лимона.*

Перемешать мед, сок хрена, моркови, свеклы с соком 1 лимона до полного растворения меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды **при гипертонической болезни**. Курс лечения 1—2 мес. После 3—4-недельного перерыва лечение можно повторить.

Употребление как чистого раствора меда, так и в смеси с соками улучшает коронарное кровообращение, положительно сказывается на обменных процессах в мышце сердца,

способствует снижению повышенного артериального давления. Это особенно важно для пожилых лиц. Итак, всем, кто жалуется на сердце, полезен мед. Он оказывает благоприятное действие на миокард и сосуды (способствует поддержанию нормальной проницаемости капилляров, улучшает состояние также других сосудов, регулирует их тонус).

Для получения гипотензивного эффекта (в случае гипертонии) принимайте мед натошак. Если же давление ниже нормы, то мед также будет способствовать его нормализации.

При ослаблении сердечной деятельности полезно употреблять отвар из шиповника с медом и зверобоя с медом, а также изюмный и виноградный напитки (их рецепты см. в разделе «Медовое застолье»).

Отвар шиповника с медом

*На 1 л напитка —
50 г сушеного шиповника,
90 г меда и
1,1 л воды.*

Плоды шиповника промыть, размять деревянным пестиком, залить кипящей водой и варить при закрытой крышке и слабом кипении 10 мин (для аромата в напиток можно положить немного лимонной цедры). Затем настоять 3—4 часа, процедить, отжав через сложенную в несколько рядов

марлю оставшуюся массу, добавить в отвар мед и размешать до полного растворения. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.

Отвар зверобоя с медом

*На 100 г сухой травы зверобоя —
180 г меда и
2 л воды.*

В кипящую воду опустить зверобой и варить при слабом кипении 10 мин. Затем снять с огня и оставить для медленного охлаждения на 30—40 мин, после чего процедить, добавить мед, размешать до полного растворения, разлить в бутылки и поставить в холодильник.

Пить по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Напиток календулы с медом

Оказывает положительное действие **при сердечнососудистых заболеваниях, сопровождающихся одышкой, сердцебиением и отеками.** При повышенном артериальном давлении он мягко его снижает. (Рецепт приготовления см. в разделе «Медовое застолье».)

Мед с чесноком

*На 250 г чеснока —
350 г меда.*

Чеснок очистить, натереть на мелкой терке или размять в ступке, залить в стеклянной банке медом, перемешать, закрыть крышкой и оставить на 6—7 дней. Принимать смесь по 1 ст. ложке за 30—40 мин до еды 3 раза в день в течение 1,5 месяца **при атеросклерозе, ишемической болезни сердца и сосудистых заболеваниях ног (эндертерите и варикозном расширении вен).**

При заболеваниях миокарда, ишемической болезни сердца, повышенном артериальном давлении, неврозах сердца и нарушениях его ритма буквально чудотворный эффект оказывает отвар боярышника с медом. **Хорошо помогает сердцу также** мед с настоями пустырника, укропа, валерианы и т. п. растений, а также с их смесями.

В своей практике я с успехом использовал следующие прописи: (растворяйте по 1 ст. ложке меда в 1 стакане настоя и принимайте в дозах, указанных в конкретных рецептах; спиртовые настойки и мед принимайте отдельно).

Сбор №1

*Шлемник байкальский, корни — 20 г,
Шиповник коричный, плоды — 15 г,*

Пустьырник пятилопастный, трава – 15 г,
Сушеница болотная, трава – 15 г,
Почечный чай, трава – 15 г,
Мята перечная, трава – 10 г,
Ромашка аптечная, цветки – 10 г.

Приготовить настой (1:20) и принимать его по $\frac{1}{3}$ стакана
3 раза в день **при повышенном артериальном давлении.**

Сбор №2

Сушеница болотная, трава – 20 г,
Боярышник кроваво-красный, плоды – 15 г,
Шиповник коричный, плоды – 15 г,
Душица обыкновенная, трава – 10 г,
Укроп огородный, трава с семенами – 10 г,
Пустьырник пятилопастый, трава – 10 г,
Малина обыкновенная, лист – 5 г,
Мята перечная, трава – 5 г,
Солодка голая, корень – 5 г,
Береза белая, лист – 5 г.

Приготовить настой (1:20) и принимать его по $\frac{1}{2}$ стакана
3—4 раза в день за 20—30 мин до еды **при атеросклерозе и
повышенном артериальном давлении.**

Сбор №3

Шиповник коричный, плоды – 25 г,
Укроп огородный, трава с семенами – 15 г,
Душица обыкновенная, трава – 15 г,
Боярышник кроваво-красный, плоды – 10 г,
Малина обыкновенная, лист – 10 г,
Лен посевной, семена – 10 г,
Солодка голая, корень – 5 г,
Мать-и-мачеха обыкновенная, лист – 5 г,
Береза белая, лист – 5 г.

Приготовить настой (1:20) и принимать его по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день **при атеросклерозе.**

Сбор №4

Шиповник коричный, плоды – 30 г,
Пустырник пятилопастный, трава – 20 г,
Укроп огородный, семена – 15 г,
Малина обыкновенная, лист – 15 г,
Мать-и-мачеха обыкновенная, лист – 5 г,
Зверобой продырявленный, трава – 5 г,
Земляника лесная, лист – 5 г,
Мята перечная, трава – 5 г.

Приготовить настой в соотношении 1:20 (например, 25 г смеси лекарственных растений на 0,5 л воды). Принимать его по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день **при атеросклерозе, со-**

провождающемся нормальными величинами артериального давления.

Сбор №5

Настойка валерианы лекарственной – 10 г,

Настойка ландыша майского – 10 г,

Экстракт плодов боярышника кроваво-красного – 5 г,

Ментол – 0,05 г.

Принимать по 20—25 капель 2—3 раза в день **при экстрасистолических аритмиях**, связанных с функциональными невротическими реакциями.

Сбор №6

Настойка валерианы лекарственной – 10 г,

Настойка боярышника кроваво-красного – 10 г.

Принимать по 25 капель 2—3 раза в день **при повышенной нервной возбудимости**, сопровождающейся болями в области сердца и сердцебиениями.

Сбор №7

Мята перечная, трава – 30 г,

Вахта трехлистная, трава – 30 г,

Валериана лекарственная, корень – 20 г,

Хмель обыкновенный, шишки – 20 г.

Приготовить настой (1:20) и пить его по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день **при повышенном артериальном давлении.**

*Один юноша поведал мне свою историю болезни: «Я рано стал заниматься хоккеем и к пятнадцати годам достиг неплохих результатов. Старался не пропустить ни одной тренировки. Даже когда заболел ангиной, продолжал тренироваться. Получил осложнение на сердце и на два года слег в постель. Врачи поставили диагноз **ревматический порок сердца**. Заболевание очень ослабило меня, но я решил так: или я буду здоров, или не стоит жить инвалидом. Помогите мне обрести здоровье».*

Лечение было без таблеток. Оно предусматривало общее и местное закаливание (обязательно хождение босиком по комнате, по камешкам, летом – по росе), дыхательную гимнастику, питье отвара боярышника и шиповника с медом и пергой, постепенно возрастающие физические нагрузки и ежедневное, не менее чем двухчасовое пребывание на свежем воздухе.

Прошло время, этот юноша закалился, укрепил здоровье и, увлекшись туризмом, большие никогда с ним не расставался.

Как-то он встретился с врачом, у которого лечился в больнице, и тот был потрясен подобной метаморфозой своего бывшего пациента, который по всем показаниям должен был пополнить ряды инвалидов.

Как видите, что не смогли сделать патентованные химио-терапевтические средства, сделали силы природы, растений и продуктов пчеловодства.

Полезен мед также для крови, особенно при анемии (малокровии), т. е. состоянии, при котором отмечается (уменьшение числа эритроцитов и снижение содержания гемоглобина в единице объема крови. Особенно часто анемия (в основном железodefицитная) отмечается у беременных женщин (в норме содержание эритроцитов у них колеблется от 4 до 5 млн в 1 мл, а гемоглобина – 12—14 г%). Как же лечиться беременным женщинам? Прием химиотерапевтических средств чреват побочными эффектами и крайне нежелателен (препараты железа, например, вызывают раздражение желудочно-кишечного тракта, кроме того, часто оказываются неэффективными). И вот здесь на выручку могут прийти продукты пчеловодства и некоторые растения.

Для лечения анемии предпочтителен гречишный мед, который богаче других по своему минеральному составу.

ву. Регулярный прием меда повышает процент гемоглобина, увеличивает количество эритроцитов, а также содействует нормализации других показателей крови.

Хороший эффект дает и прием перги.

В качестве источника витаминов и железа можно рекомендовать также пить отвар плодов шиповника (по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день) и настой листьев земляники лесной (по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день) с медом.

Помимо этого следует включить в рацион ягоды черной смородины и рябины красной. Из них можно готовить и витаминный чай. Весьма полезны будут также клюква, виноград, земляника, крыжовник, абрикосы, лимоны, апельсины, груши, вишня, картофель, кукуруза, лук, чеснок, брюква, тыква, салат, укроп, гречиха. Все они являются носителями «факторов» кроветворения.

Эликсир от простуды

Ни одно из средств народной медицины не применяется столь широко в домашних условиях, как мед. Весьма популярны также чай, настои, отвары из растений. В сочетании с медом и другими продуктами пчеловодства их эффект значительно возрастает.

Мед можно рекомендовать при всех острых заболеваниях для подслащивания чая, травяных настоев и отваров. Однако в этом разделе я приведу лишь наиболее **популярные рецепты** лекарственных растений с медом, употребляемые в основном **при заболеваниях органов дыхания**.

Чай из цветков алтея с медом

2 ст. ложки цветков алтея, мед по вкусу.

Залить в фарфоровом чайнике кипящей водой цветки алтея, дать настояться 10—15 мин, растворить мед по вкусу и пить теплым по полстакана 2—3 раза в день при кашне, остром и хроническом бронхите и других острых респираторных заболеваниях, а также при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочевых путей.

Грудной чай с медом

*Корень алтея – 40 г,
Листья мать-и-мачехи – 40 г,
Трава душицы – 20 г.*

Приготовить чай (1:20) и пить его теплым по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана с медом 3—4 раза в день при заболеваниях бронхов и легких.

Чай из цветков липы с медом

Старое народное средство, используемое при простудных заболеваниях. Приготовить чай (1:20) и пить его теплым с медом по полстакана – стакану 3 раза в день как потогонное и жаропонижающее средство.

Чай из цветков клевера с медом

Приготовить чай (1:20) и пить теплым с медом по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день. Хорошее средство при бронхитах, трахеитах, астме.

Чай из малины с медом

Приготовить чай из плодов малины (1:10) и пить его теплым по полстакана – стакану 3—4 раза в день при острых

респираторных заболеваниях и других лихорадящих состояниях. Этот напиток является одним из лучших потогонных средств.

Чай из репешка обыкновенного с медом

Приготовить чай (1:20) из травы репешка и пить его теплым с медом по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Превосходное средство **при воспалительных заболеваниях гортани.**

Чай из фиалки душистой с медом

Приготовить чай из листьев фиалки душистой (1:20) и пить его теплым с медом по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день **при кашле, бронхиальной астме и туберкулезе** (при сильном кашле принимать по 30 мл через каждые 3 часа).

Мед с молоком

Мед с молоком (разводится ст. ложка меда в стакане теплого молока), смешать с соком хрена (1:1), лимоном (берут 100 г пчелиного меда, отжимают сок одного лимона и все это растворить в 800 мл кипяченой воды; выпивать в течение дня при простудных заболеваниях).

Лук репчатый с медом

*500 г очищенного репчатого лука,
50 г меда, 400 г сахара, 1 литр воды*

Очищенный репчатый лук измельчить, добавить мед, сахар и варить на слабом огне в 1 литре воды 3 часа, затем дать остыть, перелить в бутылки и закупорить. Принимать по 4—6 ст. ложек в день. Оказывает хорошее действие **при сильном кашле, остром и хроническом бронхите.**

Сок редьки с медом

*2 стакана сока редьки,
1 стакан меда.*

Смешать сок редьки с медом и принимать по 1—2 ст. ложки (детям – по чайной ложке) через каждый час при охриплости голоса, кашле, заболеваниях бронхов и легких. Систематическое употребление меда повышает устойчивость организма к охлаждению, и заболеваемость простудными болезнями снижается.

Настой мать-и-мачехи с медом

Возьмите 5 г листьев мать-и-мачехи (1 ст. ложка), залейте стаканом кипящей воды в эмалированной кастрюль-

ке, закройте крышкой и поставьте на 15 минут в кипящую водяную баню, затем настой охладите при комнатной температуре и процедите. Оставшееся сырье отожмите. Объем настоя доведите кипяченой водой до 200 мл и растворите в нем 1 ст. ложку меда. Выпивать по $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день как мягчительное, отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средство при заболеваниях дыхательных путей (ларингитах, трахеитах, острых и хронических бронхитах, бронхоэктазах, воспалениях легких) и при гриппе.

Настой цветков липы мелколистной с медом

Возьмите 10 г цветков липы (т. е. примерно 3 ст. ложки) и залейте 200 мл кипятка.

Приготовление такое же, как и в предыдущем рецепте. В 1 стакане настоя растворите 1 ст. ложку меда. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{2}$ —1 стакану 2—3 раза в день как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях.

Отвар цветков липы и плодов малины с медом

*По 1 ложке цветков липы, плодов малины,
2 стакана кипяченой воды,*

2 ст. ложки меда.

Цветки липы и плоды малины залейте 2 стаканами кипяченой воды, кипятите 5 минут, дайте настояться, процедите и растворите в отваре 2 ст. ложки меда. Принимать его теплым по полстакана 3—4 раза в день как жаропонижающее и противовоспалительное средство при простуде и гриппе.

Отвар девясила с медом

Приготовить отвар корня девясила (1:10) и пить его по $\frac{1}{4}$ стакана теплым с медом при кашле, бронхитах, воспалении легких (является довольно эффективным средством при заболеваниях органов дыхания).

Мед облегчает течение и туберкулеза легких (оказывает общеукрепляющее действие и способствует борьбе организма с болезнью).

Весьма эффективно использование меда в смеси с молоком, жирами и алоэ при бронхитах, туберкулезе и вообще при ослаблении и истощении организма. В народной медицине такие смеси довольно популярны.

Один мой коллега, врач-терапевт, уже много лет выра-

щивает у себя дома алоэ (столетник). При необходимости он и его семья лечатся соком этого растения и рекомендуют его другим как надежное и эффективное средство. А все началось вот с чего. Иван Никитович, так зовут доктора, перенес воспаление легких, после которого остался хронический вялотекущий бронхит. Мучительные приступы кашля совсем не к лицу врачу, желающему пользоваться хорошей репутацией. Но что делать, раз общепринятое лечение не дает желаемого эффекта? И вот он решил лечиться по народному рецепту, прошло время, и Иван Никитович полностью выздоровел. Вот рецепт смеси, избавившей доктора от назойливого бронхита.

Средство от бронхита

1 ст. ложка свежего сока алоэ,
100 г сливочного масла (несоленого),
100 г свиного (или гусиного) смальца,
100 г натурального пчелиного меда и 50 г какао.

Все тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока (детям по 1 чайной или 1 десертной ложке, в зависимости от возраста) 2 раза в день.

Сок алоэ с медом

Срезать нижние листья столетника, промыть, измельчить, отжать сок с помощью ручной соковыжималки и добавить мед (на 5 мл сока – 1 г меда). Принимать свежую смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды при трахеитах и бронхитах.

Сок алоэ с медом хорошо помогает также при воспалительных заболеваниях полости рта, глотки и гортани.

Общеукрепляющая смесь

100 г сока алоэ,
500 г измельченных ядер грецких орехов,
300 г меда, сок 3—4 лимонов.

Принимать по десертной или чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Для получения сока используйте алоэ не моложе 2 лет. Срежьте крупные нижние и средние листья, промойте их кипяченой водой, затем разрежьте на мелкие кусочки и выжмите через вдвое сложенную марлю (пропустите через мясорубку или отожмите с помощью соковыжималки).

Биостимулированный сок

Промытые листья алоэ кладут на тарелку, прикрывают бу-

магой и помещают в темное место в холодильнике на 12—15 дней. В клетках алоэ в этих условиях происходит образование веществ, получивших название «биогенных стимуляторов», которые возбуждают жизнедеятельность клеток. По окончании срока алоэ вынимают из холодильника, удаляют почерневшие листья и отжимают сок. (Метод предложен академиком В. П. Филатовым).

*Замечу, что алоэ противопоказано при острых заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, больших сроках беременности, острых воспалительных процессах в женских половых органах, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации, обострениях туберкулеза, осложненных кровохарканьем и при геморрое. **Не следует также принимать сок алоэ и другие его препараты слишком длительно**, особенно в повышенных дозах (например, в качестве слабительного), так как при этом угнетается перистальтика кишечника, раздражается его слизистая оболочка и может возникнуть воспаление.*

Бузина черная с медом

1 ст. ложка бузины черной,

1 стакан крутого кипятка,

1 ст. ложка меда.

Залить черную бузину крутым кипятком, поставить на во-

дяную баню, выдержать 15 мин, затем снять и дать охладиться при комнатной температуре. Через 30—40 мин настой процедить, добавить мед, размешать и принимать по V4 стакана как потогонное средство.

Чеснок с медом

Чеснок очистить, натереть на мелкой терке и смешать пополам с медом. Принимать по 1 чайной ложке, запивая теплой водой 2 раза в день **при гриппе**.

Острый и хронический насморк – заболевания почти не поддающиеся лечению. Однако медом их можно лечить вполне успешно. Как это делается? Лягте на спину и стеклянной палочкой введите в каждый носовой ход примерно по 1 г пчелиного меда (для уменьшения его раздражающего действия предварительно добавьте 0,1 г анестезина на предназначенную для процедуры порцию меда). Мед, согреваясь, подтаивает и стекает по слизистой оболочке носа к глотке в гортань и всасывается. Процедуру желательно проводить на ночь. Если вы ее проводите днем, то нужно оставаться в помещении не менее 2 часов. Курс лечения может длиться до 2—3 недель. Если мед вызывает у вас сильное раздражающее действие, то следует предпочесть закапывание в нос его водного раствора.

Сок красной свеклы с медом

Небольшую свеклу промыть, очистить, натереть на мелкой терке и отжать сок. Добавить к нему столько меда, чтобы получился 30%-ный раствор его. Закапывать по 5 капель в каждую ноздрю при насморке. Лечение особенно эффективно у детей при насморке, обусловленном аденоидными разрастаниями в носоглотке (улучшается носовое дыхание и прекращается насморк).

Настой аниса с медом

2 ст. ложки семян аниса,
2 ст. ложки меда и 0,5 л воды.

Семена аниса смешать с медом, залить кипящей водой, закрыть крышкой, поставить на 15 мин на водяную баню. Затем снять, процедить и принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день при кашле.

Мед с оливковым маслом

Смесь меда с теплым оливковым маслом (1:1) дают детям по 1-й чайной ложке 3—4 раза в день при коклюше.

Довольно эффективны также аэрозольные инга-

ляции 30—50%-ным водным раствором меда. Их можно принимать при острых и хронических бронхитах, трахеитах, заболеваниях придаточных пазух носа, при бронхиальной астме в межприступном периоде, бронхоэктатической болезни и др. Делать ингаляции следует в течение 20 минут 2 раза в день курсами 20—30 дней.

Одновременно с ингаляциями хорошо применять электрофорез (используются растворы меда с концентрацией от 10 до 50%) **и принимать мед внутрь.** Такое лечение способствует быстрейшему выздоровлению, нормализации состояния верхних дыхательных путей и легких. При этом улучшается эластичность легких, их жизненная емкость, максимальная вентиляция и другие показатели внешнего дыхания.

Эффект меда при ингаляциях связан не только с положительным влиянием его на слизистые оболочки носа, гортани, но и на альвеолы легких, из которых он попадает в кровь «оказывает общеукрепляющее действие. Так, мед положительно влияет на защитные функции организма, восстанавливает пораженные клетки и ткани, оказывает болеутоляющий эффект, улучшает перистальтику бронхов, функции их эпителия, а также обладает антиаллергическим действием. **Наиболее активен при заболеваниях органов дыхания мед с душицы, липы, тимьяна и горный мед.**

Для ингаляций в домашних условиях можно использовать

чайник, залитый водой на $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{5}$ часть. Воду доводят до кипения на электрической плитке, затем нагрев прекращают, добавляют в кипяток 1 ст. ложку меда и вдыхают пары через резиновую трубку, надетую на носик чайника (по мере остывания воды в чайнике можно периодически включать плитку). Длительность ингаляции — 20 мин. Проводите ее на ночь.

Особенно благоприятна ингаляция медом для детей. Эту процедуру они принимают с удовольствием.

*Школьная учительница Валентина К. жаловалась: «Последние полгода я совершенно не могу работать, **постоянная сухость, царапание и даже жжение в горле. Много отхаркивается гнойной мокроты.***

Голос срывается, говорить мне стало так трудно, что пришлось оставить любимую работу и перейти в библиотеку, постоянно полошу горло различными растворами, но эффекта нет. Летом ездила в санаторий в Крыму. Стало лучше, но вот осенью простудилась, и опять все по-прежнему».

Мое лечение заключалось в назначении ей медовых, ингаляций (15 процедур), приеме настоя травы репешка и местном закаливании ног и горла: ножные ванны, хождение босиком, полоскание горла отваром репешка (температура его постепенно понижалась). Уже через неделю больная чув-

ствовала себя значительно лучше, а через 3 недели голос ее полностью восстановился, и она смогла вновь работать с классом. Закаливающие же процедуры настолько ей понравились, что она больше не расставалась с ними.

Приведу еще один из действенных рецептов.

Медово-каланхойная эмульсия с прополисом

78 г меда,

15 г сока каланхоэ,

7 мл 10%-ного спиртового экстракта прополиса.

Для приготовления 100 г эмульсии смешайте мед с соком каланхоэ с 10%-ным спиртовым экстрактом прополиса (если мед закристаллизовался, то разогрейте его на водяной бане). Получается эмульсия сметанообразной консистенции с приятным ароматическим запахом. Ее используют для смазывания слизистой оболочки рта, миндалин и задней стенки глотки **при заболеваниях полости рта и глотки**, а также для ингаляций при острых респираторных инфекциях.

Известно, как трудно поддаются лечению хронические заболевания глотки (фарингиты) и гортани (ларингиты). Они могут длиться многие годы и даже всю

жизнь. Использование же для их лечения медово-каланхойной эмульсии с прополисом (ежедневно делалось 2 смазывания задней стенки глотки при фарингите и миндалин при тонзиллите ватным тампоном, густо пропитанным препаратом) в течение 20—30 дней приводило в большинстве случаев к излечению.

Мне вспоминается, как однажды на прием пришла мать с бледным, худеньким мальчиком 12 лет. Он часто болел ангинами, жаловался на общую, слабость, боли в сердце. Ситуация сложилась угрожающая. Хронический воспалительный процесс в миндалинах грозил поражением сердца. Оперативное же удаление миндалин не было рекомендовано из-за плохой свертываемости крови. Я рекомендовал лечиться медово-каланхойной эмульсией с прополисом. Результат был замечательный. Мальчик перестал болеть, укрепился и занялся спортом.

Когда через год мать привела его ко мне на прием, чтобы показать, каким статным, красивым он стал, я с трудом узнал своего бывшего пациента.

Много неприятностей может доставить и заболевание придаточных пазух носа. Избавиться от него трудно.

И если острый воспалительный процесс переходит в хронический, то нередко приходится прибегать к операции. Знайте, что мед в сотах способен избавить от этого заболевания. Надо лишь 5—6 раз в день жевать медовые соты в течение 15 мин (затем воск выплевывают). Это облегчает дыхание носом, резко снижает воспалительную реакцию в его придаточных полостях, способствует полному выздоровлению и предупреждает рецидивы болезни. Хорошо подобную процедуру периодически выполнять в осенне-весенний период. Это позволит предупредить возникновение рецидивов заболевания и нормализовать состояние придаточных полостей носа.

*Популярный актер сетовал на **сухость в горле, периодическую потерю голоса и гнойные корки в носу**. Такое состояние длилось более 2 лет. Нервы его расстроились, ибо он всегда был в напряжении: голос мог пропасть в любой момент. По моему совету он принял 12 медовых ингаляций, стал закаливаться и выполнять дыхательную гимнастику по А. Н. Стрельниковой. Голос его стал чистым и звонким, а простуды больше не докучали ему.*

Для лечения хронического тонзиллита у детей мож-

но использовать смесь сока алоэ с медом в соотношении 1:3. Ею натошак смазывают миндалины в течение 2 недель ежедневно, затем еще в течение 2 недель через день.

При заболеваниях полости рта и ротоглотки (ангинах, хроническом тонзиллите, заболеваниях языка, десен и др.) хорошо делать полоскания 30%-ным водным раствором меда 3—4 раза в день (при этом уничтожаются многие микробы). При перечисленных заболеваниях, а также при поражениях дыхательных путей болгарский ученый С. Младенов рекомендует держать мед во рту до полного растворения (по чайной ложке 5—6 раз в день).

Предпочтительнее использовать мед в сотах, он содержит больше витаминов, перги и других биологически активных веществ.

Наиболее активны при заболеваниях, вызываемых гноеродными микроорганизмами (стрептококками, стафилококками и т. п.), шалфейный, вересковый и донниковый мёды. Хорошо использовать также липовый, лопуховый, акациевый, люцерновый и клеверный мёды.

Мед и болезни мочеполовых органов

И мужчины, и женщины нередко страдают заболеваниями мочеполовой системы, которые часто протекают длительно, поражая «сильный» и «слабый» пол в основном в зрелом возрасте. Как противостоять этим болезням? Лечить их трудно, легче предупреждать. А для этого надо укреплять сопротивляемость организма, например с помощью продуктов пчеловодства и некоторых растений. О их роли я и хочу здесь рассказать.

Мед и органы выделения

Использование в питании меда оказывает благоприятное воздействие на каждый орган, каждую клетку нашего организма. Особенно нужна такая помощь почкам, ведь это наиболее нагружаемый орган. Рекомендую добавлять мед в чай, настои и отвары лекарственных растений, используемых при различных заболеваниях почек. Так, чрезвычайно благоприятен при патологии органов выделения мед с настоем шиповника, полевого хвоща, толокнянки, кукурузных рылец и других растений. Вот некоторые рецепты, в эффективности которых я неоднократно убеждался.

Настой кукурузных рылец с медом

*На 20 г кукурузных рылец —
200 мл воды
и 2 чайные ложки меда.*

Кукурузные рыльца залить кипящей водой, поставить на 15 мин на водяную баню, затем снять, оставить для медленного охлаждения на 30—40 мин, после чего процедить, остаток отжать, довести объем настоя кипяченой водой до 200 мл, добавить мед и размешать до полного растворения. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана через каждые 4 часа в течение

5 дней как мочегонное средство (кукурузные рыльца обладают также желчегонным действием).

Сбор №1

Семя льна – 50 г,

Листья крапивы двудомной – 20 г,

Молодые листья березы – 20 г,

Листья земляники – 10г,

Мед по вкусу.

Перемешать семя льна, листья крапивы, листья березы, листья земляники. Приготовить настой (1:20), по охлаждении добавить мед по вкусу и пить по $1/2$ стакана в теплом виде 3—4 раза в день **при воспалениях почек и почечных лоханок.**

Сбор №2

Листья подорожника большого – 40 г,

Корень лапчатки прямостоячей – 30 г,

Трава хвоща полевого – 30 г.

Перемешать листья подорожника, корень лапчатки, траву хвоща полевого. Приготовить настой (1:20), развести в нем мед (1 ст. ложку на 1 стакан настоя) и пить по $2/3$ — $3/4$ стакана на ночь в теплом виде при воспалительных заболеваниях

ях мочевыводящих путей. **При почечных заболеваниях** наиболее предпочтителен мед с плодовых культур, каштана и луговых трав.

Сбор №3

Корень стальника — 20 г,

Плоды можжевельника — 20 г,

Молодой лист березы — 20 г,

Трава чистотела большого — 20 г,

Трава лапчатки гусиной — 20 г.

Взять 4 ст. ложки сбора, залить 1 литром кипятка, настоять, добавить 2 ст. ложки меда и выпить, стараясь как можно дольше задержать мочеотделение. При мочеиспускании принимать теплую сидячую ванну. Для стимуляции отхождения песка и камней.

При наличии песка в почках хорошо принимать также смесь оливкового масла с медом и лимонным соком по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Мед и хронический простатит

Заболевание это стало поистине бичом мужчин. Поражает оно их в лучшие годы жизни, ведет к различным нарушениям в мочеполовой сфере, может стать даже причиной возникновения рака предстательной железы. Но хуже всего, пожалуй, то, что **простатит ведет к импотенции и ослабляет репродуктивную функцию, а то и полностью ее нарушает**. Да, непомерно высока порой плата за эту болезнь, приносящую массу страданий, и неудивительно, что медики усиленно ищут пути надежного и быстрого ее излечения. Один из них ведет, конечно же, к продуктам пчеловодства, в частности к меду. Так, сравнительно недавно было установлено, что **использование при хроническом простатите** микроклизм, содержащих настоек зверобоя с 30%-ным раствором меда, наряду с тампонадой уретры свежим пчелиным медом на 4—5 часов и массажем простаты с последующим промыванием уретры 30%-ным раствором меда дают хороший лечебный эффект. **Полезен прием меда внутрь, особенно в сочетании с цветочной пылью**. Суточная дозировка меда 70—100 г (другие сладости исключаются), пыльцы — 2 чайные ложки (распределяются на 3 приема). Длительность курса лечения 1,5 месяца, затем делается перерыв, после которого курс может быть повторен.

Как «бессильным» обрести силы

Один мой пациент Т-ов утверждал, что нет заболевания более противного, чем **импотенция**. Пожалуй, он был по своему прав. Дожив холостяком до 37 лет, этот человек встретил свое счастье. Любовь была взаимной. Решили пожениться, хотя его молодая избранница и знала о его болезни. Прошел год, а она все так и оставалась девственницей. Трудно сказать, как бы продолжался этот странный брак, если бы не удалось Т-ва избавить от его мужской болезни. **Лечение заключалось** в приеме настойки из корней аралии по 40 капель на прием в 20—30 мл кипяченой воды 3 раза в день за 20—30 мин до еды и питательного напитка из слизи салапа, т. е. высушенных клубней ятрышника (в данном случае предпочтительнее использовать мужской ятрышник), с медом (замечу, что он испокон веков применяется в народной медицине Востока). Слизь салапа следует готовить непосредственно перед употреблением. Для чего 5 г измельченных клубней (или порошка салапа) замачивают в 50 мл холодной воды, затем постепенно доливают кипятком до объема 0,5 л, постоянно помешивая в течение 10—15 мин, пока не получится однородная масса. В ней растворяют мед (из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан напитка) и пьют по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день (нельзя одновременно употреблять вяжущие средства, так как слизь соединяется с ними и осаждается).

Приведу несколько прописей, используемых для лечения импотенции.

Настойка из корней заманихи

1:5 на 70%-ном спирте.

Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды в течение 3—4 недель.

Настойка из корней аралии

1:5 на 70%-ном спирте.

Принимать по 30—40 капель 2—3 раза в день до еды в течение 25—30 дней.

Настойка из корня женьшеня

Принимать по 20—25 капель 3 раза в день за 20—30 мин до еды в течение 3—4 недель.

Эликсир из корневищ с корнями левзеи жидкий

1:1 на 70%-ном спирте.

Принимать по 25—30 капель 3 раза в день до еды в течение 3—4 недель.

Настойка из плодов лимонника китайского

1:5 на 95%-ном спирте. Принимать по 25—30 капель натошак 3 раза в день в течение 3—4 недель.

Назначается какой-либо один из этих препаратов. После перерыва курс лечения может быть повторен. Сочетайте прием препаратов из адаптогенных растений с приемом меда в дозе 70—100 г в сутки (разбивается на 3 приема, другие сладости должны исключаться из рациона).

Чтобы женщины не болели

Миллионы женщин страдают различными заболеваниями мочеполовой сферы. Это могут быть эрозии шейки матки, эндометрит (воспаление матки), параметрит (воспаление клетчатки, окружающей матку), трихомонадный кольпит (воспаление влагалища), вульвит (воспаление наружных половых органов) и другие гинекологические заболевания.

Мед хороший лекарь при всех этих недомоганиях. Его можно употреблять как в домашних условиях, так и в физиотерапевтических кабинетах для электрофореза. Наиболее предпочтительны **при гинекологических заболеваниях** липовый, лесной и мелиссовый (т. е. с лимонной мяты) меда. Используются они обычно для спринцеваний (готовят 30-процентные растворы меда) и для приготовления тампонов. Одновременно с местным лечением можно принимать мед и внутрь (оказывает общеукрепляющее действие).

Для лечения влагалищных и цервикальных (выделяемых из шейки матки) **белей** возьмите 20—25 г меда и введите на марлевом тампоне глубоко во влагалище. Курс лечения — 10—15 ежедневных процедур. После первых 2—3 процедур могут отмечаться зуд и жжение, однако в дальнейшем они не беспокоят, а секрет влагалища очищается. Обычно уже после 10—12 процедур слизистая оболочка влагалища и шейки матки приобретают нормальный вид, микроско-

пические исследования влагалищного секрета также свидетельствуют об исчезновении воспалительных явлений.

С успехом можно **лечить медом и трихомонадный кольпит**. Для этого хорошо использовать натуральный цветочный мед. Влагалище предварительно очищают от секрета, глубоко вводят засахарившийся мед (в объеме 1 чайной ложки) и смазывают им шейку матки, стенки влагалища и его выход.

Процедуры проводят ежедневно. Курс лечения составляет 10—15 дней. При первых процедурах могут быть зуд, жжение. Однако в последующем жалобы на субъективные неприятные ощущения исчезают, выделения уменьшаются.

Результаты специальных исследований (И. Тонев) свидетельствуют, что у большинства женщин, лечившихся этим методом, отмечается полное выздоровление. Такое лечение не только эффективно (женщина быстро освобождается от неприятных болезненных ощущений), оно приемлемо в любых условиях, не требует много времени и, что особенно важно, не дает осложнений.

Для лечения трихомонадного кольпита может быть применен и электрофорез с медом. Курс составляет 10 дней.

Лечение женщины должно сопровождаться и лечением ее мужа (полового партнера). При этом мужчинам назначают прием меда в суточной дозе 100—120 г (мед растворяют в воде комнатной температуры и выпивают в 3—4 приема в течение дня). Курс лечения составляет 10

—15 дней. Дополнительно проводится промывание уретры и мочевого пузыря 20—30%-ным раствором меда через катетер.

Лечение эрозий шейки матки также можно проводить медом. Для этого во влагалище вводят марлевый тампон, смоченный раствором меда в воде (готовится из соотношения 1:2), который держат 24 часа. Процедуры проводят ежедневно, в течение 15—20 дней.

Самочувствие обычно улучшается, выделения, прекращаются после 5—6 процедур, а через 12—15 процедур исчезают болезненные ощущения, нормализуется состав секрета и наблюдается полное заживление эрозии.

Болезненные менструации

Приведу рецепты нескольких действенных сборов трав, из которых можно готовить настои и отвары и пить их, добавляя по вкусу мед, при болезненных менструациях.

Сбор №1

Тысячелистник обыкновенный, трава —20 г,

Крушина слабительная, кора – 20 г,

Валериана лекарственная, корневища с корнями – 20 г,

Мята перечная, трава – 20 г,

Береза белая, листья – 20 г.

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.