

МЁД БАШКИРСКИЙ  
ИММУННАЯ СИСТЕМА И МЁД  
ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МЁДА  
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

АЛЛЕРГИЯ К МЁДУ

ПИТАТЕЛЬНОСТЬ МЁДА

МЁД В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

СВОЙСТВО МЁДА

1. КРИСТАЛЛИЗАЦИЯ МЁДА

2. АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ (БАКТЕРИЦИДНЫЕ)

3. ПРОТИВОПЛЕСНЕВЫЕ

4. АДАПТОГЕННЫЕ И АНТИТОКСИЧЕСКИЕ

5. КОНСЕРВИРУЮЩИЕ

6. ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ

7. ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА БАШКИРСКОГО МЁДА

МЁД ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

2. АНЕМИЯ

3. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

4. ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

5. ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

6. ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

7. ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

8. ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

9. ЛЕЧЕНИЕ МЁДОМ РАН, ЯЗВ ОЖОГОВ И ОБМОРОЖЕНИЙ

МЁД В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ

МЕДОВЫЙ МАССАЖ

УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА МЕДА

## МЁД БАШКИРСКИЙ



Мёд является одним из самых первых лекарств, используемых человеком. В старину

Люди знают питательную и лечебную ценность мёда, но неправильно его используют, применяя только при заболевании, вместо того, чтобы употреблять профилактически, предупреждая возникновение болезни и поддерживая организм здоровым и сильным, способным противостоять любой инфекции. Обидно слышать, когда отказ от мёда объясняют его дороговизной. Здоровье дороже, и на нём не стоит экономить. В противном случае позднее всё равно придется тратиться на лекарства, а цена этих затрат может оказаться огромной, а потери невозможными. Берегите здоровье смолоду. Это и есть самая большая экономия.

В народной медицине мёд – самый популярный компонент лекарственных препаратов. В старинных лечебниках можно найти сотни прописей лекарств, в состав которых входил мёд. Несколько забытый в пору развития фармакологии, он снова вернулся в домашнюю аптечку. Более того, популярность его, как лекарства, с каждым годом растёт. Наравне с народной медициной его всё шире используют в медицине официальной.

Из всего существующего медового разнообразия особого внимания заслуживает **БАШКИРСКИЙ МЁД**. Башкирия издавна славилась своим мёдом. Природные условия этой земли являются необычайно благоприятными для развития пчеловодства. Лесная зона составляет более трети территории Республики Башкортостан, леса в таком значительном количестве нет от Алтая до Карпат. Здесь растут редчайшие растения, из нектара которых получается мёд, который можно назвать **УНИКАЛЬНЫМ**. Башкирский мёд очень полезен для здоровья, он позволяет нормализовать работу многих органов и систем организма, повышает иммунитет, улучшает состав крови, предохраняет организм от преждевременного старения и является мощным источником энергии.

## ИММУННАЯ СИСТЕМА И МЁД

Иммунная система защищает нас от различных вредных микроорганизмов, однако многие из тех, что живут в симбиозе с человеческим организмом, полезны. С помощью них человек научился получать разнообразные продукты питания: кисломолочные продукты, сыры, творог, хлеб, квас, пиво, вино и многие, многие другие. Болезнетворные же микробы при ослаблении организма вызывают те или иные заболевания. Иммунная система человека действует селективно, уничтожая вредные микроорганизмы и сохраняя полезные. Носителями иммунитета являются лимфоциты и иммуноглобулины. Для их постоянного синтеза необходимо поступление с пищей различных аминокислот и легкоусвояемых простых сахаров. Постоянное употребление пчелиного мёда повышает иммунобиологическую реактивность организма, делает его устойчивым к инфекциям, а заболевший организм легче переносит болезнь. Ст. Младенов установил, что наличие в мёде микроэлементов ванадия, золота, алюминия, цинка укрепляет ретикуло-эндотелиальную систему, являющуюся основой иммунных реакций. Количество лейкоцитов значительно увеличивается, как и их способность фагоцитировать (поглощать патогенные бактерии).

считали, и небезосновательно, что мёд наделен таинственной исцеляющей силой, средством для достижения долголетия и безболезненной старости. Его пили как самостоятельное лекарство, смешивали с отварами и настоями лекарственных трав и сборов, применяли для припарок, растираний, компрессов, ванн и ингаляций при самых различных заболеваниях. На Руси мёд считали чуть ли не единственным средством для продления активной жизни. Русские знахари применяли мёд при лечении ран, экзем, нарывов, желудочно-кишечных заболеваний и др.

В официальной медицине для борьбы с микробами, бактериями и вирусами используют всё те же антибиотики. Однако иммунная система человека ослабляется при длительном приёме антибиотиков, которые, подавляя развитие микроорганизмов, в том числе и полезных, но не вирусов, вызывают нарушение синтеза белков в клетках печени. Длительный приём антибиотиков приводит к развитию раковых заболеваний, так как они одновременно убивают и полезные микроорганизмы, живущие в толстом отделе кишечника, в частности – бифидную флору. Кроме того, представители патогенной микрофлоры быстро адаптируются к антибиотикам и даже используют их иногда в качестве пищи.

### **ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МЁДА**

- высококалорийный источник питания, в частности – детского;
- профилактическое средство поддержания здоровья;
- использование антибиотических и антисептических свойств;
- анемия (малокровие);
- желудочно-кишечные заболевания (гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтериты, колиты, запоры и т.д.);
- заболевания печени и желчевыводящих путей;
- хронические заболевания почек;
- сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, дистрофия миокарда, гипер- и гипотония, атеросклероз и т.д.);
- заболевания нервной системы (астении, неврастении, депрессии, бессонница, вегетативные неврозы, головные боли, недержание мочи и т.д.);
- стойко не заживающие раны, переломы, ожоги, обморожения, фурункулы, карбункулы, экземы, язвы и т.д.;
- кожные заболевания;
- острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей и легких;
- лечение стоматологических заболеваний (пародонтоз, стоматит, гингивит и т.д.);
- лечение заболеваний носа, ушей, горла;
- лечение глазных заболеваний (конъюнктивиты, кератиты, герпетические поражения роговицы и её ожоги);
- уменьшение действия вредных экологических факторов, в частности хронической интоксикации, последствий радиоактивного облучения и т.д.;
- гинекологические заболевания (эрозия шейки матки, воспаления матки, воспаления влагалища и т.д.);
- сексологическая патология;
- токсикозы при беременности;
- реанимация (питание больных после операции);
- эндокринология;
- педиатрия (физическая и умственная отсталость, отставание в росте, наследственная ферментативная недостаточность, ночной энурез и т.д.);
- предоперационный период;
- стимуляция процессов регенерации в организме;
- нарушения обмена веществ;
- снижение иммунитета;
- снижение зрения;
- выпадение волос;
- снижение памяти;
- преждевременное старение;
- перетренированность, физическое и умственное утомление.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

Они иногда наблюдаются при употреблении мёда и лечебном его применении в виде аппликаций и аэрозолей. Отмечаются у небольшого количества людей (3% по Ст. Младенову), имеющих наследственную или приобретённую идиосинкразию (повышенную чувствительность) к мёду. Проявляются в повышении температуры, тяжести в желудке, рвоте, головокружении, крапивнице, дерматите. При аэрозольных ингаляциях мёдом возможны тяжелые астматические приступы, удушье. Чтобы избежать подобного, следует тщательно подобрать процент разбавления и дозировку, а также сделать пробы.

Противопоказан мёд людям с непереносимостью к нему, с выраженной аллергической реакцией на мёд.

Повторюсь, что нельзя проводить аэрозольное лечение больных, страдающих эмфиземой лёгких, во время приступов удушья, при склерозе лёгких и лёгочных кровотечениях. Это лечение противопоказано также при сердечной недостаточности, миокардитах, повреждениях сердечных клапанов, сердечной астме, при повышенной температуре.

Внутреннее употребление мёда, в виду его высокой калорийности, противопоказано всем, кому необходимо ограничивать углеводы.

## АЛЛЕРГИЯ К МЁДУ

При всей универсальности и безвредности мёда, как лекарства, нельзя забывать об индивидуальной к нему чувствительности разных людей. И хотя процент людей с непереносимостью мёда крайне мал, говорить о ней обязательно надо.

Мёд - продукт, получаемый с цветков растений. Возможно частицы пыльцы, в него попадающие, иногда являются аллергенами для некоторых людей. Симптомами аллергии являются недомогание, тошнота, головокружение, головная боль, сыпь и зуд кожи, желудочно-кишечные расстройства. В тяжёлых случаях наблюдаются повышение температуры, отёчные явления, в частности лёгких, имеющие своими последствиями удушье и потерю сознания. Врачи отмечают, что в последние десятилетия аллергия на мёд проявляется чаще, как, впрочем, и любой другой её вид.

Что касается медовой аллергии, то в большинстве случаев, как это ни парадоксально звучит, виноваты сами потребители. Многократно и в разных ситуациях им повторяют, что покупать следует только натуральный качественный мёд, по возможности у знакомых пчеловодов и уж ни в коем случае – у заезжих продавцов. Не стоит «зариться» на **ДЕШЕВИЗНУ** и покупать мёд, содержащий, с очень высокой степенью вероятности, тростниковый сахар, который в большинстве случаев и провоцирует аллергическую реакцию.

Объективности ради следует сказать, что злоупотребление пчеловодов сахарными подкормками и несоблюдение правил применения лекарственных препаратов при лечении пчёл, тоже могут спровоцировать аллергию у потребителей мёда.

Поев мёда и заметив аллергическую реакцию на него, желательно узнать его сорт, так как другие сорта, возможно, таким действием для конкретного человека не обладают. Если есть возможность, а при нынешнем состоянии медицинского обслуживания она почти всегда есть, желательно сделать пробу под наблюдением врача, подобную тем пробам, которые делают на переносимость антибиотиков.

Дополнительных аллергических реакций (Д.С. Джарвис, "Мёд и другие естественные продукты") мёд не вызывает. Более того, автор утверждает, что с помощью мёда можно излечивать сенную лихорадку (поллиноз). На Руси подобное лечение сотовым мёдом известно с глубокой древности. При этом 1-5 раз в день (в зависимости от степени выраженности заболевания) рекомендуется жевать сотовый мёд или восковые крышечки, которыми пчёлы закрывают ячейки с полностью созревшим мёдом. (Для лечения этого заболевания, проявляющегося, как правило, в одно и то же время, – в период цветения злаковых, очень хорошо использовать ульевый воздух для ингаляций). Если сотового мёда нет, то нужно принимать после каждой еды по столовой ложке центробежного мёда, хотя этот вариант менее эффективен. Химический состав антиаллергенов, входящих в восковые крышечки не установлен, однако практически доказано, что жевание воска освобождает от сенной лихорадки, насморка, астмы, гайморита и т.п. Ст.

Младеновым, как экспериментально, так и в клинике, доказаны антиаллергические свойства мёда, объясняемые воздействием микроэлементов и аминокислот.

Мёд помогает в излечении у младенцев эскудативного диатеза, заболевания, характеризующегося покраснением щёк, шелушением на них кожи, себорейными корочками на голове, сухостью и зудом кожи. Обязательным условием при этом является проверка чувствительности ребёнка к мёду. Дайте ему 1/4 - 1/3 чайной ложки мёда и проследите за реакцией организма. Если диатез не усилится после двух-трёх проб, можно начинать лечение, давая ребёнку по чайной ложке мёда в день.

Профессор А. Ф. Синяков предложил способ адаптации к мёду организмов, как взрослых, так и детей, в случаях индивидуальной непереносимости. Суть его заключается в том, что вначале дают по 5-10 капель 20%-кого медового раствора 3 раза в день. Дозу постепенно увеличивают так, чтобы в течение 1-2 недель довести ее до 1/3-1/2 чайной ложки меда 2-3 раза в день.

#### ***ЕСТЬ, КРОМЕ ТОГО, ОБЩИЕ ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ МЁДА ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ:***

- нельзя самостоятельно есть мёд или лечиться им при сахарном диабете; (хотя в небольших дозах его употребление возможно и даже полезно, решать это может только лечащий врач);
- нельзя делать медовых ингаляций людям, страдающим заболеваниями сердца в острой форме, туберкулёзом лёгких и особенно бронхиальной астмой.

#### **ПИТАТЕЛЬНОСТЬ МЁДА**

Мёд — один из самых калорийных концентрированных легкоусвояемых продуктов, содержащий углеводы, белки, минеральные вещества, витамины, ферменты и др. При расщеплении простых сахаров глюкозы и фруктозы выделяется большое количество энергии, необходимой для жизнедеятельности организма. 100 граммов мёда обеспечивают 1/10 суточной потребности взрослого человека в энергии (1379 Дж), 1/25 — в меди и цинке, 1/15 - в калии, железе, марганце, 1/4 — в кобальте, 1/25 — в витамине В (пантотеновой кислоте) и С, 1/5 — в витамине В6 и биотине. По питательности он равен пшеничному хлебу, баранине, вяленой говядине, телячьей печени, белой рыбе и др. Питательная ценность 200 гр. мёда равна 450 гр. рыбьего жира, или 180 гр. сливочного масла, или 350 гр. измельченного мяса.

Используемый в пищу мёд быстро и полностью усваивается организмом (усвояемость мёда составляет 97—98 %), способствует улучшению пищеварения. Кроме того, мёд содержит большое количество ароматических веществ, которые улучшают вкусовые качества различных продуктов.

Продукты, продающиеся сегодня с прилавков магазинов, бедны или вовсе не имеют в своём составе микроэлементов, витаминов и других биологически активных веществ. Многие из них не только малополезны, но и вредны. Всё это служит причиной целого ряда заболеваний. Употребление мёда в значительной степени восполняет пробелы и тем самым помогает защититься от болезней.

***Не секрет, что многие отказываются от мёда из-за его якобы дороговизны. Это эфемерная экономия. Потеряв здоровье, на лекарства придётся тратить несравнимо большие суммы. Здоровье же, не имеющее цены, вернуть в полной мере всё равно уже не удастся.***

Настоятельно рекомендую, особенно тем, кому за сорок и физически ослабленным людям, не употреблять «**БЕЛУЮ СМЕРТЬ**» - сахар, заменив его мёдом.

**ВАЖНО!** При нагревании выше 40 °С и разрушении ферментов мёд теряет свои лечебные и питательные свойства - антибактериальность, высокую энергетическую ценность (в 100 г мёда - 335 ккал) и высокую усвояемость (за счет преобладания простых углеводов - глюкозы и фруктозы).

#### **МЁД В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ**

Немаловажную роль играет мёд в детском питании. Еще в древности, 900 лет до нашей эры, греки и германцы для кормления детей широко использовали смесь молока, мёда и топленого масла. В те времена также было принято вводить несколько капель мёда в рот новорожденного до того, как его прикладывали к материнской груди. Употребление мёда способствует лучшему усвоению кальция и

магния, необходимых для образования скелета ребенка. В Древнем Египте мёд давали в школах, так как было замечено, что школьники, принимавшие мёд, становились более развитыми физически и умственно, были более талантливыми.

Мёд входит в состав молочных смесей, разработанных специалистами Апимондии. При аллергии на натуральный мёд, его можно, без вреда для страдающих этим заболеванием, добавлять в кашу, что в детском питании имеет особое значение. Важны для детей и протеины мёда, особенно для тех, которые по тем или иным причинам не могут получать их с материнским молоком.

Присутствие мёда улучшает развитие ребёнка, способствует прорезыванию и росту зубов, улучшает аппетит. Лучше усваиваются кальций и магний, являющиеся основой костной ткани, уменьшается нервозность, улучшается сон. Мёд в искусственных смесях полезен для преждевременно рождённых детей, при желтухах новорожденных, запорах, рвотах, инфекциях, отсутствии аппетита, гипохромной анемии (железо, медь, марганец), в профилактике желудочно-кишечных расстройств (диспепсий).

Для лечения диспепсий и дистрофий можно использовать 3%-ный раствор мёда в сваренном на молоке слизистом отваре. Этот рецепт признаётся и официальной педиатрией.

В желудке малыша присутствуют бифидные бактерии, вызывающие молочнокислое брожение, способствующие ферментации, улучшающие пищеварение и препятствующие развитию болезнетворной микрофлоры. Лучшей средой для их развития является материнское молоко. Когда его не хватает, когда ребёнка приходится вскармливать искусственными смесями, когда ребёнок недоношен или болен, – на помощь приходит мёд. Благодаря фактору "бифидус", о котором уже упоминалось, в желудке ребёнка создаётся среда благоприятная для развития полезной микрофлоры. Кроме того, углеводы мёда, всасываясь в кишечнике без остатка, не оставляют отходов, которые являются средой для развития болезнетворных микроорганизмов.

Есть заболевания, при которых невозможно обойтись без синтетических лекарств, по крайней мере – в остром периоде. Часто они вызывают побочные эффекты, усугубляющиеся при длительном употреблении. Мёд в подобных случаях не только помогает выздоровлению, но и уменьшает побочные воздействия химиотерапевтических препаратов. Особенно это важно для детей и людей преклонного возраста.

Мёд, как уже упоминалось, усваивается без перегрузки поджелудочной железы процессом переработки. Его, а не сахар надо использовать в тех случаях, когда необходимо подсластить детскую пищу. Ежедневное употребление мёда в детстве станет залогом хорошего здоровья на протяжении всей жизни.

**ИНТЕРЕСНЫ ДАННЫЕ Н.П. ЙОРИША.** Он наблюдал 230 детей от 7 до 15 лет, получавших полноценную пищу. 60 детей этой группы съедали ежедневно утром и вечером по одной чайной ложке мёда. Дети, получавшие мёд, лучше росли, были физически сильнее, имели лучшие показатели состава крови и меньше болели.

Мёд является прекрасным средством при ночном недержании мочи, которому в большей степени подвержены дети с неустойчивой психикой. Следует давать ребёнку на ночь чайную ложку мёда, разведённого в небольшом количестве тёплой воды. Мёд успокаивает нервную систему и удерживает влагу во время сна, уменьшая нагрузку на почки.

Не надо заставлять детей есть мёд через силу, а тем более перекармливать, чтобы у них не появилось к нему отвращение.

Мнение о том, что мёд может вызвать у ребёнка диатез, беспочвенно. Натуральный мёд подобную реакцию даёт в исключительно редких случаях. Сахар – многократно вреднее. В зависимости от возраста, мёд дают детям по половинке или целой чайной ложке 2 раза в день и лучше на тощий желудок.

## СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Мёд может назначаться для приема внутрь как самостоятельно, так и в составе пищевых продуктов (каша, блины), включая детские питательные смеси, использоваться для приготовления напитков, смесей с пыльцой, маточным молочком и прополисом. Мёд может вводиться в организм и с

помощью физиотерапевтических методик: медовых ванн, компрессов, электрофореза, напитков, содержащих мёд с настоем или отваром лекарственных трав, в свечах, клизмах, аэрозолях и т.д.

Самый распространенный способ употребления мёда - прием внутрь. Доза для взрослых — 1 гр. на килограмм веса, а для детей — 30-50 гр. в сутки при условии исключения других сладостей. Не бойтесь употреблять мёд в любое время дня и в любом возрасте. Особенно полезен мёд при дистрофии, длительных истощающих заболеваниях, в послеоперационный период, при интоксикациях и в период выздоровления.

## СВОЙСТВО МЁДА

### 1. КРИСТАЛЛИЗАЦИЯ МЁДА

Это естественный процесс перехода мёда из одного физического состояния в другое без изменения его ценных качеств. Кристаллизацию называют еще засахариванием (у пчеловодов этот процесс называется садкой мёда). Кристаллизация натурального мёда свидетельствует о большом содержании в нём виноградного сахара (глюкозы) и хорошем качестве мёда.

В зависимости от размера кристаллов мёд бывает салообразной (кристаллы неразличимы невооруженным глазом), мелкозернистой (сростки кристаллов видны простым глазом, но они менее 0,5 мм), крупнозернистой (сростки кристаллов более 0,5 мм) консистенции. Кристаллизация мёда в значительной степени зависит от соотношения основных компонентов пчелиного мёда - глюкозы, фруктозы и воды, составляющих 90—95 % общей массы. Кристаллизуется глюкоза, а фруктоза, вода и водорастворимые вещества составляют межкристаллическую жидкость. Чем больше в мёде фруктозы и воды, тем он медленнее кристаллизуется. При содержании глюкозы менее 30 % мёд не кристаллизуется. Кристаллизацию мёда ускоряют сахароза и мелецитоза, мальтоза же задерживает этот процесс. Остальные сахара, содержащиеся в мёде в незначительных количествах, не оказывают существенного влияния на процесс кристаллизации. Кроме того, на кристаллизацию мёда влияют способы и условия хранения.

Ускорению кристаллизации способствует наличие центров кристаллизации - это пыльцевые зерна растений, белковые слизистые вещества. Чем больше их в мёде, тем больше появляется кристаллов глюкозы и тем меньше размеры кристаллов. Перемешивание мёда способствует измельчению образовавшихся сростков кристаллов, в результате количество зародышевых кристаллов увеличивается, и кристаллизация мёда ускоряется. На этом принципе основано получение так называемого крем-мёда, весьма популярного на Западе. Большое влияние на кристаллизацию мёда оказывает температура, при которой он хранится. Наиболее быстро процесс кристаллизации идет при 10—15 °С. При температурах ниже и выше отмеченного уровня кристаллизация замедляется, поскольку в первом случае повышается вязкость мёда, во втором происходит частичное растворение более мелких кристаллов глюкозы. Резкие колебания температуры мёда ускоряют процесс кристаллизации.

Различают мёды быстро- и медленно кристаллизующиеся. К первым относят мёд с одуванчика, рапса, горчицы, осота, сурепки, эспарцета, падевые; ко вторым — с белой акации, шалфея, каштана, вереска. Кроме того, медленно кристаллизуется мёд, откачанный из незапечатанных сотов (с повышенной влажностью), подвергшийся сильному нагреванию, фальсифицированный патокой, находящийся в состоянии покоя.

Процесс кристаллизации начинается на поверхности мёда. Сначала, вследствие испарения воды и создания раствора сахаров, образуются мельчайшие зародышевые кристаллы, которые медленно опускаются на дно и, постепенно увеличиваясь в размерах, захватывают всю массу мёда.

В запечатанных ячейках сотов кристаллизация мёда протекает медленнее, так как в улье поддерживается постоянная температура. Однако в старых сотах, из которых не раз откачивали мёд, оставшиеся его кристаллы вызывают быструю кристаллизацию. Это же касается свежоткачанного мёда, налитого в тару с остатками старого мёда.

Для получения мёда мелкозернистой консистенции в мёд, нагретый до полного растворения кристаллов и охлажденный до 14° С , вносят затравку из мелкозернистого мёда, размешивают и выдерживают его 10—12 дней при температуре 14°С.

При хранении незрелого мёда, содержания доброкачественного мёда при температуре 25—28°С долгое время, а также при нарушении технологических режимов нагревания мёда и правил его фасовки наблюдается расслаивание мёда, т. е. разделение массы мёда на слои — плотный (светлый) снизу и жидкий (тёмный) сверху. Вверху скапливается жидкая фруктоза, а глюкоза внизу кристаллизуется. Расслоившийся мед теряет товарный вид, и увеличивается вероятность его брожения.

## **2. АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ (БАКТЕРИЦИДНЫЕ)**

Мёд обладает ярко выраженным антимикробным и бактерицидным свойствами. Нектар, пыльца и соки растений богаты фитонцидами, а это источники, из которых пчела prepares мёд и пергу. Вместе с нектаром в мёд попадают и фитонциды. Большая гигроскопичность мёда понижает количество воды у микроорганизмов, с ним соприкасающихся, вследствие чего они погибают. Кроме того, микробов убивает перекись водорода, выделяющаяся вследствие действия глюкооксидазы на глюкозу. Японский учёный Т. Ватанабе ( 1985 г.) выявил фактор «бифидус», действующий на дизентерийную и кишечную палочки, и фактор этот абсолютно реален, чего не скажешь о некоторых рекламируемых продуктах, где он, мягко говоря, завышен. Благодаря бактерицидным свойствам (они были обнаружены Ван Кейтелем в 1892 году), мёд подавляет рост простейших, в частности трихомонад, инфузорий, а также кандидовых (дрожжеподобных организмов семейства несовершенных грибов), молочного грибка и т.д.

Бактерицидная активность каждого мёда, в свою очередь, зависит от вида раствора (водный, спиртовой и т. п.), его концентрации (активность водных растворов мёда проявляется при разведениях от 1:5 до 1:160), длительности воздействия (чем ниже концентрация раствора, тем продолжительнее должно быть воздействие), вида микроорганизмов (на одни мёд действует в той или иной степени губительно, на другие, например плесневые грибы, не действует). Бактерицидность мёда снижается под действием тепла и света, что необходимо учитывать при его переработке и хранении.

## **3. ПРОТИВОПЛЕСНЕВЫЕ**

Даже в благоприятных для развития микроорганизмов условиях и при длительном хранении зрелый мёд не плесневеет и сохраняет высокие питательные и вкусовые качества. В отличие от мёда многие продукты приобретают неприятный запах, вкус и внешний вид в результате быстрого роста и развития спор плесневых грибов при соответствующей температуре и влажности.

## **4. АДАПТОГЕННЫЕ И АНТИТОКСИЧЕСКИЕ**

Экологическая обстановка в мире всё более ухудшается, становится, по существу ядовитой и малопригодной для жизни. Отравляется вода, отравляется воздух и, что важнее всего, отравляются продукты питания. (Отравления табаком, спиртосодержащими жидкостями и наркотиками оставим за рамками этой статьи.) Вся эта «отрава» накапливается в организмах людей и, рано или поздно, сказывается на здоровье, продолжительности жизни и потомстве. Проблемно становится не только сохранить здоровье, но и просто выжить.

В продуктах питания всё в большей степени обнаруживаются гербициды, пестициды, тяжелые металлы, антибиотики, гормоны в безумных количествах, ферменты, радиоактивные вещества, нитросоединения и др. Последние, получаясь в результате химических реакций между аминами и нитритами, крайне ядовиты и могут вызывать раковые заболевания. Что касается пестицидов, то дуст (ДДТ) и гексахлоран запрещены к применению давным-давно, а находят их до сих пор везде, включая Антарктиду.

Гормонами, антибиотиками, ферментами, избытком некоторых минеральных веществ и несбалансированных витаминов буквально нашпигованы мясо крупного рогатого скота и, особенно,

птицы, поступающее из-за границы (читателю следует знать, что «Ножки Буша» в Америке к продаже запрещены).

Микотоксины, выделяемые грибами в лежалых продуктах, способны приводить к генетическим изменениям и раку.

В России в последние десятилетия, в связи с экономическим упадком, вода и воздух, в основном, значительно чище, чем в других развитых странах. Однако плюс этот с лихвой перекрывается некачественными, просроченными и часто просто опасными продуктами, которыми «завалены» прилавки магазинов и рынков. Если добавить к этому неустроенность и незащищённость, вызывающие постоянный стресс, физические и эмоциональные перегрузки, – ситуация становится угрожающей. Все мы сейчас, за исключением единиц, находимся в так называемом «третьем состоянии», которое можно ещё охарактеризовать как «Ни Богу свечка, ни чёрту кочерга» или термином «предболезнь».

Официальная медицина с переменным успехом занимается поисками адаптогенов, способных повысить сопротивляемость и защитную функцию организма. Традиционной же медицине давно известны адаптогенные и антитоксические свойства продуктов пчеловодства, в частности – мёда, являющихся натуральными биостимуляторами.

Мёд является «активатором ксенобиотических биотрансформационных процессов» (А.Стейко 1985,1987). В просторечии это означает, что мёд способствует выведению из организма тяжёлых металлов и радионуклидов.

Что касается антитоксического действия мёда, то о нём люди знали уже в глубокой древности. Об этом его свойстве писал ещё Диоскорид, применяя на практике при различных отравлениях и укусах бешеных животных. Помогает он при интоксикациях в результате некоторых заболеваний, при отравлениях бытовых (мёд является хорошим противоядием при отравлении грибами, алкоголем) и на вредных производствах. Особенно полезно применение мёда для снижения побочных эффектов медикаментозного лечения.

Устойчивость организма к неблагоприятным факторам внешней среды повышают и некоторые растения: аралия, женьшень, заманиха, левзея сафлоровидная, лимонник, родиола розовая, элеутерококк и др. Применение продуктов пчеловодства (мёда, перги, маточного молочка и прополиса), в сочетании с адаптогенными растениями, более полезно и действенно. Антитоксическими свойствами, как сами по себе, так и в сборах, обладают отвары и настои клевера, крапивы, лопуха, малины, одуванчика, полыни, пустырника, родиолы, шиповника. Их также употребляют с мёдом. Замечу, что эти лекарства не имеют, практически, побочных эффектов.

## **5. КОНСЕРВИРУЮЩИЕ**

Применение пчелиного меда для сохранения (консервирования) питательных продуктов было известно людям еще в глубокой древности. В Египте, Ассирии и Древней Греции пчелиный мед использовался для бальзамирования трупов. В пирамидах около Гизы (Египет) был найден вполне сохранившийся труп младенца в сосуде с медом. Тогда же существовала и практика сохранять ценные посевные семена и свежие питательные продукты в меде. Труп Александра Македонского был доставлен в Македонию в бочке с пчелиным медом. Такой же способ сохранения трупов был применен и к умершим спартанским царям (Агезиполис, Агесиям). И теперь в некоторых частях земного шара, используя это качество, применяют мед для сохранения корней, плодов и цветов. Так например, жители острова Цейлона, нарезав на куски мясо животных, хорошо обмазывают их медом и кладут в дупло дерева на высоте метра от земли. Плотнo заделывают отверстие дупла и мясо, оставаясь там, даже год и больше не портится и не меняет вкуса. В доступной нам мировой литературе не нашлось данных об исследованиях консервирующих свойств меда, подтверждающих или отрицающих упомянутые нами исторические сведения. В связи с этим были сделаны специальные исследования. Опыты проводились с цветочным пчелиным медом, полученным из различных районов страны, с пасек, расположенных на высоких горах, холмах и полях: липовый, акациевый, полевых цветов, луговой и мед балканских цветов с давностью до трех лет. Тест-объектами были использованы свежие продукты животного происхождения (почки, мышцы, печень, рыба, куриные яйца, лягушки и змеи). В отдельные стерильные чашечки с медом клали

куски какого-нибудь органа животного или все животное. Плотно закрытые чашечки оставляли в обыкновенных комнатных условиях. Для контроля были сделаны такие же опыты, но с искусственным медом, приготовленным по методу Иойриша (40% глюкозы и 30% левулезы в физиологическом растворе).

Через определенное время (1, 2, 3, 4 и 5 лет) делали оценку качества этих продуктов - вида, цвета, запаха, консистенции и т. д., и бактериологическое исследование. Результаты показали, что исследованные продукты животного происхождения, сохраняемые в продолжении 4 лет в цветочном пчелином меде, сохраняют свежий вид. Так например, почка, находившаяся в продолжении 4 лет в меде, сохранила нормальную консистенцию, свежий внешний вид, характерную для почек структуру при разрезе, нормальный запах и нормальный цвет. Бактериологические посеы на питательную среду не дали роста микроорганизмов. В контрольных пробах, где почка сохранялась в искусственном меде, на десятый день появились признаки разложения и поэтому опыт был прекращен.

Печень, сохраняемая в меде, также имела нормальную консистенцию, сохранившийся цвет, сохранившиеся печеночные дольки при разрезе, нормальный запах, без признаков разложения. Бактериологическое исследование на микроорганизмы дало отрицательный результат. Пробы, сохраняемые в искусственном меде, дали уже на 5-ый день признаки разложения. Рыба (речная и декоративная) через 4 года сохранения в меде имела вид свежей, сохранила свою консистенцию, не пахла, не показывала признаков разложения, сохранила мышечные волокна при разрезе. Бактериологическое исследование не дало роста микроорганизмов. Контрольные рыбы в искусственном меде уже на 4-ый день дали признаки разложения.

Лягушки, которые в продолжении 4 лет были в меде, также сохранили вид свежих, несмотря на то что внутренности их не были вынуты и спины не были покрыты медом. И у них бактериологическое исследование дало отрицательный результат. Речные змеи после 4-летнего сохранения в меде (с непокрытой спиной) сохранили вполне свой внешний вид, не изменили цвета, консистенции, запаха и не разложились. Куриные яйца, погруженные в пчелиный мед в течение 4 лет, на вид были вполне свежими: при проверке на свет они были желтопрозрачного оттенка, с нормальной воздушной камерой. Внутреннее содержание яйца на вид совершенно свежее: нормальный запах, желток и белок; ясно отделены один от другого, нормальный цвет. Посевы на питательную среду для обнаружения микроорганизмов дали отрицательный результат.

Результаты, полученные при этих исследованиях, показали, что мед обладает подчеркнутым свойством консервировать растительные и животные продукты. Многие считают, что консервирование медом зависит от высокого содержания в меде сахаров. Контрольные опыты с искусственным медом показали, что источником этого свойства нельзя считать только его сахара, которые своим гигроскопическим действием обезвоживают клетки. При опытах с предварительно нагретым до кипения пчелиным медом было установлено быстрое скисание и разложение животных продуктов, сохраняемых в нем. Причиной консервирующего действия меда нельзя считать и кислоты, находящиеся в нем. Если нейтрализовать кислоты питьевой содой, мед не теряет своих консервирующих свойств. Это показывает, что консервирующее действие не зависит от его кислотности. По нашим исследованиям консервирующее действие меда, вероятнее всего, зависит от антибиотических веществ растительного происхождения — фитонцидов, находящихся в пчелином меде.

Всесторонне изучая действие фитонцидов в растениях, исследователь Б. Токин сообщает, что наряду со своим противомикробным действием, растительные фитонциды обладают и консервирующим действием. Б. Токин научно обосновывает использование фитонцидов высших растений при консервировании питательных продуктов. Автор сообщает результаты своих опытов и наблюдений при консервировании свежих питательных продуктов (мяса, рыбы, фруктов и др.), сохраняемых в комнатной температуре в среде фитонцидов чеснока, хрена, горчицы и др.

## **6. ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ**

- антимикробное и антибактериальное;
- успокаивающее;

- общеукрепляющее;
- тонизирующее;
- регулирующее обмен веществ;
- стимулирующее рост и восстановление тканей в организме;
- регулирующее секрецию кишечника, благотворно влияющее на микрофлору кишечника, улучшающее переваривание и усвояемость питательных веществ;
- тонизирующее деятельность сердечно-сосудистой, нервной и других систем и органов организма;
- улучшающее память и зрение;
- повышающее адаптацию к неблагоприятным факторам внешней среды, включая проникающую радиацию;
- ранозаживляющее;
- противовоспалительное;
- противоопухолевое;
- антиаллергическое;
- повышающее устойчивость к различным токсинам;
- повышающее умственную и физическую работоспособность;
- способствующее восстановлению сил при утомлении;
- способствующее долголетию, оказывая омолаживающее действие.

Мёд показан при большом количестве заболеваний благодаря своим питательно-диетическим, противомикробным, протистоцидным и антиаллергическим свойствам. При этом имеет значение и способ лечебного применения (перорально, аппликации, аэрозоли, электрофонофорез).

## **7. ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА БАШКИРСКОГО МЁДА**

### **СОСТАВ МЁДА**

Основной составной частью мёда всех видов являются углеводы. В процентном отношении глюкоза составляет около 35 % и фруктоза около 40 %. Это так называемый инвертированный сахар. Именно эти сахара определяют диетические свойства мёда, так как они не требуют дополнительной переработки в желудочно-кишечном тракте, быстро и почти на 100%, как и все остальные составные части мёда, усваиваются в организме человека. В мёде сама природа позаботилась о гармоничном сочетании средств оздоровления человека. По разным источникам, в нем находится **от 100 до 455** различных жизненно необходимых для человека веществ и соединений. Так, например, фермент инвертаза участвует в расщеплении обыкновенного сахара (сложного углевода) — сахарозы в легкоусвояемые углеводы: глюкозу и фруктозу; фермент амилаза (диастаза) расщепляет сложный углевод крахмал до менее сложного углевода мальтозы и т.д.

Ученые многих стран изучают состав Башкирского мёда, но искусственно создать подобное лекарство пока не удастся. Уникальность Башкирского мёда состоит в многообразии целебных свойств. Он собирается с растений, которые являются природным лекарственным сырьем. Кроме обычных видов лекарственных растений (шиповник, душица, зверобой, пустырник, валериана, шалфей, одуванчик, подорожник, ромашка и т.д.), в Башкортостане произрастают очень редкие виды (типчак, горицвет весенний, тимофеевка степная, прострел раскрытый, ковыль волосатик, оносма простая, чабрец, овсец пустынный, василисник, астра альпийская).

В состав мёда входят **ВИТАМИНЫ** В1, В2, В6, Е, К, С, провитамин А — каротин, фолиевая кислота, а также и минеральные соли: как **МАКРОЭЛЕМЕНТЫ** (соли натрия, калия, магния, фосфора), так и около 30 **МИКРОЭЛЕМЕНТОВ** (соли меди, марганца, йода, цинка, алюминия, кобальта, никеля и др.). Многие минеральные соли, особенно микроэлементы, хотя и необходимы организму в малых количествах, играют чрезвычайно большую роль в обеспечении деятельности жизненно важных органов и систем, в нормальном протекании обмена веществ. Минеральных веществ иногда не хватает в повседневно употребляемых пищевых продуктах, поэтому вследствие их недостатка возникают разные болезни.

Поступлением с мёдом в организм остродефицитных микроэлементов устраняется этот недостаток, что способствует восстановлению здоровья. Чрезвычайно важно, что многие микроэлементы находятся в мёде в такой же концентрации и в таком же соотношении друг с другом, как и в крови человека. Если сравнить минеральный состав плазмы крови и мёда, то различие обнаруживается несущественное. Именно это сходство роднит мёд с живым организмом, именно оно при приеме мёда внутрь обуславливает его быстрое усвоение, чему способствует и имеющиеся в мёде ферменты. Общность химического состава мёда и крови обуславливает пищевые, диетические, биологические и лечебные свойства мёда. С его помощью можно существенно улучшить функциональное состояние центральной нервной системы, питание тканей, обеспечить полноценную проницаемость кровеносных сосудов, простимулировать кровообращение.

***ПО СТ. МЛАДЕНОВУ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ МЁДА ИМЕЮТ СЛЕДУЮЩЕЕ ЗНАЧЕНИЕ:***

- алюминий - снижает токсикозы у беременных женщин;
- бор - способствует нормальному физиологическому развитию организма;
- висмут - помогает бороться с протозойными патологиями;
- ванадий - стимулирует кроветворную систему;
- золото - активизирует ретикуло-эндотелиальную систему, вырабатывает тканевый иммунитет;
- калий - обладает диуретическим и отхаркивающим действием;
- кальций - замедляет воспалительные процессы, является антиаллергическим фактором;
- литий - уменьшает уровень мочевой кислоты, улучшает диурез, оказывает положительное влияние при лечении депрессивных состояний;
- магний - оказывает слабительное, седативное действие, уменьшает судороги, замедляет чрезмерную сердечную деятельность, обезвреживает токсины, усиливает иммунитет;
- медь - понижает кроветворение, содействует бластоматозному росту;
- марганец - повышает активность фагоцитов, подавляет гиалуронидазу, нарушает соотношение кальция и фосфора в тканях, стимулирует деятельность надпочечников;
- молибден, в составе ферментов, участвует в белковом обмене;
- никель - уменьшает сахар крови, успокаивает;
- серебро - увеличивает активность АТФ, подавляет рост микробов;
- стронций - обладает диуретическим действием;
- титан - возбуждает центральную нервную систему;
- фосфор - активно участвует в деятельности ферментов;
- цинк - уменьшает ожирение, понижает уровень сахара в крови;
- сера - действует как слабительное, раздражает толстый кишечник, снимает интоксикацию.

Благодаря комплексу составляющих веществ мёд оказывает общее оздоровительное и нормализующее функции организма действие.

Мёд используют как общеукрепляющее, восстанавливающее ткани, противовоспалительное, тонизирующее, восстанавливающее силы, антиаллергическое средство. Его применяют для лечения ран и ожогов, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, печени и желчных путей.

Мёд нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, стимулирует функцию внутренних органов, предупреждает склероз, активизирует образование эритроцитов, нормализует сон, стимулирует нервную систему и защитные силы организма.

Мёд используется в косметических целях как средство, устраняющее сухость и шелушение кожи, повышающее её тонус.

Внутренне применение мёда для лечебных целей рекомендуется в растворе (12.5%). Именно в этой концентрации максимально облегчается проникновение его составных частей в кровь, а затем в клетки и ткани организма. При лечении мёдом требуется строгое дифференцирование. Нужен индивидуальный подход к каждому больному, подбор соответствующего вида меда и индивидуальность

дозировок во избежание неблагоприятного действия, в частности легкоусвояемых углеводов на вегетативную нервную систему и общий обмен веществ.

Лечебные свойства мёда во многом определяются тем, с каких растений был собран пчёлами нектар (искусственный мёд не имеет лечебных свойств, характерных для натурального пчелиного мёда) и условиями хранения. Антибиотики, например, определяющие бактерицидные свойства мёда, разрушаются при его подогреве или выдержке на солнце. Надо помнить, что мёд нельзя подогревать до температуры выше 40° С. При нагревании же его до 60° С теряют всю свою активность и ферменты, частично или полностью разрушаются витамины, ингибин, гликозиды, белки, танины и ароматические вещества (при более высоких температурах теряются в результате превращений и простые сахара). Мёд, однажды подвергшийся тепловой обработке, теряет многие свои целебные свойства.

Мёд содержит в небольших количествах, пыльцу, прополис и маточное молочко, которые также определяют его лечебную эффективность.

Мёд является совершенно стерильным продуктом, что пытались объяснить наличием в мёде сахаров, органических кислот и ферментов. В дальнейшем было установлено, что это связано с особым антибиотическим веществом - ингибином, содержащимся в натуральном мёде. Предполагается, что оно растительного происхождения и представляет собой эфирное масло. Есть предположение, что ингибин - это фермент, вырабатываемый пчёлами и добавляемый ими в нектар при изготовлении мёда. Кроме того, в стерильности мёда немаловажную роль играют фитонциды растений, содержащиеся в нектаре и пыльце, а также ароматические и другие вещества.

С древних времён известны обеззараживающие свойства мёда. Его использовали для сохранения соков растений, плодов и даже мяса. Древние египтяне использовали консервирующие свойства мёда при бальзамировании трупов фараонов и членов их семей.

На Руси мёд был важным лечебным компонентом народной медицины. В старинных русских рукописных лечебниках имеется большое количество рецептов, в состав которых входит мёд - исключительное природное лекарство. Сейчас эти его свойства стали изучать и использовать в официальной медицине.

**ГЛАВНОЕ СВОЙСТВО МЁДА** - нормализация функций организма, которое позволяет использовать его в лечении большого количества заболеваний в комплексе с другими средствами, как медикаментозными, так и народными. Причём применим он для людей разных возрастов и в различном физиологическом состоянии.

Особенно эффективно сочетание лечения травами и мёдом, дающее, правда, менее быстрый эффект, чем химиотерапия. Зато действие подобного лечения более пролонгировано, с полным отсутствием, либо с минимальными побочными эффектами. Кроме того, такие лекарства вкусны. Мёдо- и фитотерапию применяют в комплексе с другими методами, что позволяет быстрее добиваться положительных результатов.

Следует, тем не менее, уяснить, что мёд - ценный пищевой продукт, не оказывающий, как правило, специфического влияния на возбудителя болезни, а общеукрепляющее средство, благодаря химическому составу и биологическим свойствам.

Использование мёда как эффективного лекарственного средства основывается на многих его свойствах, в том числе антибактериальном, бактерицидном, противовоспалительном и противоаллергическом действии. Лечебному эффекту мёда способствуют сахара, минеральные вещества, микроэлементы, витамины, ферменты, биологически активные вещества.

## **МЁД ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

### **1. ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

Мёд - прекрасный поставщик энергии для мышцы сердца, благодаря наличию в нём простых сахаров: глюкозы и фруктозы (декстрозы и левулёзы). Глюкоза является классическим средством лечения сердечных заболеваний. В мёде около 35-40% сахаров составляет глюкоза, которая быстро переходит в

кровь и служит поставщиком энергии для больного сердца и вообще для организма. Фруктоза абсорбирует медленнее и поддерживает постоянную концентрацию сахара в крови. Это предотвращает чрезмерное увеличение концентрации в крови сахара, который не усваивается организмом и провоцирует развитие сахарного диабета.

Ежедневное употребление мёда (в зависимости от веса тела) в 2-3 приёма в течение 1-2,5 месяцев улучшает деятельность сердца и сосудов, уменьшает вязкость крови (другие сладости из рациона следует исключить). Употребление, как чистого раствора мёда, так и в смеси с соками, способствует расширению коронарных сосудов, улучшает коронарное кровообращение, положительно сказывается на обменных процессах в мышце сердца, способствует снижению (благодаря ацетилхолину) повышенного артериального давления, показано при декомпенсации сердца, аритмии, тахикардии, кардиосклерозе. Особенно важно это для пожилых людей.

Мёд, благодаря сбалансированному комплексу биологически активных веществ, положительно влияет на функции внутренних органов, нервную и эндокринную системы, что, в конечном счёте, оказывает благотворное влияние на систему сердечно-сосудистую. В частности, употребление мёда повышает способность печени обезвреживать токсины, улучшает диурез. Всё это помогает выделению продуктов обмена, облегчает сердечную деятельность больных и уменьшает отёки.

Мёд обладает мягким гипотензивным эффектом. При гипертонии его следует принимать натощак, при гипотонии – после еды.

Употребление мёда в комплексе с лекарственными растениями оказывает более выраженный лечебный эффект. При сердечной недостаточности полезны отвары шиповника и зверобоя с мёдом. При заболеваниях миокарда, ишемии, гипертонии, неврозах сердца и нарушениях его ритма – отвар боярышника с мёдом, а также мёд с настоями трав и сборов валерианы, пустырника, укропа и т.п.

### ***ХОЧУ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВЕСЬМА ВАЖНЫЕ ФАКТЫ***

Во-первых, наукой изобретены и апробированы высокоэффективные и действующие избирательно на сердечно-сосудистую систему синтетические препараты, которые по надёжности действия превосходят, а в некоторых случаях и не имеют аналогов среди лекарственных растений.

Во-вторых, обострения болезни, а также тяжёлое её течение часто требуют применения именно таких препаратов. Подмена их продуктами пчеловодства и лекарственными травами в критических случаях весьма опасна. К подобным случаям относятся:

- острые приступы стенокардии и тяжёлые формы её, подозрение на инфаркт миокарда (боли не снимаются нитроглицерином), учащение и утяжеление приступов при физических нагрузках и в покое;
- острые нарушения мозгового кровообращения с приступами головокружения, тошнотой, рвотой, нарушениями кожной чувствительности, двигательных функций, речи (нарушения такого рода свидетельствуют о возможном или начинающемся инсульте);
- острая сердечная недостаточность в разной форме (пороки сердца, перенесенный инфаркт, миокардит и пр.) с одышкой, отеками и т. д.;
- повторяющиеся приступы нарушений сердечного ритма (тахикардии), выраженные или опасные формы таких нарушений;
- гипертонические кризы (острые подъемы кровяного давления) у больных гипертонической болезнью, тяжёлые формы заболевания (II - III стадии), быстрое её прогрессирование.

## ***2. АНЕМИЯ***

Для лечения анемии (в просторечье – малокровия) более полезен гречишный мёд и другие тёмные сорта мёда с высоким содержанием железа. В результате уменьшается количество холестерина крови, увеличивается количество фагоцитов, эритроцитов и гемоглобина, нормализуются другие показатели крови. Наряду с этим исчезает головокружение, усталость, улучшается сон, самочувствие, внешний вид. Особенно часто железodefицитная анемия отмечается у беременных женщин (в норме содержание эритроцитов у них колеблется от 3,7 до 4,7 млн. в 1 мл, а гемоглобина – 120-140 г/л). Приём химиотерапевтических препаратов опасен побочными эффектами для матери и плода (препараты железа

вызывают раздражение желудочно-кишечного тракта). Мёд и лекарственные растения в подобных случаях незаменимы. Железом и витаминами богаты также шиповник, яблоки и листья лесной земляники. Применение их в комплексе с мёдом очень полезно.

Улучшают кровотоки ягоды чёрной смородины и красной рябины, а также клюква, виноград, крыжовник, абрикосы, лимоны, апельсины, груши, вишни, картофель, кукуруза, лук, чеснок, брюква, тыква, салат, свёкла, укроп, и, конечно же, гречиха.

### **3. ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

В традиционной медицине мёд издавна применялся для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Используются противовоспалительные свойства мёда, способность его нормализовать кислотность желудочного сока, благоприятно влиять на микрофлору кишечника. Мёд содержит много минеральных солей, которые нейтрализуют свободные кислоты в организме и поддерживают кислотно-щелочной баланс, подобно таким продуктам, как овощи, фрукты, ягоды, молоко. При повышенной кислотности желудочного сока желателен использовать мёд более тёмных сортов, с большим количеством минеральных микроэлементов. Они, кроме того, активизируют ферментные системы человека и, как уже упоминалось, кровотоки.

При лечении язвенной болезни применяют медикаментозные, диетические, хирургические, физиотерапевтические и др. методы. Не отрицая их успешного воздействия, замечу, что лечение язвенной болезни желудка и двенадцатипёрстной кишки пчелиным мёдом и лекарственными растениями – старый народный метод, дающий прекрасный эффект, с успехом применяемый и сегодня. При этом лечении принимают две-три столовые ложки мёда в разведении водой или настоями лекарственных растений натощак, последний раз – на ночь или поздно ночью. Биостимуляторы и антибиотические вещества мёда стимулируют регенеративную способность клеток, что ведёт к устранению причин возникновения язвенной болезни, а в дальнейшем – и самой язвы. Впрочем, рецептов успешного лечения этого заболевания, с применением мёда, много. Их можно посмотреть в «Рецептурном справочнике».

При язвенной болезни желудка и двенадцатипёрстной кишки мёд повышает образование муцина, нормализует состояние слизистой, прекращает эрозию, заживляет язву, регулирует кислотность желудочного сока. Мёд понижает отделение желудочного сока при гипертрофическом гастрите, в то время как при ахилии (отсутствие пепсина и соляной кислоты) он повышает количество пепсина и кислотность. При язвенной болезни и гастритах с повышенной кислотностью мёд принимают натощак (за 1,5-2 часа до еды или спустя 3 часа после неё), растворив столовую ложку его в стакане тёплой кипячёной воды. При изжоге мёд можно принимать в составе пищи (творог, каша, молоко).

При пониженной кислотности мёд следует принимать за 5-10 минут до еды в стакане холодной воды.

Курс лечения мёдом составляет 1,5-2 месяца, который после десятидневного перерыва может и, как правило, должен быть повторён. Суточная дозировка – 1 гр. на килограмм массы тела, но не более 150 гр.

Мёд оказывает раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт, поэтому приём его в концентрации выше 20% не желателен. Наилучшая концентрация – 10-12% (столовая ложка на 200 мл воды).

Особенно полезен мёд для больных, у которых не хватает таких ферментов, как амилаза и инвертаза, и недостаточно активная пищеварительная система: их организм освобождается от необходимости расщеплять сахар.

Мёд оказывает положительное влияние на секреторную и моторную функцию не только желудка, но и кишечника. Он помогает при энтеритах (воспалениях слизистой оболочки тонкого кишечника), колитах (воспалениях слизистой оболочки толстого кишечника), хронических и спастических запорах. Мёд растворяют в яблочном соке или в холодной кипячёной воде и принимают 3 раза в день равными порциями перед едой.

Суточная доза стандартная. Приём его с овощами и фруктами, богатыми клетчаткой, усиливают положительный эффект.

Вообще при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как впрочем, и других заболеваниях, более эффективно сочетать мёд с соками растений (подорожника, чёрной редьки), с отварами (корни аира, алоэ) и настоями (особенно полезен настой календулы), а также другими продуктами пчеловодства.

Противомикробные свойства мёда используют при лечении дизентерии (внутри кишечника мёд, в комплексе с химиотерапией, снимает интоксикацию дизентерийной палочки), а мёд с семенами тыквы – при лечении некоторых видов глистов. Химические препараты далеко не безвредны и абсолютно противопоказаны беременным, кормящим матерям, маленьким детям, истощённым и пожилым людям. Тыквенное семя с мёдом не имеет противопоказаний и не токсично для человека.

Следует хорошо запомнить, что существуют заболевания, а чаще определённые стадии течения заболеваний, при которых отказ от синтетических (химиотерапевтических) препаратов не только не желателен, но даже опасен. Это придётся повторять ещё неоднократно. В таких случаях лечение мёдом можно сочетать с приемом медикаментозных средств.

#### **4. ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ**

Печень – главная химическая лаборатория организма, активно участвующая в важнейших процессах обмена веществ. Каротин пчелиного мёда в печени превращается в витамин А, при участии витамина К синтезируется протромбин, необходимый для свёртывания крови. Кроме того, печень является фильтром, обезвреживающим токсины различного происхождения. Благодаря мёду увеличиваются запасы гликогена в печени, который, в свою очередь, усиливает её функции, в том числе и антитоксические.

Происхождение заболеваний печени и желчевыводящих путей различно. К ним, в частности, относятся цирроз печени (хроническое прогрессирующее заболевание, сопровождающееся нарушением ее структуры и функции), желчнокаменная болезнь (камни в желчном пузыре), различные гепатиты, воспаление желчных путей и др. Простые сахара делают мёд незаменимым лечебно-диетическим продуктом при этих заболеваниях. Вещества, входящие в мёд, устраняют патологические изменения в клетках печени, способствуют нормализации состояния её, а также желчевыводящих путей. С целью профилактики и при лечении можно принимать раствор мёда (2 чайных ложки на стакан тёплой кипяченой воды) 2-3 раза в день. Хороший эффект оказывает раствор мёда в яблочном соке (чайная ложка на полстакана) 2-3 раза в день.

Мёд, в сочетании с **МАТОЧНЫМ МОЛОЧКОМ И ПЫЛЬЦОЙ**, особенно полезен при заболеваниях печени. Дозировка: мёд – 30 гр. 3 раза в день, пыльца (или перга) – по 0,6-0,8 гр. 3 раза в день и маточное молочко – по 50 мг 2 раза в день.

Ещё более выраженный эффект наблюдается при комбинации или сочетании продуктов пчеловодства с лекарственными растениями, улучшающими функцию печени и желчевыводящих протоков. Эти лекарственные растения должны обладать желчегонным, желчеобразовательным, противоспастическим, противовоспалительным, а также бактерицидным и бактериостатическим действием. Ими в сочетании с мёдом лечат хронические негнойные воспаления желчных протоков и желчного пузыря, холециститы, брожение в кишечнике и т.д.

В официальной медицине при заболеваниях печени применяют внутривенное введение глюкозы. Замена этой болезненной и неприятной процедуры приёмом внутрь мёда имеет некоторые преимущества. С глюкозой мёда в организм дополнительно поступает ряд сложных и важных составных частей его: минеральные вещества, соли, ферменты, витамины, которые, стимулируя, помогают функциям печени.

#### **5. ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

Мёд является прекрасным средством в лечении заболеваний системы дыхания. Мёд освобождает лёгкие от мокрот. Его хорошо использовать в смеси с молоком, жирами и алоэ при бронхитах, плевритах,

туберкулёзе и вообще при ослаблении и истощении организма. Общеукрепляющее действие мёда облегчает течение туберкулёза и способствует борьбе с болезнью. При заболеваниях, вызываемых стрептококками, стафилококками и т.п., предпочтительны шалфейный, вересковый и донниковый мёды, а также акациевый, клеверный, липовый, лопуховый и люцерновый.

Особенно эффективен мёд с биостимулированным по методу академика В. П. Филатова **соком алоэ**. Суть метода заключается в том, что промытые и просушенные листья алоэ заворачивают в тёмную бумагу, кладут в тарелку и помещают в холодильник на 10 -12 дней. Под действием низких температур в клетках алоэ образуются вещества, которые возбуждают жизнедеятельность клеток. Их называют «биогенными стимуляторами». По истечении необходимого времени алоэ вынимают из холодильника, удаляют испорченные листья и отжимают сок.

Внимание! Приём алоэ противопоказан при острых заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, больших сроках беременности, острых воспалительных процессах, в частности в женских половых органах, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации, при обострениях туберкулёза, осложнённых кровохарканьем, а также при геморрое. Не следует 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, могут возникнуть воспалительные процессы.

Мёд с молоком при простудных заболеваниях известен всем (столовая ложка мёда разводится в стакане тёплого молока). Эффективно применение мёда с соком хрена (1:1), с лимоном (100 гр. мёда, сок одного лимона, 800 мл кипячёной воды выпивать в течение дня), с настоями и отварами лекарственных растений. При сильном кашле, остром хроническом бронхите прекрасно помогает репчатый лук с мёдом.

Очень много людей страдает острым и хроническим насморком (синуситом). Заболевания эти практически не излечиваются, обостряясь весной и осенью. Однако медовыми аппликациями их можно успешно лечить по методу Ст. Младенова. Закристаллизованный мёд (1 гр.) вкладывается в каждый носовой ход стеклянной палочкой (положение лежащее без подушки под головой). Для уменьшения раздражающего действия предварительно можно добавить 0,1 гр. анестезина на порцию мёда. Когда мёд, растворившись, стечёт и достигнет горла можно встать, но в течение 2 часов не выходить на улицу. Процедуру повторять 2 раза в день. Количество сеансов – 10-20. Если мёд вызывает очень сильное раздражающее действие, – следует закапывать в нос его 30%-ный водный раствор. Медовые аппликации можно комбинировать с приёмом мёда внутрь, а также с медовыми ингаляциями. Делают по одной местной аппликации и одной ингаляции в день, а при желании получить более быстрый эффект – две аппликации (утром и в обед), а вечером ингаляцию.

При гайморите не спешите прибегнуть к операции. Стоит 5-6 раз в день (больше – лучше) жевать медовые соты в течение 15 минут, обязательно выплёвывая потом воск. Имеется в виду не мёд в сотах, а именно соты, а лучше восковые крышечки с ячеек, срезанные при откачке мёда - **забрус**. Это снижает воспалительную реакцию в придаточных пазухах, облегчает дыхание носом. Осенью и зимой подобные процедуры желательны для профилактики. Этим же способом быстро и эффективно излечиваются заболевания зубов и дёсен.

Эффективны аэрозольные ингаляции 30-50%-ным водным раствором мёда (иногда в сочетании с прополисом и маточным молочком). Их применяют при лечении придаточных пазух носа, хронического бронхита, хронического астматического бронхита, трахеитов, бронхиальной астмы и т.д. Делать ингаляции следует в течение 20 минут 2 раза в день курсами по 20-30 дней. При тяжёлых формах заболеваний курс лечения продляют до 40 дней. Желательно одновременно с ингаляциями принимать мёд внутрь. При этом нормализуется состояние верхних дыхательных путей, прекращаются воспалительные процессы в лёгких, улучшается их вентиляция, а также эластичность бронхов. Ингаляции мёда положительно влияют и на альвеолы лёгких, из которых он попадает в кровь и оказывает общеукрепляющее действие.

Для ингаляций в домашних условиях можно использовать чайник или кастрюльку, залитые водой на четверть. Воду доводят до кипения, нагрев прекращают, добавляют в кипяток столовую ложку мёда и вдыхают пары через резиновую трубку, надетую на носик чайника или наклонившись над кастрюлькой и

укрывшись пледом или одеялом. Вместе с мёдом неплохо положить в кастрюлю 1-2 листа эвкалипта. Если нагрев производится на электроплитке, то по мере остывания воды в чайнике можно периодически включать плитку. Длительность ингаляции – 15-20 минут. Делают её на ночь. Особенно благоприятны **ИНГАЛЯЦИИ МЁДОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ**. Кроме того, с помощью медовых ингаляций хорошо лечить у детей простуду (мёд разводить в воде с температурой 40 °С в соотношении 1:5).

Мёдолечение бронхиальной астмы можно проводить и в домашних условиях, в зависимости от состояния больного, но обязательно под непосредственным контролем лечащего врача. Мёд и его концентрацию в растворе подбирают для каждого больного индивидуально в зависимости от вида аллергена и от его переносимости.

Для лечения фарингитов и ларингитов (хронических заболеваний глотки и гортани) можно дважды в день смазывать заднюю стенку глотки при фарингите и миндалин при тонзиллите медово-каланхойной эмульсией. Курс лечения – 20-30 дней. Для лечения хронического тонзиллита у детей можно пользоваться смесью сока алоэ с мёдом в соотношении 1:3. Миндалины смазывают натошак в течение 2 недель ежедневно, затем ещё две недели через день. При заболеваниях органов дыхания предпочтителен мёд с душицы, липы, тимьяна и т.д.

При заболеваниях полости рта и глотки хорошо полоскать рот 30%-ным водным раствором мёда 3-4 раза в день (при этом уничтожаются многие микробы). При перечисленных заболеваниях, а также при поражениях дыхательных путей болгарский ученый Ст. Младенов рекомендует держать мёд во рту до полного растворения (по чайной ложке 5-6 раз в день). Следует иметь в виду, что употребление такого количества мёда предполагает отказ от сахара.

**СОТОВЫЙ МЁД**, благодаря его стерильности и антимикробному действию, используют для лечения таких заболеваний, как отиты и гаймориты у детей. Для этого прокипяченной стеклянной палочкой надо сломать крышку ячейки запечатанного сота и каплю мёда, содержащего в ней, ввести в наружный слуховой проход или полость носа ребёнка. Процедуру повторять через 1-2 часа в течение нескольких суток.

**СОТОВЫЙ МЁД ВОООЩЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЕН**: он содержит больше витаминов, перги и других биологически активных веществ, небольшое количество прополиса и маточного молочка (следы). Он практически стерилен. Воск сотов способствует очищению зубов.

И не бойтесь за зубы. Мёд их не разрушает.

## **6. ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

В традиционной медицине издавна использовалось благотворное влияние мёда на нервную систему. Древние китайцы, индийцы, греки и римляне принимали **МЁД КАК УСПОКАИВАЮЩЕЕ И СНОТВОРНОЕ СРЕДСТВО**. С помощью мёда лечили головную боль, различные нервные заболевания. Знали об этих свойствах мёда и наши предки. Особенно широко пчеловодство и лечение мёдом развивалось в монастырях. Есть, в частности, упоминания о том, что опальный патриарх Никон, сосланный в Кириллово-Белозёрский монастырь, что в Вологодской области, мёдом да травами лечил страждущих, приходивших и приезжавших из всех краёв «...от Изборска до Тобольска».

Мёд обладает болеутоляющим действием за счёт уменьшения возбудимости рецепторного аппарата периферической нервной системы и кожи, а также успокаивающего действия на центральную нервную систему. Натрий и кальций в мёде способствуют нормализации ионного равновесия в организме, вследствие чего улучшаются функции нервной системы. Глюкоза и фруктоза мёда улучшают питание клеток, окислительные процессы и детоксикацию, в результате чего понижается раздражительность, улучшаются сон, зрение и работоспособность, появляется чувство бодрости.

В наши дни в распоряжении врачей имеется богатый арсенал химиотерапевтических средств. Мёд, тем не менее, не утратил своих позиций при лечении целого ряда нервных заболеваний. Установлен и изучен сложный химический состав мёда и его свойства. Применение его при лечении некоторых нервных заболеваний получило научно обоснованный характер. Более того, интерес к лечебным свойствам продуктов пчеловодства, и, в частности, мёда, растёт с каждым годом. Причин тому много, немаловажен и тот факт, что мёд, являясь лекарством, экологически чист и безвреден для организма

человека. Кроме того, мёд не только укрепляет нервную систему, но и действует благотворно на весь организм в целом. Конкурентов по этим качествам у мёда нет.

**МЁД – САМОЕ БЕЗВРЕДНОЕ СНОТВОРНОЕ.** Если и есть фактор привыкания, то чисто психологический. При нарушении сна разведите столовую ложку мёда в стакане тёплой воды и выпейте за полчаса до отхода ко сну. Вы быстро убедитесь, что стали лучше спать. Мой друг в течение многих лет покупает четыре "баллона" (трёхлитровые банки) мёда для своей матери, смеясь, что она стала «мёдоманкой». Она не может заснуть, не выпив перед сном разведенный в чуть тёплой воде мёд.

Наше время – это время нервных перенапряжений и стрессов. Это присуще гражданам всех стран, России же касается в ещё большей степени. Число нервных (невроз, неврастения, истерия, невроз сердца, хорея) и психических заболеваний растёт. В их рост вносят свою лепту алкоголь, наркотики, курение.

Крайне опасно, в этом смысле, немалое количество современных синтетических препаратов, которые многие миллионы людей принимают во всём мире, и которые призваны, казалось бы, излечить род людской от нервных болезней. Однако привыкание к лекарствам заставляет повышать дозу, а это, в свою очередь, ведёт к возрастанию побочных эффектов. Кроме того, к психотропным средствам, как к наркотикам, со временем развивается пристрастие. Человек вынужден уже лечиться, чтобы избавиться от этого пристрастия. Лечась от него... И дальше по кругу.

Людам давно пора посмотреть вокруг и задуматься о том, что приём психотропных препаратов не снижает, а напротив, усугубляет положение дел. О том, что химиотерапия не в состоянии радикально изменить ситуацию, что людей с заболеваниями нервной системы всё больше, не очень-то принято говорить. Фармакологические кампании - монстры зарабатывают колоссальные средства на людских недугах, и менять этот ход вещей не намерены. Зато это можно сделать в масштабе отдельно взятой личности.

Продукты пчеловодства, и мёд в частности, обладают более слабым, по сравнению с синтетическими препаратами, действием. Зато мёд не только не токсичен, но и снижает токсическое воздействие на организм "химии".

При неврозах различного характера можно принимать мёд из расчёта 1 гр. на килограмм веса 3 раза в течение суток, разведённым в 150-200 мл воды. Последний приём следует приурочить к отходу ко сну (за полчаса до него). Воду следует брать комнатной температуры или чуть теплее. При неврозах сердца, без его органических или патологических изменений, мёд творит чудеса, снимая все характерные симптомы.

При хорее (хроническое заболевание, характеризующееся разбросанными, беспорядочными подергиваниями мышц) и мышечных спазмах приём столовой ложки мёда 3 раза в день в течение 10-15 дней весьма эффективен. Если же будут рецидивы – мёд надо принимать длительно, тем более что это будет только полезно во всех отношениях.

К нервным заболеваниям следует относить **ДЕТСКИЙ ДИУРЕЗ** (недержание мочи). Не секрет, что этим заболеванием чаще страдают дети с повышенной нервной возбудимостью. Мёд, действуя как успокаивающее и общеукрепляющее, показывает здесь ещё одну свою способность, а именно – способность удержания в организме воды. Это его свойство следует применять и при энурезе.

В общих случаях рекомендуется при нервных заболеваниях употреблять мёд утром и на обед по 30 гр., а вечером – 40 гр. Замечу, что другие сладости при таких дозировках мёда, из рациона следует исключить.

Как и при лечении других болезней, мёд более эффективен в смесях или сочетаниях с другими продуктами пчеловодства, а также настоями и отварами лекарственных растений.

## **7. ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ**

Заболевания мочеполовой системы нередки и поражают людей чаще зрелого возраста, хотя предпосылки закладываются нередко ещё в юности. С содроганием смотришь на девушек, которые зимой выходят на улицу в тонких колготках. Последствия таких прогулок бывают плачевны.

Заболевания эти протекают длительно и лечатся с большим трудом. Предупредить их значительно легче, и самым главным фактором профилактики является повышение защитных сил

организма, сопротивляемости его внешним неблагоприятным факторам. Кроме здорового образа жизни здесь помогут нам лекарственные растения и продукты пчеловодства.

Самым загруженным органом человека являются почки. При их лечении хорошо зарекомендовали себя некоторые растения в комплексе с мёдом. К таким растениям в первую очередь следует отнести кукурузные рыльца, хвощ полевой, шиповник, сок лимона. Мёд же предпочтительней луговой, каштановый, с плодовых деревьев.

Эффективность мёда при заболеваниях почек объясняется отсутствием или очень низким содержанием белков и солей, которые противопоказаны при этом заболеваний. Витамины, особенно С и Р, содержащиеся в мёде, имеют большое значение при лечении острых и хронических воспалений почек.

Глюкоза мёда регулирует осмотическое давление в крови и тканях, нарушенное при острых нефритах. Приём мёда улучшает мочевыделение, выведение шлаков через почки и кожу.

Мужчине для нормального функционирования половой системы и всего организма в целом необходимо употребление поливитаминов. Естественные витамины, содержащиеся в продуктах пчеловодства и в растениях, безусловно, более эффективны, чем синтетические, поскольку в них эти витамины находятся в оптимальных для человеческого организма соотношениях, и, в комплексе с другими биологическими веществами, они более действенны.

**ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ** – заболевание, которое стало поистине бичом мужчин, хотя, справедливости ради, замечу, что современная реклама значительно преувеличивает процент больных. Простатит ведёт к нарушениям мочеполовой сферы и даже раку предстательной железы. Обиднее же всего бывает ослабление репродуктивной функции и импотенция в лучшие годы жизни. Хронический простатит очень трудно излечивается и продукты пчеловодства, в частности мёд, могут помочь в борьбе с этим недугом.

Приём мёда с пыльцой или пергой для лечения простатита хорошо зарекомендовал себя ещё тогда, когда заболевание не имело современного названия. В день необходимо принимать мёд из расчёта 1 гр. на килограмм веса (прочие сладости из рациона исключаются) и пыльцу по 2 чайных ложки (или 7-10 гр. перги). Принимать, поделив на дозы, три раза в день. Курс лечения – 30-45 дней с перерывом в 10-15 дней и повторением.

Хороший лечебный эффект дают микроклизмы уретры настоем зверобоя с 30%-ным раствором мёда и массажем простаты.

При импотенции с нарушением эрекции, по методике Э.А. Лудянского, применяют медовый «гульфик» (нанесение кисточкой мёда толщиной до 3- 4 мм на кожу полового члена). Поверх медового слоя надевается холщовый чехольчик с диаметром в 1,5 раза шире, чем половой член в фазе эрекции. На курс лечения 8-12 процедур. К утру мёд всасывается.

В народной медицине Востока испокон при импотенции применяли настойку из корней аралии маньчжурской (30-40 капель в небольшом количестве воды 3 раза в день за полчаса до еды) и напитка из салепы (высушенных клубней ятрышника мужского). Слизь салепы следует готовить непосредственно перед употреблением.

5 гр. измельчённых клубней (или порошка) салепы замачивают в 50 мл холодной воды, затем постепенно доливают кипятком до объема 0,5 л, постоянно помешивая в течение 10-15 минут, пока не получится однородная масса. В ней растворяют мёд (столовая ложка на стакан напитка). Пить по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день, добавляя по вкусу мёд.

Одновременно нельзя употреблять вяжущие средства, так как слизь соединяется с ними и осаждается.

Хорошо зарекомендовало себя сочетание мёда с маточным молочком (2 гр. маточного молочка на 100 гр. мёда) или их смесь. Сроки и дозы (определяются специалистом) лечения различны, однако в среднем они составляют от 4 до 6 недель по 30-60 мг (маточного молочка) в сутки.

Комбинация мёда и других продуктов пчеловодства с фитосборами позволяет сократить сроки лечения и уменьшить дозы синтетических лекарств.

Количество женских болезней значительно больше, чем мужских. Это эрозия шейки матки, метрит (воспаление матки), параметрит (воспаление клетчатки, окружающей матку), трихомонадный

кольпит (воспаление влагалища), вульвит (воспаление наружных половых органов), бели (вагинальные и цервикальные) и масса других гинекологических заболеваний. Мёд – прекрасное средство для лечения всех этих болезней. Его можно использовать как дома, так и в условиях физиотерапевтического кабинета. Чаще всего мёд применяется для спринцеваний и тампонад (в виде 30%-ного раствора). Одновременно следует принимать мёд внутрь. Наиболее предпочтительны при гинекологических заболеваниях мёды липовый, лесной и мелиссовый (с мяты лимонной).

Некоторые авторы считают трихомонадный кольпит пятой венерической болезнью. Заражение происходит обычно непосредственно половым путём или через воду в плавательных и лечебных бассейнах, в общих спальнях, при плохой половой гигиене и т.д.

По данным И. Тонева (1964 год) введение мёда во влагалище при трихомонадном кольпите приводило к выздоровлению большинства пациенток. Подобное лечение эффективно, не даёт осложнений, удобно в любых условиях и не требует затрат времени.

Трихомонадный кольпит можно лечить мёдом и методом электрофонофореза через влагалище в амбулаторных условиях. Курс – 10 дней. Женщину необходимо лечить одновременно с её половым партнёром. В процессе лечения рекомендуется ежедневное употребление по 100-120 гр. (порциями) засахарившегося мёда, который нужно не глотать сразу, а задерживать во рту до полного растворения.

Аппликациями и электрофорезом мёда с успехом лечат эрозию шейки матки, стенки матки, околоматочную соединительную ткань и прилежащие яйцеводы и яичники.

Лечение белей с помощью аппликаций цветочного пчелиного мёда легко доступно и применимо в домашних условиях.

При редких и скудных менструациях или их отсутствии принимают настои, отвары и настойки аралии, элеутерококка, левзеи, лимонника, заманихи и др. с мёдом (столовая ложка 3 раза в день), исключив другие сладости.

Принимать препараты этих растений рекомендуется в первой половине дня, но не позднее 16 часов, чтобы не нарушался сон, так как все они обладают тонизирующим действием.

При маточных кровотечениях различного происхождения хорошо помогают растения, обладающие кровоостанавливающим действием в сочетании с мёдом. К ним относятся пастушья сумка, крапива, тысячелистник и т.п. травы, а также их сборы. Эти растения, кроме того, стимулируют образование эритроцитов, способствуют сокращению матки, улучшают состав крови.

Отдельно следует сказать о беременных женщинах. У них очень часты токсикозы, сопровождающиеся тошнотой и рвотой. Мёд для снятия интоксикации, а также как успокаивающее и противорвотное, в комплексе с мятой, календулой, черникой (листья) – прекрасное средство.

Не следует забывать, что беременная женщина носит в себе плод – будущего ребёнка, который связан с ней неразрывно. Синтетические препараты и витамины не безвредны, особенно для плода, а ведь необходимость в общеукрепляющих средствах, в частности в поливитаминах, у беременных бывает повышенной. Вот здесь и придут на помощь продукты пчеловодства и травы, дающие организму необходимое и не имеющие побочных эффектов.

## **8. ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ**

Мёд употреблялся в качестве лечебного средства ещё в Древнем Египте. В «Папирусе Эберса» (2500 лет до н.э.) описано применение мёда в качестве медикамента, в частности для лечения глазных заболеваний. Диоскорид говорил, что мёд проясняет зрение. Авиценна рекомендовал для лечения воспалительных заболеваний глаз мёд в сочетании с соком лука, пырея и клевера. Древнеримский врач Гален (11 век н.э.) использовал для лечения глазных болезней мёд с пчелиным ядом. Применять мёд для лечения болезней глаз рекомендовал Аристотель. «Русский пчеловодный лист» (1898 г.) опубликовал сообщение доктора Гикса, в котором говорилось, что мёд – прекрасное средство лечения воспалительных процессов глаз.

Мёд обладает высокими лечебными свойствами при лечении заболеваний глаз уже сам по себе. Нередко мёд используют в качестве основы для приготовления глазных мазей, обладающих противовоспалительным и обезболивающим действием. К мазям иногда добавляют антибиотики.

Медово-сульфаниламидная мазь прекрасно действует при трудно заживающих язвах роговицы глаз. Хорошим лечебным эффектом при конъюнктивитах (воспалениях наружной оболочки глаза и соединительной оболочки, покрывающей заднюю поверхность век), кератитах (воспалениях роговой оболочки глаз) и язвах роговицы, наряду с глазными мазями, обладают медовые растворы, которыми орошают болезненную зону.

Раствор мёда применяют, как правило, 30%-ный. Реже, но достаточно часто, применяют цельный мёд. Его берут стерильной стеклянной лопаточкой непосредственно из запечатанной ячейки сота. Замечу, что при таком использовании мёда иногда возникает дискомфортное состояние, выражающееся в жжении и, иногда, в небольшой боли глаза, которые, к счастью, проходят спустя несколько минут. Можно начинать лечение 30%-ным мёдом, постепенно переходя на натуральный. Мёд желательно использовать светлых сортов и раннего сбора.

Лечение цельным мёдом не следует проводить самостоятельно. С глазами не шутят. Все процедуры должен проводить врач-апитерапевт по показаниям и после консультаций с офтальмологом.

Мёд, применяемый как наружно, так и внутрь, кроме лечебного действия обладает и другими качествами. Он, в частности, улучшает остроту зрения, в том числе и в темноте, улучшает цветовосприятие, увеличивает угол зрения. Для этого следует употреблять мёд с сырой морковью, грецкими орехами, черникой, красной рябиной, а также пить напитки, в состав которых, кроме мёда, входят соки лимона, облепихи, моркови.

## **9. ЛЕЧЕНИЕ МЁДОМ РАН, ЯЗВ ОЖОГОВ И ОБМОРОЖЕНИЙ**

Известно, что мёд, даже в открытой посуде, в надлежащих условиях не плесневеет и не загнивает. Благодаря этим особенностям мёд используют с глубокой древности до настоящего времени при лечении гнойных (инфицированных) ран, ожогов, обморожений, экзем, язв, карбункулов и фурункулов. Мёд хорошо лечит раны, уничтожая патогенную микрофлору, снижая отёк, усиливая регенерацию тканей. Древние люди подметили благотворное действие мёда на раны: он устранял нагноение и способствовал более быстрому их заживлению. Гиппократ в своем сочинении «О ранах» советовал при их лечении употреблять мёд, растёртый с цветами донника. О благотворном влиянии на трудно заживающие раны и ожоги рыбьего жира с мёдом писал римский историк Плиний, а Гален, первый в мире военный врач, использовал мёд практически во время военных кампаний. Авиценна рекомендовал прикладывать к ранам лепёшки, приготовляемые из мёда и пшеничной муки без воды. На Руси с этой целью использовались лепешки из ржаной муки с мёдом. Эффективность пчелиного мёда подтверждена и современными исследованиями. Они показали, что под его влиянием раневая поверхность быстрее очищается и хорошо заживает (мёд усиливает кровоток и отток лимфы, в результате рана как бы промывается, в ней создаются лучшие условия для питания клеток тканей). Мёд, кроме того, губительно действует на микробы.

Свойства пчелиного мёда в лечении травматических и гнойных ран широко использовались советскими хирургами во время Великой Отечественной войны. Имеются публикации о подобном его применении и среди немецких хирургов того периода.

Хорошо применять мёд в послеоперационный период, особенно после хирургических операций на органах пищеварения (для приёма внутрь, наружно и в клизмах). Это позволяет сократить сроки восстановления и повысить эффективность лечения.

Для лечения инфицированных ран, ожогов и обморожений, а также фурункулов, экзем и абсцессов мёд чаще применяют в виде мазей.

Особенно эффективен мёд в сочетании с рыбьим жиром. Мёд очищает и обеззараживает раневую поверхность, а рыбий жир, богатый витамином А, положительно влияет на образование эпителия.

Мазь А. С. Бурдея состоит из 80 гр. мёда, 30 гр. рыбьего жира и 3 гр. ксероформа.

Мазь М. Райвичера готовится из 500 тыс.ед. пенициллина, 2 мл новокаина, 5 гр. рыбьего жира, 10 гр. мёда. Повязка меняется через 2-3 дня, курс лечения – 2-3 недели.

Мазь Конькова. Мёд – 65 гр., этакридин 0,3 гр., вода дистиллированная — 1,5 мл, рыбий жир витаминизированный – 35 гр. Мазь доцента Е. А. Конькова успешно применяется при трудно заживающих

ранах, трофических язвах, некрозах и гангренах, остеомиелите, панарициях, флегмонах, маститах, ожогах, фурункулах, карбункулах, парапроктитах, при ампутации конечностей и туберкулёзе лимфатических узлов шеи и конечностей, которые лечат оперативным путём.

В домашних условиях не составит труда приготовить мазь (по А. Ф. Синякову), состоящую на 80% из пчелиного мёда и на 20% – из свиного смальца. Её хорошо использовать для лечения не только ран, но и воспалительных заболеваний кожи.

При лечении трудно заживающих ран и язв мёдом смазывают раневую поверхность, а затем накладывают стерильную повязку. Можно применять также местные ванночки из 30%-ного пчелиного мёда. Температура не должна превышать 32- 34°С . Длительность процедуры – 20-30 минут, ежедневно принимается 1-2 ванны. Ожоги эффективнее излечиваются смесью мёда и прополиса, а также мёда и кашицы картофеля.

В народной медицине для лечения ран и язв мёд чаще используется в комплексе с лекарственными растениями, что приводит к более выраженному лечебному эффекту. Можно применять его и с антибиотиками в мазях, например. Действие такой мази, безусловно, сильнее, но следует иметь в виду, что у отдельных видов патогенных микробов довольно быстро вырабатывается устойчивость к антибиотикам и вместо лечебного эффекта может быть даже ухудшение состояния больного.

### **МЁД В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ**

Мёд, как косметическое средство, стал, вероятно, использоваться уже тогда, когда женщина впервые увидела своё отражение в воде. Когда-то он был, наряду с воском, едва ли не единственным средством ухода за кожей.

Чаще всего мёд применяется в виде масок, втираний и ванн. Мёд устраняет сухость и шелушение кожи, повышает тонус, предупреждает её преждевременное старение. Втирание на ночь мёда с овсяной (или другой) мукой и яичным желтком (всё поровну), способствуют заживлению болезненных трещин на коже.

Известно, что кожа лица мужчин при бритье подвергается значительному микротравмированию. Лосьоны, так широко рекламируемые с телеэкранов, в лучшем случае не полезны, хотя микрофлору, безусловно, убивают.

Кремы и лосьоны на основе мёда, напротив, очень полезны, так как мёд обладает ярко выраженным противомикробным, кровоостанавливающим и щадящим действием. Мёд и воск, кроме того, омолаживают кожу, что не помешает и мужчинам.

Для роста и укрепления волос на голове применяются втирания мёда или раствора его. Голову перед этим следует вымыть тёплой и не жёсткой водой. Неплохо перед мытьём сделать массаж кожи головы с репейным, касторовым или льняным маслом.

Мёд, кроме гигиенических качеств, способен излечивать болезни, повреждения и доброкачественные опухоли кожи. Можно, например, прикладывать к опухолям медовые лепёшки, замешанные на муке. Это средство на Руси использовалось испокон. Муку можно брать любую: пшеничную, ржаную, ячменную. Все они одинаково полезны при кожных заболеваниях. Таким способом можно лечить даже туберкулёз кожи. Во время лечения следует принимать мёд и внутрь.

### **МЕДОВЫЙ МАССАЖ**

Для массажа подойдет любой вид меда: цветочный или липовый. Очень важно купить свежий, незасахарившийся мед, потому что консистенция этого продукта в массаже играет очень важную роль. Если вам необходимо растопить мед, то проследите, чтобы температура водной бани была не больше 40 градусов, иначе все целебные свойства меда будут утрачены.

Начнем с медового пилинга. Нанесите на проблемные места мед и начните втирать его ладонью круговыми движениями от центра в сторону. Мед абсорбирует токсины, поэтому спустя 15 – 20 минут массажа вместо прозрачного и липкого меда вы увидите сухие сероватые хлопья. Проводите эти процедуры как минимум раз в неделю – и вы заметите, как повышается эластичность кожи, а все

неровности разглаживаются. Помимо неоспоримых косметологических преимуществ медовый массаж благотворно влияет на работу всех суставов. Мед отлично питает ткани, поэтому длительный курс медового пилинга и массажа одновременно улучшит внешнее состояние кожи и поможет при остеохондрозе.



Если вам посчастливилось избежать проблем возникновения целлюлита, то все равно побалуйте себя сладким и полезным массажем. Медовый массаж является замечательной профилактикой умственного и физического утомления, нарушений сна и психосоматических заболеваний. Сделайте медовый массаж после тяжелого и нервного рабочего дня, выпейте чашку ароматного чая – и на утро вы почувствуете себя отдохнувшей и полной сил, как после посещения спа-салона.

### **ПОЛЬЗА МЕДОВОГО МАССАЖА**

1. Улучшается кровообращение. Можно возразить, что при любом эффективном массаже улучшается кровообращение. Но мед имеет свойство разогревать, поэтому кровоток усиливается в несколько раз больше, чем при обычном массаже, при котором, как правило, используют простые массажные масла. Да, эти масла призваны облегчить скольжение рук массажиста по телу, они могут питать, увлажнять кожу. А мед обладает именно эффектом разогревания!

2. Выводит воду и токсины через поры. Чем глубже проникает мед во время массажа, тем лучше. Он выводит токсины и шлаки из организма через поры на коже. Женщины знают, что при обертывании именно с медом, процесс выделения воды происходит более интенсивно. То есть мед выводит скопившуюся воду наружу подобно тому, если бы мы занимались интенсивной физической нагрузкой.

3. Улучшает структуру кожи. Благодаря медовому массажу, кожа становится упругой и гладкой. Это первое средство, которое вы должны взять на вооружение в борьбе с **ЦЕЛЛЮЛИТОМ!**

### **ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ МЕДОВОГО МАССАЖА**

Массаж с использованием меда используется как в косметологии (основная область применения), так и в лечении заболеваний внутренних органов и опорно-двигательного аппарата.

Как вспомогательный метод терапевтического воздействия медовый массаж спины может применяться в лечении заболеваний дыхательной системы и для укрепления иммунитета. Найдется место и в лечении заболеваний нервной системы: массаж обладает успокаивающим действием, что позволяет использовать его в лечении эмоциональных расстройств, бессонницы, депрессии, вегето-сосудистой дистонии, в конце концов, просто для снятия переутомления и усталости.

Еще более очевидным будет эффект от использования метода, когда мы будем применять медовый массаж при остеохондрозе и заболеваниях позвоночника. При артритах и артрозах любой локализации (будь то артрит мелких суставов стоп и кистей или артроз коленного сустава) показан медовый массаж непосредственно области поражения.

Косметологи широко используют медовый массаж против **ЦЕЛЛЮЛИТА**. В этом случае воздействию подвергаются самые проблемные зоны, проведение процедуры можно доверить специалисту, а можно выполнить медовый массаж и в домашних условиях.

О возможности использования массажа при борьбе с лишним весом мы уже упоминали: для этого используют медовый массаж живота и все тех же проблемных зон — ягодиц, бедер, непосредственно жировых складок.

Для улучшения общего состояния кожи, рассасывания рубцов и шрамов назначается медовый массаж лица. Поскольку данная область нашего тела отличается повышенной чувствительностью к разного рода воздействиям, рекомендуем на первых порах доверить проведение процедуры специалисту, дабы убедиться в том, что при правильном применении методики ваша кожа положительно реагирует на медовый массаж. Отзывы в этом случае будут исключительно положительными. Конечно, можно ограничиться просмотром ролика, достаточно набрать в строке поиска «медовый массаж лица видео», но в этом случае ответственность за побочные эффекты от неправильного применения целиком ложится на ваши плечи.

### **ТЕХНИКА МЕДОВОГО МАССАЖА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ (ОБЩАЯ СХЕМА):**

1. Подбираем натуральный жидкий мед, то есть тот, который еще не успел закристаллизоваться. Хотя многие массажисты предпочитают густой мед, который не течет - с ним удобнее работать. Сорт меда может быть любой.
2. Наносим немного меда на локтевой сгиб, если через 15 минут не будет покраснения и раздражения кожи, значит, нет аллергии на этот мед и его можно смело использовать для массажа.
3. Согреваем зоны, на которые будем наносить мед, обычным сухим массажем.
4. Наносим мед на проблемные зоны на теле, кожа на которых нуждается в помощи. Так, 2 столовые ложки меда достаточно, чтобы сделать массаж на бедрах и ягодицах.
5. Делаем массаж.
6. Смываем мед.
7. Обязательно наносим увлажняющий крем.

### **ТЕХНИКА МЕДОВОГО МАССАЖА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ДЕТАЛЬНО:**

- После легкого разогревающего сухого массажа, наносим мед на зоны, которые будем массировать с медом.
- Наносим слой не толсто, но и не очень тонкий.
- Затем начинаем плотно прижимать ладони к телу.
- После того, как ладони прилипли, отрываем плавно и постепенно руки, начиная с основания ладони и заканчивая кончиками пальцев. То есть не сразу отрываем руки, а постепенно.

**ВАЖНО!** Многие источники пишут, что чем резче вы отрываете руки, тем больше и лучше эффект. Но это не всегда так. Если у вас чувствительная кожа, то боль может быть очень сильной. И процедура медового массажа превратится в пытку! Не делайте этого, особенно на начальных этапах.

- Как только ваши ладони перестанут прилипать к телу, значит, массаж можно считать оконченным. Но длительность массажа не должна превышать 15 минут.
- Медовый массаж проводится через день.
- Если ваш мед постепенно на ладонях превращается в хлопья, так и должно быть. Ничего страшного. Если этого не происходит, волноваться также не следует, это зависит от самого меда.
- Иногда после такого массажа появляются небольшие синяки. В этом случае следует уменьшить количество времени самого массажа, а также отрывать руки еще более плавно!
- Курс медового массажа требует не менее 15 сеансов. То есть всего получается один месяц, так как, мы уже сказали, процедура проводится через день.

Техника медового массажа хорошо помогает при шейном остеохондрозе. А вот **при целлюлите медовый массаж** - это лучшее средство!

Попробуйте сделать медовый массаж в домашних условиях. Первый эффект – гладкую и упругую кожу - вы должны почувствовать уже через 6 дней, а это значит, что вам стоит провести всего 3 процедуры такого массажа!

Как альтернативный вариант можно ознакомиться и с баночным вакуумным массажем, который тоже легко провести дома самостоятельно.

Овладейте техникой медового массажа и оставайтесь красивыми и здоровыми всегда!

## **МЕДОВЫЙ МАССАЖ: ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Как бы ни был сладок мед, всем его назначать нельзя. Медовый массаж противопоказан при онкологических заболеваниях, при патологии кроветворной системы, при туберкулезе, при заболеваниях кожи инфекционной (грибковой, вирусной, бактериальной) этиологии, при выраженной недостаточности функции печени и почек. Во всех этих случаях противопоказан любой массаж, соответственно, и медовый осуществлять нельзя.

Есть для медового массажа и особые противопоказания. **ПЕРВОЕ** - это аллергия на мед. О каком массаже может идти речь, если после процедуры кожа покрывается сыпью, а клиент находится на грани анафилактического шока? Поэтому, перед началом курса массажа рекомендовано произвести пробное нанесение меда на кожу и оценить реакцию организма. Если реакции нет — можно приступать к процедуре.

Так же мёдовый массаж противопоказан при, гипертонии, варикозе и сосудистых звездочках на ногах.

**ВТОРОЕ** противопоказание - не проводим медовый массаж на внутренней стороне плеча и бедер, а также в районе паховых лимфоузлов!

**ТРЕТЬЕ** противопоказание — густой волосяной покров в области предполагаемого воздействия. В этом случае массаж будет крайне болезненным, трудно осуществим и потому, лучше от него просто отказаться.

## **УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ КАЧЕСТВА МЕДА**

Мед лучше всего хранить при температуре 5-10°C в сухом, хорошо проветриваемом помещении, поместив в стеклянную посуду.

Категорически запрещается хранить мед в железных и алюминиевых емкостях, а также в посуде из оцинкованной жести. Это приводит к появлению ядовитых веществ, что делает мед непригодным для дальнейшего употребления. Если меда много, его можно хранить в бочках из липы, осины, ольхи и тополя. В дубовых бочках мед темнеет. При хранении мед сохраняет все свои свойства, однако, как уже говорилось ранее, рядом с ним не должны находиться сильно пахнущие продукты.

Приобретая мед, каждый человек хотел бы быть уверен в его качестве. Для определения натуральности и сортности мед должен быть подвергнут экспертизе. Конечно, наиболее точную экспертизу могут выполнить только опытные специалисты соответствующих лабораторий, но существуют пробы, которые можно провести в домашних условиях и даже на рынке:

### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ДИАСТАЗЫ:**

В пробирку наливается 10 мл водного раствора меда, прибавляется небольшое количество 1%-ного раствора крахмала, все тщательно смешивается, после чего смесь прогревается в течение 1 часа на водяной бане при температуре 40-45° С. Затем в охлажденную пробирку добавляется 1-2 капли йодной настойки. Йод окрашивает крахмал в синий цвет. Если мед натуральный, то под влиянием диастазы крахмал расщепится и жидкость сохранит первоначальный цвет, если мед ненатуральный - смесь окрасится в синий цвет;

### **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МЁД И ОТЛИЧИТЬ НАТУРАЛЬНЫЙ МЁД ОТ ПОДДЕЛКИ:**

**СПОСОБ 1.** В настоящем мёде отсутствует вода. Если опустить в него кусочек хлеба на 8-10 минут и хлеб размягчится, то тогда это сахарный сироп. А если хлеб затвердеет - это настоящий, неразбавленный мёд.

**СПОСОБ 2.** Нужно размазать мёд на бумажке. И на медовой полоске написать что-нибудь химическим карандашом. Проявившаяся надпись синего цвета свидетельствует того, что в меде присутствует влага.

**СПОСОБ 3.** В небольшое количество мёда, разбавленного водой, нужно добавить каплю йода. Если после этого раствор посинеет, перед Вами мёд с крахмалом или мукой.

**СПОСОБ 4.** Нужно растворить мёд в воде в соотношении 1:2. Если раствор получается мутным и через какое-то время на дно выпадет осадок, значит это мёд ненастоящий.

**СПОСОБ 5.** Если в раствор мёда с водой (1:2) добавить уксусную эссенцию, и он зашипит, значит, в мед был добавлен мел.

**СПОСОБ 6.** Если в 5-10 процентный раствор мёда добавить небольшое количество ляписа и выпадет белый осадок, это свидетельство того, что в мед добавлен сахар.

**СПОСОБ 7.** Этот способ проверки мёда в заимствован с передачи "Среда обитания", показанной на Первом канале ТВ. При покупке меда специалисты рекомендуют взять с собой чистый лист бумаги, положить на него небольшое количество меда и поджечь бумагу. Настоящий мед не будет плавиться и в огне не сгорит. Если мед обуглится - он сделан из сахара. Если мед станет жидким - значит его разбавили водой.

#### **ТАКЖЕ НАТУРАЛЬНЫЙ МЁД МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО ТЕХНИЧЕСКИМ ХАРАКТЕРИСТИКАМ:**

1. По весу: нужно взвесить банку, налить в неё 1 литр воды, отметить этот уровень воды меткой. Затем вылить воду, высушить банку и наполнить её медом без воздушных пузырьков. Затем эту банку взвесить, таким образом, Вы и определите вес 1 литра мёда при 15 °С (вес банки отнимите) . Литр мёда должен весить больше 1400 грамм .

2. Определение зрелости мёда: если мёд жидкий и не держится на ноже, значит он незрелый. Особенно это заметно в летний период, потому что с наступлением холодов мёд начинает густеть. Он должен стекать с ножа ровной струйкой, не прерываясь на капли. На поверхности стекаемого мёда при этом образуется горка. Если мёд натуральный, последняя капля должна подтянуться и спружинить к ножу. Если мёд по консистенции густой, он имеет большой удельный вес и течет медленно, так как обладает высокой вязкостью.

3. По вязкости: нужно столовой ложкой зачерпнуть мёд и быстро повернуть её вокруг оси. Вызревший мед будет наворачиваться на ложку, а незрелый мёд будет с неё стекать. Этот метод применяется при температуре мёда 20° С.

4. Определение механических примесей: нужно в 50 мл дистиллированной воды растворить 50 грамм мёда. Потом этот раствор вылить в стеклянную посуду емкостью 100 мл. Если в мёде имеются механические примеси, то они будут плавать в этом растворе, находится на поверхности или лежать на дне.

#### **ПРИ ПОКУПКЕ МЕДА ТАКЖЕ СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЕГО ВНЕШНИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:**

- **ЦВЕТ:** мед может быть прозрачным и бесцветным, светло-янтарным, янтарным, темно-янтарным, темным;

- **ЗРЕЛОСТЬ:** зрелый мед должен содержать не более 20% воды, он кристаллизуется равномерно и плотно. Незрелый мед, содержащий избыточное количество влаги, расслаивается с образованием 2 слоев разной консистенции. Мед, имеющий повышенную влажность, долго не хранится и быстро закисает;

- **ВКУС:** сладкий, немного терпкий, но приятный, вызывает небольшое раздражение слизистой оболочки рта;

- **АРОМАТ:** доброкачественный мед имеет приятный своеобразный цветочный аромат, который можно усилить, слегка подогрев продукт на водяной бане.

Натуральный мёд, растворенный в воде, придает раствору мутность из-за присутствия природных белковых веществ. Прозрачность раствора может указывать на возможную фальсификацию мёда.

В натуральном мёде присутствуют естественные примеси: пыльца, перга, микрочастицы воска, прополис (видно под микроскопом). В фальсифицированном мёде всего этого нет.

Зрелость меда можно определить даже при покупке на рынке: если покрутить ложку в меде, а потом приподнять ее над емкостью, зрелый мед накрутится на ложку, а незрелый стечет каплями.

Отличие цветочного меда от сахарного: сахарный мед чаще всего белого цвета, сладкий на вкус, но без терпкости натурального меда, иногда имеет запах старых сотов, запах цветов выражен очень слабо или вовсе отсутствует, при хранении мед становится липким, вязким, быстро закисает. Сахарный мед в основном используется для подкормки пчел, продажа его как продукта массового потребления является грубой фальсификацией товара.

Отличие цветочного меда от падевого: для определения наличия падевого меда в цветочном можно сделать одну из следующих проб:

- приготовить раствор меда в дистиллированной воде и добавить 6 частей 96%-ного очищенного спирта. Помутнение раствора свидетельствует о примеси падевого меда;
- в раствор меда добавить 2 части известковой воды и довести до кипения. При наличии пади в цветочном меде появятся хлопья.

*Доброго Здоровья Вам и Вашим Детям!*

**Контакты:**

[www.azidspp.ru](http://www.azidspp.ru)

[azidspp@gmail.com](mailto:azidspp@gmail.com)