Автор: admin
22.01.2014 22:38 -

Как улучшить своё самочувствие? Начните день с ложечки мёда!

Великий Гомер за много столетий до нашей эры воспел полезные свойства мёда. В «Илиаде» он рассказал о том, что Агамеда – дочь царя с острова Лемнос - готовила для воинов-греков освежающий медовый напиток, позволяющий им сохранять бодрость, силу и здоровье.

Целебные свойства мёда прошли серьезную проверку временем и выдержали многовековой экзамен по силе своего воздействия на организм человека. В древнейшем памятнике египетской медицины – «Книге приготовления лекарств для человеческого тела», написанной более 3,5 тысячи лет назад, - много строк посвящено полезным свойствам мёда. Великий таджикский ученый Абу Али Ибн Сина, более известный нам как Авиценна, широко и успешно применял пчелиный мёд для лечения различных заболеваний. Пифагор утверждал, что дожил до глубокой старости потому, что постоянно употреблял мёд. Мёд входил в состав чудодейственного лекарства «Божий дар», найденного в сокровищницах египетских фараонов.

В старинных русских рукописных лечебниках полезным свойствам мёда тоже отводилось почетное место. Пчелиный мёд входил в состав многих целебных рецептов. О роли и значении мёда в жизни наших предков говорит тот факт, что на личной печати Екатерины II была изображена пчела. Можно по праву считать, что русская нация взращена на меду. Отрадно, что некогда утерянные традиции мёдолечения возрождаются.

В чем секрет лечебных свойств мёда?

Конечно, в его составе. Наукой доказано, что каждая капля мёда содержит более 70-ти весьма важных для человеческого организма веществ. Главная составная часть мёда - углеводы: глюкоза (виноградный сахар) и фруктоза (фруктовый сахар). По сравнению с обычным сахаром, считающимся основным поставщиком углеводов, они намного легче усваиваются организмом, способствуя сохранению мускульной силы и нормальному росту, что особенно важно для детей. Постоянное употребление пчелиного мёда повышает иммунитет, делает организм устойчивым ко многим инфекциям, позволяет легче переносить болезни, продлевает жизнь.

Профилактическое действие мёда обеспечивает организму надежную защиту сразу в нескольких направлениях.

Во-первых, мёд обладает антисептическим эффектом. Поэтому, если регулярно принимать его утром внутрь натощак, можно не переживать по поводу развития гастрита, язвы желудка, холецистита и панкреатита. Быстро пройдя по всему желудочно-кишечному тракту, мёд убьет все вредоносные бактерии и микробы и приведет слизистую оболочку желудка в нормальное состояние, заживив образовавшиеся на ней ранки.

Во-вторых, мёд, принимаемый внутрь в рекомендуемых дозах, обладает достаточно сильными антиоксидантными свойствами. Следовательно, он способен тормозить развитие опухолевых процессов.

В-третьих, мёд - это отличный природный антидепрессант. Благодаря этому полезному свойству мёда, люди, принимающие его по утрам, смогут легко справиться с синдромом хронической усталости, которая в последнее время особенно распространена среди жителей крупных городов. Они будут менее агрессивны, раздражительны и менее восприимчивы к различным стрессовым ситуациям.

И, наконец, утренняя порция мёда - это лучшая пища для ума. Привычный бутерброд с сыром или колбасой, относящийся к белковой пище и необходимый для стимулирования мышечной деятельности, потребуется чуть позже. А утром, с 7 до 9 часов, надо настроить на работу наш мозг. Мёд наилучшим образом справляется с этой задачей, которая одинаково важна как для взрослых, так и для детей.

Перечислим некоторые наиболее распространённые виды мёда и их целебные свойства:

Полезные свойства гречишного мёда

Этот мёд вы сразу узнаете по его цвету. Он обычно темный, от темно-желтого, с красноватым оттенком, до темно-коричневого. Гречишный мёд кристаллизуется в кашицеобразную массу и превосходит белоакациевый мед по количественному и качественному составу аминокислот и витаминов. Гречишный мёд отличается также большой активностью содержащихся в нем ферментов.

Его достаточно попробовать однажды, чтобы впоследствии суметь отличить от других. Гречишный мёд обладает острым и пряным ароматом и вкусом, от которого даже першит в горле. Основным его достоинством является большее, чем в других сортах,

содержание железа и белка. Благодаря этому он стимулирует кроветворные органы, обновляя кровь. В последнее время именно темные, терпкие сорта мёда пользуются все большей популярностью. Гречишный мёд имеет большое значение в профилактике и лечении таких болезней, как анемия, малокровие и авитаминоз, помогает при ревматизме, скарлатине и кори. Применяется также при желчно- и почечно-каменных заболеваниях, заболеваниях печени и для укрепления сердечной мышцы.

Полезные свойства липового мёда

Липовый мёд применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы, при ослаблении сердечной мышцы, при воспалении желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек, желчевыводящих путей. Оказывает хорошее местное действие при лечении гнойных ран и ожогов. Липовый мёд имеет сильные антибактериальные свойства.

Полевой разнотравный мёд

Полевой мёд светло-желтого цвета, иногда желтовато-коричневатого. Его можно смело отнести к мёдам высшего сорта. Получают его с клевера, гречихи, вики, донника, рапса и других дикорастущих растений, таких как синий василёк, дикая редька, сурепка и пр. Полевой разнотравный мёд оказывает успокаивающее действие на нервную систему человека и рекомендуется при головной боли, бессоннице, учащенном сердцебиении и болях в области солнечного сплетения.

Ешьте мед и будьте здоровы!

Автор - **Александр Платов**
Источник