Мёд – это здоровье!

Еще древние философы и врачи ели мед сами и рекомендовали его для лечения. Они прожили от 90 до 115 лет.

Употреблять в пищу можно не только пчелиный мед, но и самих пчел, вернее пчелиный расилод (пчелиные и трутневые личинки). Некоторые едят пчелиный расилод в сыром виде, другие предпочитают в жареном. По содержанию белка пчелиный расилод приближается к мясу, а по содержанию витамина «Д» превосходит даже рыбий жир.

Пчелиный расилод можно рекомендовать истощенным и ослабленным длительными заболеваниями лицам. Для детей пчелиный расилод лучше смешивать с медом (в отношении 2:1) и давать по 1-2 чайной ложке 2-3 раза в день.

Мед способствует омоложению организма, т.к. в нем содержатся ценные микроэлементы. Их запас в клетках с возрастом уменьшается, а мед восстанавливает нарушенный баланс.

В народной медицине мед нередко добавляют к отварам лекарственных трав, используемых при лечении различных ран и язв.

Вот некоторые из рецептов:

1 ст. л. сухой травы сушеницы болотной злить стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30мин., процедить, добавить 1 ст.л. меда использовать наружно для промывания ран и язв, а также внутрь по 1-2 ст.л. за 30 мин. до еды при язве желудка.

При язвенной болезни желудка и 12 перстной кишки мед лучше всего принимать за 1,5-2 часа до завтрака и обеда и через 3 часа после ужина.

Мед следует растворять в стакане теплой воды, т.к. в растворенном виде он способствует разжижению слизи в желудке, снимает боль, устраняет тошноту, изжогу.

За счет большого количества сахара и органических кислот мед обладает некоторым раздражающим действием на слизистую желудочно-кишечного тракта и вызывает легкий слабительный эффект. Для этого рекомендуется принимать внутрь 50-100 мг меда в чистом виде или в смеси с водой. Можно поставить клизму с 10-20 г. меда. При употреблении меда у больных нарастает вес, увеличивается количество гемоглобина, понижается возбудимость нервной системы, улучшается настроение, сон.

Для улучшения сна взрослому человеку за 15-20 мин. до сна надо принимать 1-2 ст.л. меда, разведя их в стакане теплой воды.

При простудных заболеваниях мед пьют с соком лимона или молоком, приправленным чаем. Очень хорошо помогают медовые ингаляции (1 ст. ложка на ½ стакана крутого кипятка, дышать 7-10 мин.). Этим же раствором хорошо затем прополоскать рот.

При стоматитах, ангинах – как полоскание, а также в клизмах при полипах – 1 ст. ложку высушенных цветков ромашки обыкновенной заварить

в 1 стакане кипящей воды, после охлаждения профильтровать и добавить 1 ч. ложку меда.

Народная медицина рекомендует принимать мед при туберкулезе не только с молоком, но и с различными жирами (сливочное масло, гусиное сало). Нередко при этом добавляется еще сок алоэ.

Наибольшей популярностью пользуется следующий рецепт:

100 гр. меда, 100 гр. сливочного масла, 100 гр. смальца или гусиного жира, 15 гр. сока алоэ (столетника) и 100 гр. какао. Тщательно перемешать, разогреть (но не кипятить) и принимать по 1 ст.л. на стакан горячего молока 2 раза в день (утром и вечером).

Применяют мед и для лечения больных гипертонической болезнью:

1 стакан сока столовой свеклы, 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока хрена (потертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36 часов) и сок 1 лимона смешать с 1 стаканом меда. принимать по 1 ст.л. 2-3 раза в день за 1 час до еды или через 2-3 часа после еды. Курс лечения 2 месяца. Хранить смесь в хорошо закрывающейся стеклянной посуде, в прохладном месте. В начальных стадиях заболевания подобное средство дает неплохой результат.

Детям мед лучше давать вместе с другой пищей (каши, фрукты, чай). В таком виде мед лучше усваивается. Не следует давать детям слишком много меда. Одной-двух чайных ложек в день ребенку вполне достаточно.

Ежедневная доза меда как пищевого и диетического вещества для взрослого человека 60-100 гр., разделенные на несколько приемов. Чтобы мед лучше всасывался, его следует принимать за 1,5-2 часа до еды или через 3 часа после приема пищи. Наиболее полезно применение меда с теплой кипяченой водой, чаем или молоком.

Еще один продукт пчеловодства – прополис – «пчелиный клей». Обладает достаточно выраженным антибактериальным и биостимулирующим действием.

При легочных заболеваниях применяется спиртовой раствор: 100 гр. прополиса мелко нарезать и залить 96% спиртом 500 мл. Пить 20-40 капель (в зависимости от весовой категории больного) на 0,5 стакана теплой воды и молока 3 раза в день за 1 час до еды.

Наружно применяется прополисная мазь (при длительно незаживающих ранах, ожогах, эрозии шейки матки): 1 литр хорошо прокипяченного подсолнечного масла остудить до 80 градусов, добавить 50-70 гр воска пчелиного и 100-110 гр. прополиса. Хорошо перемешать.

Как видите, мед используется при многих заболеваниях, но не стоит дожидаться времени, когда это чудо-средство придется применять в качестве лекарства. И у здорового человека мед укрепляет реактивность организма, повышает устойчивость к инфекциям, благотворно сказывается на деятельности многих внутренних органов.

Будьте здоровы!