

Алевтина Корзунова

Письма здоровья: мед и прополис



Алевтина Корзунова

Письма здоровья: мед и прополис

«Научная книга»

2013

Корзунова А.

Письма здоровья: мед и прополис / А. Корзунова — «Научная книга», 2013

[<p id=" __GoBack">](#)Все мы знаем, что мед прополис не только вкусны, но и полезны. Ими можно вылечить не только простуду или авитаминоз, но сердечно-сосудистые заболевания, радикулит, туберкулез и другие заболевания. Но это еще не все! Вы узнаете, о множестве видов меда. Как выбрать качественный мед? Как правильно его хранить? Ответы на все эти вопросы вы получите прочитав эту книгу.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Советуют читатели	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Алевтина Корзунова

Письма здоровья: мед и прополис

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Уважаемые читатели! Я снова приветствую Вас со страниц своей новой книги. Сегодня речь пойдет о, лечебных качествах меда и продуктах пчеловодства.

Медоносная пчелка – очень трудолюбивый природный фармацевт. Что бы она ни производила, все без исключения используется в медицине. Еще со времен древности мед и другие продукты пчеловодства использовались в лечебных целях. Затем последовал период забвения. Когда в начале прошлого столетия наступил бум препаратов, синтезированных химическим способом, люди постепенно перестали пользоваться средствами природной медицины, а зря. Но сейчас все изменилось. Теперь мы все чаще и чаще обращаем свои взгляды к природе. В ней сила и здоровье, которым она всегда рада с нами поделиться. И одним из важнейших ее богатств является мед. Вот ему и хочется посвятить эту книгу, безусловно, это будет интересно и очень поучительно. В начале мне хотелось бы вам рассказать историю лечения медом. Представляете, медоносные пчелы были найдены еще в отложениях мелового периода. И биологи заявляют, что пчелы существовали еще за 50 тыс. лет до появления первобытного человека. А египтяне еще 6 тыс. лет назад разводили пчел наряду с другими домашними животными. Из древних манускриптов известно, что древние египтяне использовали мед не только как продукт питания, но и как лечебное, косметическое и консервирующее средство. В Ассирии медом было принято бальзамировать тела умерших. А жители древней Индии использовали мед в качестве противоядия при отравлениях. Они тоже разводили пчел, считая это традиционным занятием. Китайская медицина также активно рекомендовала использовать мед как эффективное лечебное средство. Пчеловодство было развито и в Палестине. В этой горной стране много расщелин, в которых обитают пчелы. Иногда это выглядело так: в жаркие дня мед стекал по скалам, поэтому Палестину поэтично называли «землей, где текут мед и молоко». Арабы считали мед эликсиром жизни и любовно называли «божьим даром». Начало научному изучению жизнедеятельности пчел положил древнегреческий ученый Аристотель. Гиппократ описывал повадки пчел, их жизненный уклад, распределение труда в пчелиной семье, а также полезные свойства производимых ими продуктов. Известный греческий ученый Диоскорид в I в. в своем произведении «О лекарственных средствах» описал успешное применение меда при лечении гнойных ран, фистул, фурункулов и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Распространение христианства стимулировало развитие пчеловодства, поскольку из пчелиного воска изготавливают свечи, которые используются в христианских обрядах. Разведение пчел в нашей стране началось со времен Киевской Руси. Славяне использовали мед в пищу, при приготовлении напитков для лечения разных недугов, а воск использовали в церкви для изготовления свечей. На мой взгляд, это свидетельствует о его эффективности и полезных качествах. Ведь недаром же мед и другие продукты пчеловодства еще с давних времен использовались во всех уголках нашей планеты.

А теперь давайте поподробнее поговорим о меде.

Глава 1. Советуют читатели

«Здравствуйте, меня зовут Ирина, мне 42 года. Всю жизнь я работаю в колхозе. Как родилась в деревне, так, видно, в ней и умру, когда срок мой придет. А кем в деревне можно работать? Конечно, дояркой. Вот я и тружусь по этой специальности уже 20 лет. График тот еще, иногда не то что поесть, но и подумать о еде не успеваешь. И что, вы думаете, со мною произошло? Правильно, гастрит. Вот уже года 3, наверное, как поем, так сразу в животе тошно становится: и болит, и пучит, и газы гуляют. И тошнить может, и даже рвать. Вот такие дела. Направили меня в центральную районную больницу. Там я трубку какую-то глотала, и мне сказали, что у меня гастрит, при котором слишком много кислоты выделяется. Прописали там таблеток всяких. Да кто ж в деревне без особой нужды таблетки глотает?! Я, как приехала, сразу к бабе Дусе. И вот она что мне посоветовала. «Ты, – говорит, – в течение целого месяца 3 раза в день ешь по 1 ст. л. мед». И, вы знаете, уже на 2-й неделе я почувствовала, что болезнь уже стала давать слабину. Все это время я диеты придерживалась. Через месяц я уже ела все, к чему привыкла, и живот меня совсем не беспокоит, до сих пор чувствую себя нормально. Вот так мне помог медок».

Наш комментарий. Да, действительно, гастрит не только можно, но и нужно лечить при помощи меда. Ведь что такое гастрит? Это воспаление слизистой оболочки желудка, которое сопровождается либо пониженным, либо повышенным выделением соляной кислоты. Часто при гастрите нарушается двигательная активность желудка. Чем же здесь может помочь мед? Во-первых, он улучшает состояние слизистой желудка, борясь с воспалением. Во-вторых, при гастрите с повышенной секрецией сока мед снижает его выделение. А при гастрите с недостатком желудочного сока мед повышает его кислотность и пищеварительную активность.

В зависимости от вида гастрита мед нужно кушать в разное время. Если у вас гастрит с повышенной секрецией желудочного сока, то ешьте мед за 1,5–2 часа до еды. Употребление меда непосредственно перед трапезой повышает кислотность желудочного сока. Поэтому, соответственно, по такому рецепту надо принимать его людям, страдающим пониженной кислотностью, т. е. при гастрите с пониженной секрецией желудочного сока. Помните только, что обычно эффективной бывает лишь комбинация средств. Я конечно же не рекомендую вам пить все подряд и побольше. Но советую прислушаться к мнению врачей и совмещать медикаментозную терапию с народными средствами. Что касается меда, время приема мы с вами уже обсудили. Теперь о дозе. Суточная доза не должна превышать 150 г, кушать его нужно в 3–4 приема, причем утром и вечером лучше принимать по 30 г, а днем – по 40 г. Мед можно кушать в чистом виде или пить, растворив в теплой воде. Только опять же напоминаю, что гастриты бывают разные. Мед растворяйте в теплой воде, если у вас гастрит с повышенной кислотностью. Прохладная (но не очень холодная) вода используется людьми с пониженной секрецией желудочного сока. Продолжительность лечения гастрита медом 1–2 месяца. При необходимости курс можно повторить, но не раньше, чем после 2–3-недельного перерыва. По поводу сорта меда: для лечения гастрита рекомендуется использовать: каштановый, горный, луговой, лавандовый, мятный. Если какой-то вид меда раздражает желудок, попробуйте другой сорт. Если раздражение не проходит, то, к сожалению, вам придется отказаться от такого способа лечения.

«Моему мужу уже давно поставили диагноз «язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки». А сами понимаете (если сами страдаете или примеры такие имеете), что язва очень жизнь затрудняет. Мало того, что пить нельзя (а какой же мужчина без этого), так еще и кушать нужно строго в определенное время. Дошло до того, что, чтобы ночью нормально спать, ему нужно хотя бы разок поесть. А то натошак живот начинает жутко болеть. Конечно, муж лечился. Но все как-то без заметного результата. И вот одна знакомая посоветовала мед. Мы

долго не воспринимали это всерьез, лечась только в больнице и только таблетками. Потом поговорили с мужем и решили, что от меда вреда не будет, а вдруг и польза возможно. Короче, решили мы попробовать. Лечили мы язву так: по 1 ст. л. за 2 часа до еды – 3 раза в день. А кушал он мед полтора месяца. Знаете, через некоторое время (где то через 20 дней) уменьшились боль и изжога. А потом муж пошел на ФГС. Представляете, язва зарубцевалась. Вот так медок, вот так целитель!»

Наш комментарий. Почему же мед так хорошо помогает при язве? Он содействует правильному функционированию желудка и кишечника, оказывает обезболивающее действие, уменьшает раздражение слизистой. К тому же мед является природным биостимулятором и оказывает противомикробное действие, что незаменимо для лечения язвы. Итак, доза – 1 ст. л. Время приема – либо за 1,5–2 часа до еды, либо спустя 3 часа после нее. Опять же хорошо бы предварительно растворить мед в теплой воде. Если язва не зарубцевалась в течение 2 месяцев, то курс лечения следует повторить после 2–3 месячного перерыва. Но уточняю один момент, лечение медом можно и даже нужно совмещать с терапией, которую вам назначал ваш доктор.

«Я хочу рассказать вам историю, которая началась весьма печально, но, к счастью, имеет счастливый конец. 10 лет назад мой сын сильно заболел. Весь пожелтел, температура повысилась, на еду даже не смотрел. «Скорая» увезла его сразу же в «инфекционку». Там ему и поставили страшный диагноз – гепатит. Из больницы он вышел только через 2 месяца. Там его напичкали и таблетками, и уколами. А дома мы его и травками, и лекарствами лечили. И еще медом. Только так его и выходили. А девочка, которая с ним в одной палате лежала, до сих пор печени мучается. Вот так мы сыночка своего спасли, слава богу!»

Наш комментарий. В меде содержится много биологически активных веществ, которые активизируют обменные процессы в печени. К тому же ослабленным организмом гораздо легче усваиваются глюкоза и фруктоза меда, ведь они быстро всасываются в кровь, повышают запас гликогена, укрепляют иммунитет, повышая защитные силы организма. Печень выполняет в нашем организме очень важные функции, и мед помогает нам поддерживать ее в «рабочем» состоянии во время болезни. Медом можно лечить не только гепатит, но и холецистит, и желчно-каменную болезнь. Кроме того, рекомендуется принимать мед с профилактическими целями перед операциями на органах брюшной полости именно для предотвращения нарушения обеззараживающей функции печени. Инфекционную желтуху лечить можно так: принимайте утром и вечером по 1 ч. л. меда с яблочным соком. За счет кислоты сока противомикробные вещества будут действовать еще эффективнее.

«После того, как я съездила на море и хорошо там отдохнула, оказалось, что я набиралась сил для долгого и тяжелого лечения. Вот в чем дело. В поезде я подхватила ангину. Все бы ничего, с ней я конечно же справилась, но через 2 недели меня настигло страшное осложнение – острый нефрит. Меня положили в больницу, где лечили и витаминами, и антибиотиками. Все без толку. Я потеряла аппетит, перестала нормально спать, хотя раньше даже и представить не могла, что человек моего возраста (мне всего 24 года) может страдать бессонницей. Меня выписали домой, где я должна была соблюдать строгую диету и продолжать принимать лекарства. На мое счастье, у нас в то время как раз гостила тетя из Донецка. Она, можно сказать, меня и выходила. Вот чем она меня лечила. Целых 2 месяца, помимо своих лекарств, выписанных мне врачом, я потчевала свои почки медом и натуральным соком по следующей схеме: мед с соком принимайте 5 раз в день, смешав по 1 ст. л. того и другого, причем утром и вечером сок должен быть лимонным, а днем – морковным. Спустя месяц мое состояние заметно улучшилось, появился аппетит и нормализовался сон. Мед сделал то, на что препараты оказались неспособными».

Наш комментарий. И дозы, и курс – все правильно. Объясню лишь, чем помогает мед почкам. Во-первых, он обладает антибактериальными свойствами, поэтому способствует уменьшению воспаления. Во-вторых, он увеличивает выведение ядов и шлаков из организма. При нефритах страдают не только почки, бедствие терпит весь организм. Мед улучшает питание всех органов и тканей, регулирует внутриклеточное давление, которое очень часто нарушено при таких заболеваниях. К тому же при нефритах всегда снижается иммунитет. А этого допускать нельзя. Ведь вы итак болеете. Негоже цеплять еще болячки одну за другой. Мед повысит защитные силы вашего организма, поможет справиться с болезнью и воспрепятствует возникновению новой.

«Мой диагноз – хронический пиелонефрит. Я живу с ним вот уже 10 лет. Живу, в общем то, неплохо. Когда нет обострений. А вот когда они начинаются, хоть караул кричи. И больно, и температура повышается, и белок в моче появляется. Короче, целый букет прелестей. Естественно, моя основная задача как человека, жаждущего жить нормально, это свести количество обострений к минимуму. Как человек, привыкший действовать и умеющий находить выход из любых ситуаций, я попробовала много разных средств. Могу сказать, что мед мне помог лучше всего. Кушайте мед, и ваши почки прослужат вам дольше».

Наш комментарий. Да, оптимизму девушки можно только позавидовать. Но речь сейчас не об этом, а о почках. Она права, мед еще издавна зарекомендовал себя как эффективное средство для профилактики заболеваний, точнее, для предотвращения обострений уже имеющихся заболеваний почек. Только мед – это не просто лакомство, а он еще и лечит. В данном случае это – лекарство. А что должно соблюдаться у каждого лекарства? Правильно, дозировка и кратность приема. С целью профилактики рекомендуется принимать от 80 до 120 г меда в сутки, желательно, в несколько приемов, причем эффективность меда повышается, если его сочетать с соком лимона или отваром шиповника. Для лечения и профилактики заболеваний почек наиболее оптимальными являются следующие виды меда: черешневый, каштановый, луговой, балканский. Считается, что именно они убивают те микробы, которые и поражают почки.

«Здравствуйте, ценители народной медицины! Меня зовут Клара Никифоровна. Я всю свою сознательную жизнь собирала рецепты знахарей и целителей. И с гордостью могу сказать, что почти все свои болячки всегда лечу глиной, медом, водой и травой. Мне кажется, таблетки очень часто дают осложнения, так называемые побочные эффекты, а вот от разумного использования народных средств еще никому плохо не стало. Вот как я подлечила свое сердечко с помощью меда. У меня стенокардия, аритмия. 2 месяца я кушала мед и могу сказать, что примерно через месяц ритм моего сердечка нормализовался, сон улучшился и боли исчезли. А уж давление-то и вообще перестало повышаться. Короче, чувствую себя просто прекрасно. А сердечко начинает «барахлить», если на даче много поработаю».

Наш комментарий. В меде содержится много веществ, которые оказывают благоприятное действие на сердце. Во-первых, 35 % сахаров меда представлено глюкозой. После того как скушаете мед, глюкоза быстро всасывается в кровь и служит энергетическим материалом для работы сердца. К тому же под действием меда повышается способность печени обезвреживать токсины, что так же имеет совсем немаловажное значение для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. Что касается артериального давления. Мед улучшает кровообращение и способствует нормализации мочевыделения. Поэтому смело можно сказать о том, что мед помогает бороться с повышенным артериальным давлением. К тому же вкусный и сладкий продукт повышает настроение и вселяет в вас заряд бодрости и энергии. Вот что пишет о меде немецкий врач Р. Теобалод: «...мед при сердечных заболеваниях оказывает драгоценную помощь ослабевшей сердечной мышце. От этого средства нельзя отказываться даже при

сахарном диабете, так как после введения в организм фруктозы пчелиного меда улучшается сердечная деятельность. Во всех случаях, когда выздоровление зависит от работоспособности сердца, следует наряду с препаратами наперстянки не забывать и мед, так как он не только повышает работоспособность сердца, но и является для него пищей». В последние годы проведены исследования, которые доказали, что употребление меда приводит к расширению коронарных сосудов, что улучшается кровообращение в сердце. Как же использовать мед? А вот как: разделите суточную дозу меда (100–120 г) на несколько приемов и кушайте его на здоровье таким образом в течение 1–2 месяцев. И у вас исчезнут отеки; стабилизируется артериальное давление; уменьшится усталость и исчезнут боли в сердце, нормализуется сон и настроение, повысится жизненный тонус.

«На сердце я жалуясь уже 15 лет. Да и чего еще мне было ждать от жизни. Наследственность плохая (и мать, и бабушка, и две сестры – все страдали гипертонией), жизнь – борьба за выживание с постоянными стрессами и расстройствами. В том, что я стану гипертоником, сомнений у меня не было. Так оно и вышло. И я сразу стала использовать средство, которым лечилась еще моя бабушка. Это средство – мед с соком. Как его приготовить, я вам расскажу. Я и написала-то вам не для того, чтобы пожаловаться на жизнь, а поделиться рецептом, ведь эта микстура на самом деле очень хорошо помогает. Залейте в эмалированную посуду по 1 стакану морковного сока и сока хрена, а также сок одного лимона. Туда же поместите 1 стакан меда. Все хорошо перемешайте деревянной ложкой и перелейте в стеклянную банку. Храните в темном прохладном месте под плотно закрытой крышкой. А полученное чудодейственное лекарство принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды или через 2–3 часа после еды. Продолжительность разная. Я пью обычно месяца по 2, затем делаю такой же перерыв. А потом опять повторяю».

Наш комментарий. Да, это на самом деле очень хорошее средство. И зафиксирован не один случай, когда такая микстура улучшает общее состояние людей, страдающих гипертонией. Хочу еще заметить, что в настоящее время существует множество патентованных препаратов, изготовленных на основе меда, которые даже применяют с помощью внутривенного введения для повышения притока крови к сердцу (кровь доставляет кислород и питательные вещества). Если в них существует недостаток, то развивается кислородное голодание сердечной мышцы, а уже затем такое грозное заболевание, как инфаркт миокарда. Мед так же оказывает положительное действие и на больных с отеками сердечного происхождения, так как при его применении улучшается не только деятельность сердца, но и увеличивается выведение мочи. Хочу заметить, что лечение медом больных сердечными заболеваниями можно так же сочетать с приемом других продуктов пчеловодства (маточным молочком и цветочной пыльцой). От этого эффективность лечения только повышается.

«После того, как я перевела своего сына в другую школу (он туда не хотел, но это очень хорошая гимназия, и для его будущего я сделала правильный выбор). Спустя несколько недель я перестала узнавать своего ребенка. Он стал нервным, грубым и даже вздрагивает во сне. Я хорошая мать и состояние сыночка меня конечно же очень беспокоит. Я побежала в больницу за советом, врач успокоила меня и сказала, что таблетки пока не нужны. Знаете, что она мне порекомендовала? Мед! Да, да, обычный мед. Стала я поить своего Егора чаем с медом и могу сказать, что он стал спокойнее, ласковее, спит хорошо и не просыпается по ночам. А из гимназии, между прочим, стал приносить одни “пятерки”».

Наш комментарий. В народной медицине многих стран используется мед для лечения нервной системы. Еще в древнем Китае, Греции, Индии и Риме употребляли мед как успокаивающее и снотворное средство. Сейчас мы можем объяснить влияние меда с научной точки зрения. Пчелиный мед участвует в обмене веществ и оказывает укрепляющее действие на нерв-

ную систему. Глюкоза и фруктоза, содержащиеся в этом продукте, улучшают питание клеток мозга, обезвреживают токсины, в результате чего обеспечивается спокойный сон, уменьшается раздражительность, улучшается зрение, повышается работоспособность и появляется чувство бодрости. Действие глюкозы и фруктозы усиливается еще и за счет витаминов и минеральных веществ, которые содержатся в меде. Только хочу уточнить один момент. Все же в целях повышения эффективности нужно не только кушать мед, но в первую очередь постараться устранить причину, которая ведет к нервным расстройствам. Героине нашего письма повезло, ей не потребовалось забирать ребенка из гимназии обратно, дело обошлось только медом. Но так бывает не всегда. Помните об этом! Помимо устранения причины и употребления меда, следует также соблюдать правильный режим, т. е. рационально сочетать умственную и физическую нагрузки, развлечения, сон и отдых.

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.