

О мёде нам известно всё. Или..?

Не открывая истину (её и так все знают), можно уверенно констатировать, что натуральный пчелиный мёд является ценным пищевым продуктом с диетическими свойствами. А кроме того, и отличным естественным лекарственным средством с высоким содержанием многофункциональных биологически активных веществ.

Мёд – прекрасная среда, в которой долго сохраняются витамины, что не всегда можно сказать об овощах и фруктах.

Мёд имеет все преимущества как продукт питания для сохранения биологического равновесия организма и поддержания состояния здоровья в норме.

Калорийность пчелиного мёда в сравнении с некоторыми основными продуктами питания может быть представлена так: 1 кг сахара – 3900 калорий, пчелиного мёда – 3150, пшеничного хлеба – 2170, куриных яиц (20 шт.) – 1590, говядины средней упитанности – 1330, картофеля – 836, коровьего молока – 665 калорий.

При нагревании выше 60 градусов (оптимальная температура нагрева – до 39 градусов) в мёде происходят изменения: потемнение, карамелизация сахара, улетучивание эфирных масел, потеря ферментивных и других свойств; он становится обычным углеводородным продуктом питания и теряет своё лечебное воздействие на организм человека.

Общеизвестна эффективность мёда в профилактике и повышении устойчивости человеческого организма против болезней.

Мёд, попадая в кишечник, быстро всасывается лимфатической системой и оттуда проникает в кровь и ткани, проявляя при этом питательные, укрепляющее и лечебные свойства.

О мёде нам известно всё

Автор: admin
15.05.2014 11:05 -

Мёд полезен даже для грудных детей, он используется при смешанном и искусственном режимах питания (известно, что в этих случаях рафинированный сахар противопоказан).

Народная медицина преследует цель увеличить продолжительность жизни человека до равной пятикратному периоду, необходимому для полного развития организма, согласно законам жизни животного мира. В связи с этим она предлагает очень простой рецепт для полного удовлетворения потребности организма в минеральных элементах. Он состоит в следующем: две чайные ложки мёда и две чайные ложки яблочного уксуса на стакан воды один или более раз в день, в зависимости от умственной и физической нагрузки. Мёд в смеси с яблочным уксусом отбирает избыточную влагу из крови, тем самым снижая кровяное давление. Действуя как транквилизатор, он уменьшает любое напряжение, вызывающее нарушения нервной системы.

Мёд – это не только прекрасный продукт питания, но и хорошее профилактическое дополнение для пищеварения. Он предотвращает процессы гнилостной ферментации в желудочно-кишечном тракте и разрушает болезнетворные бактерии. Оказывая слабое послабляющее действие, он способствует предупреждению запоров.

Мёд помогает при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалении печени, болезни почек, мочевого пузыря и при золотухе.

В мёде содержатся важные элементы, необходимые для формирования клеток крови.

Мёд уменьшает резкий, раздражающий кашель, ослабляет боль при артрите.

Действуя как успокаивающее средство, он способствует крепкому и восстанавливающему силы сну.

Потребление мёда (от 12 до 16 чайных ложек в течение дня с едой или на ночь) способствует предотвращению потери веса в результате напряжённой работы и большой физической нагрузки.

Мёд представляет собой идеальный энергетический продукт, способствующий восстановлению сил после болезни и большой физической и умственной нагрузки.

Что касается пищи, необходимой для внутриутробного развития плода, – 2 чайные ложки мёда маме во время каждой еды или на десерт способствует созданию крепкой нервной системы ребёнка.

Ежедневная порция мёда для взрослого человека составляет 60-100 г (в несколько приёмов), для детей это количество уменьшают наполовину. Лучше принимать мёд за 1,5-2 часа до еды и через 3 часа после неё.

Некоторые **особенности лечения мёдом**:

Медок с бурой для лечения молочницы:

- чайную ложку буры растворить в 3-4 столовых ложках натурального мёда;
- протирать высыпания тампоном, смоченным в приготовленном составе, до полного очищения.

Мягчительная лепёшка:

- два сырых яичных желтка, столовую ложку мёда, половину чайной ложки поваренной соли смешать со ржаной мукой до консистенции мокрой глины;
- полученную смесь прикладывать к гнойнику до его вскрытия и очищения.

При кашле у детей рекомендовано принимать сок моркови с мёдом:

- сок моркови должен быть свежеприготовленным;
- принимать смесь по столовой ложке 4-5 раз в день.

Сок девясила, смешанный в равных пропорциях с мёдом, рекомендуется при бронхиальной астме.

О мёде нам известно всё

Автор: admin

15.05.2014 11:05 -

Мёд употребляют в виде примочки при воспалении глаз и свежей катаракте (бельме).

20% раствор мёда, втягиваемый в ноздри, излечивает хронический насморк и даже озену.

При кожных заболеваниях (фурункулах, карбункулах), при ожогах (даже вблизи глазного яблока) это лучшая и простейшая мазь, она ослабляет болевые ощущения; а при ожогах – предотвращает образование волдырей.

При полоскании мёдом уменьшается боль в горле, если глотание затруднено.

Дружите с медом, и он возблагодарит Вас сторицей.

Автор - **Олег Дубовецкий**

[Источник](#)