

МБУК „Центральная библиотека Ровеньского района“
Отдел обслуживания

Мед

вместо лекарств

Информационный буклет
Ровеньки, 2015



Составитель: И.А. Кветкина – библиотекарь отдела обслуживания

Мед вместо лекарств: информационный буклет / МБУК «ЦБ Ровеньского района»; сост.: И.А. Кветкина. – Ровеньки, 2015. – 20 с.



*Составитель: И.А. Кветкина – библиотекарь отдела обслуживания
Компьютерный дизайн и
вёрстка: Е.Ю.Саенко – библиотекарь информационных технологий*

Тираж: 20 экз.

**Подписано в
печать: 21.08.2015г.**

**Адрес:
309740
Белгородская обл.,
п. Ровеньки,
ул.Ленина, 61
тел: 8 (47 -238) 5-71-42; 5-52-41
e-mail: rovbib@mail.ru
rovbiblioteka@yandex.ru
сайт: <http://rovbiblioteka.narod.ru>**





Содержание

<i>Мед вместо лекарств.....</i>	<i>3</i>
<i>Какой бывает мед.....</i>	<i>4</i>
<i>Качество меда.....</i>	<i>5</i>
<i>Лечебно-оздоровительное действие меда.....</i>	<i>6</i>
<i>Как принимать мед внутрь.....</i>	<i>8</i>
<i>Как принимать сотовый мед.....</i>	<i>8</i>
<i>Как определить кислотность желудочного сока.....</i>	<i>9</i>
<i>Подбор меда для медолечения.....</i>	<i>9</i>
<i>Основные правила употребления меда.....</i>	<i>10</i>
<i>Показания к применению медолечения.....</i>	<i>11</i>
<i>Из опыта народной медицины.....</i>	<i>12</i>
<i>Мед в детской практике.....</i>	<i>15</i>
<i>Мед в косметологии.....</i>	<i>16</i>

Источник информации: Сендецкая И. Мед вместо лекарств / Ирина Сендецкая // Славянка. – 2015. – август. – С.92-97.

Мед вместо лекарств.

Все чаще во время болезни, «насытившись» химическими лекарствами, люди прибегают к природным целебным средствам, созданным для нас богом. Среди них особое место занимают мед и другие продукты пчеловодства. Врач-апитерапевт, доктор медицинских наук Игорь Тихонович Коркуленко считает, что при многих заболеваниях более эффективна именно апитерапия, а нередко она - единственно действенна. Читателям доктор рассказывает о целебных свойствах меда и предлагает несколько рецептов от разных недугов.



Какой бывает мед.

Различают мед цветочный и падевый. Цветочный мед получает то или иное название в зависимости от растений, с которых пчелы собирают нектар.

Мед бывает монофлерный (от латинского слова *flores* - цветы), то есть полученный из нектара цветков какого-либо одного вида растения, и полифлерный - из нектара цветков нескольких видов растений.

Чистые монофлерные сорта меда встречаются крайне редко, поэтому чаще всего сорт меда определяется по преобладающему в нем нектару того или иного растения. Для того чтобы правильно выбрать мед с лечебной целью, необходимо знать, с каких растений был взят пчелами нектар, ибо свойства меда зависят от лечебных свойств растения.

Сорт меда можно определить по цвету, вкусу и аромату. Выше ценятся светлые сорта меда, исключением является гречишный.

При малом количестве нектара или его отсутствии пчелы собирают сладкие выделения листьев и насекомых - падь. Такой мед называется падевым, он более темный, менее ароматный и содержит больше минеральных веществ, нежели цветочный. Нередко цветочный и падевый мед могут находиться в одном и том же продукте. В меде содержится около 60 различных веществ.



- *Медовый массаж для губ:* Чтобы губы не трескались, не сохли, капнуть на зубную щетку несколько капель меда, немного соли, осторожно помассировать. На ночь смазывать губы масляным раствором витамина А.

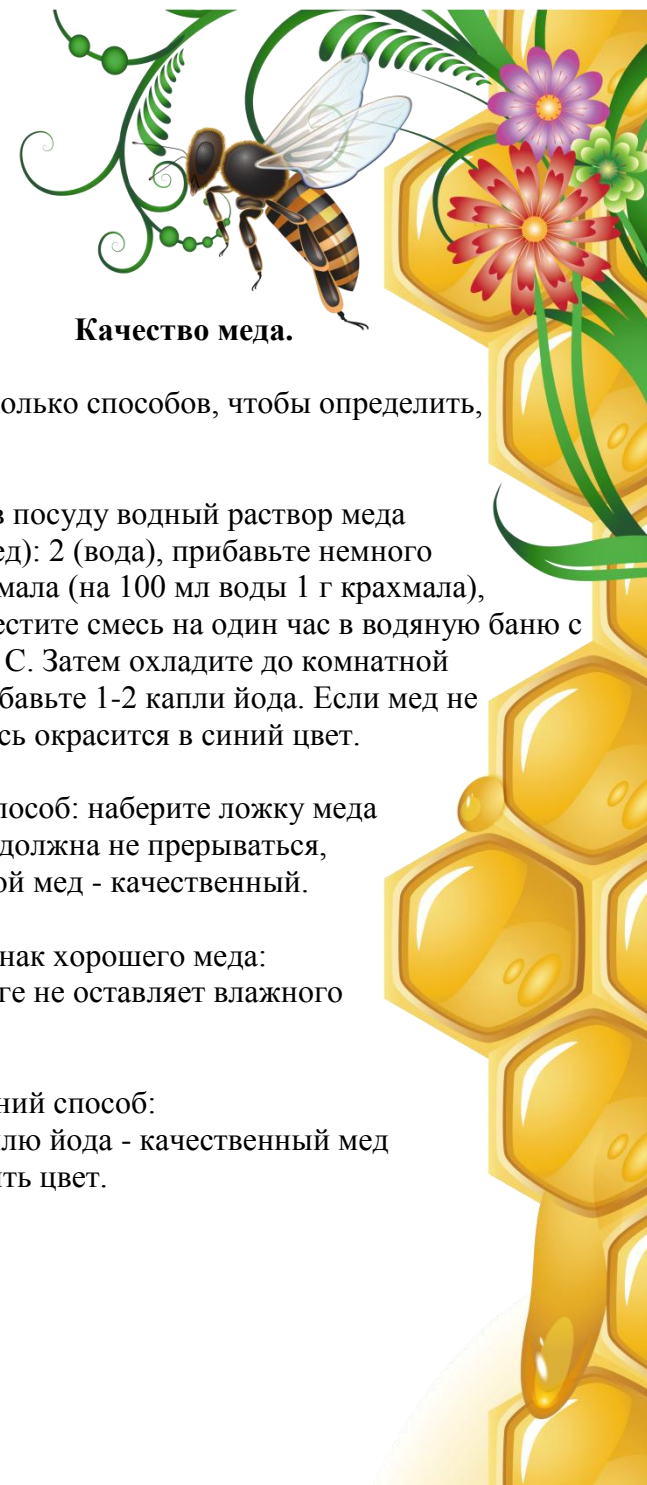


К сожалению, в одной статье невозможно охватить весь огромный спектр лечебных свойств меда. Мы лишь коснулись некоторых из них. Вам остается только выбрать необходимые рецепты. Доброго вам здоровья!

Мед в косметологии.

Для косметических целей лучше использовать полифлерный мед - майский, луговой, горный.

- *Маска желтково-медово-масляная:* перемешать 1 яичный желток, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. жидкого меда. Накладывать на лицо на 20-30 минут.
- *Маска простая:* 100 г меда, 25 мл воды. Нанести тонким слоем на очищенную маслом кожу. Через 15 минут смесь смыть теплой водой.
- *Маска для улучшения питания кожи лица:* 1 взбитый желток, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. толокна. Нанести тонким слоем на кожу лица на 30 минут и затем смыть теплой водой.
- *Маска ячменно-медовая:* 90 г ячменной муки, 35 г меда, 1 яичный белок, взбитый до пены. Смешивать в течение 10-15 минут и нанести на кожу лица на 20-30 минут.
- *Маска освежающая:* 1 желток с 2 ч. л. растительного масла, по 0,5 ч. л. яблочного сока и меда. Маску нанести на лицо, предварительно вымытое теплым настоем липы, легкими втирающими движениями в два приема с интервалом 5-7 минут. Снимать ватным тампоном, смоченным в холодном настое листьев и цветков липы.
- *Маска для нормальной и сухой кожи:* 2 ст. л. меда смешивают с 1 ст. л. сока лимона.
- *Медовый шампунь для смягчения волос:* 30 г аптечной ромашки залить 100 г кипятка и настаивать 1 час. Настой процедить и добавить десертную ложку меда. Вымытые волосы просушить и обильно смочить таким медовым шампунем, а через 30-40 минут промыть водой без мыла.



Качество меда.

Есть несколько способов, чтобы определить, натурален ли мед.

Налейте в посуду водный раствор меда в пропорции 1 (мед): 2 (вода), прибавьте немного 1% раствора крахмала (на 100 мл воды 1 г крахмала), взболтайте и поместите смесь на один час в водяную баню с температурой 45° С. Затем охладите до комнатной температуры и добавьте 1-2 капли йода. Если мед не натуральный, смесь окрасится в синий цвет.

Другой способ: наберите ложку меда и вылейте. Струя должна не прерываться, а извиваться. Такой мед - качественный.

Еще признак хорошего меда: его капля на бумаге не оставляет влажного следа.

И последний способ: капните в мед каплю йода - качественный мед не должен изменить цвет.

Лечебно-оздоровительное действие меда.

Мед оказывает физиологическое и оздоровительное действие в комплексе составляющих веществ. Спектр его действия очень широк:

- Укрепляет мышечную и нервную системы. Повышает уровень гликогена в печени, усиливает дезинтоксикационную функцию, улучшает мочевыделение, выводит шлаки через почки и кожу.
- Улучшает ферментативную деятельность желудочно-кишечного тракта.
- Белки усваиваются с медом лучше.
- Сахар меда предпочтителен в диетологии.
- Положительно влияет на железы внутренней секреции, улучшает обмен веществ.
- Минеральные вещества меда ощелачивают организм при ацидозе (повышенной кислотности).
- Эфиры и смолистые вещества возбуждают кровеносную и нервную системы.
- Установлено влияние меда на иммунную систему организма. При постоянном употреблении меда повышается устойчивость к инфекционным заболеваниям.
- В малых дозах мед обладает антиаллергическими свойствами. Это доказано как экспериментально, так и клинически.
- Антимикробные свойства меда известны давно. Они зависят от места получения меда и его цвета (лучше

Мед в детской практике.

Не используйте рецепты без консультации с педиатром!

При кашле у маленьких детей (особенно при коклюше). Мед и оливковое масло смешать в пропорции 1:1. Принимать по 1 ч. л. несколько раз в день.

При кашле и коклюше. 1 ч. л. меда, 2 ч. л. семян аниса, щепотку соли залить стаканом воды, прокипятить, процедить, охладить. Принимать по 2 ст. л. каждые 2 часа.

При неинфекционном поносе. На 1 стакан сока черной смородины добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. до и после еды.

При запорах. 15 г цветочного светлого меда и 15 г падевого меда разбавить одним стаканом теплого парного молока (доза для ребенка от 5 до 15 лет). Состав эффективен в виде суппозитория и клизмы.

Заболевания уха, горла и носа лучше всего лечатся сотовым медом. Из соты стерильной стеклянной палочкой достается капля меда и вкладывается в нос или наружный слуховой проход. На 2-3 день насморк и выделения из уха прекращаются.

Дозировку меда не следует превышать: детям 5 лет - не более 20 г, от 5 до 8 лет - до 50 г, до 14 лет - до 80 г в день. Аллергические реакции на мед у детей встречаются чаще, чем у взрослых, но снимаются приемом антигистаминных препаратов. Прием меда должен быть длительным - тогда будет гарантирован успех. Дети, регулярно получающие мед, редко болеют рахитом, легче переносят инфекционные болезни; кроме того, благодаря ферментам меда у них лучше усваивается коровье молоко.

нитроглицерина. Данные лекарства быстро растворяются в меде и легко всасываются. В испанской медицине XIII-XV веков часто использовали мед в качестве основы для введения лекарственных форм.

- ✓ *При истощении нервной системы:* по 1 ст. л. мяты и ромашки на 0,5 л кипятка; закрыть на час крышкой, настоять, процедить и добавить мед по вкусу.
- ✓ *При неврозах:*
 - Медовые ванны: 100 г меда (3-4 ст. л.) развести в 0,5 горячей воды и вылить в ванну, перемешать, добавить пенную жидкость и хвою. Погрузиться в воду надо так, чтобы область сердца не была в воде. Длительность процедуры - 20-30 минут. Затем, не вытираясь, укутаться простыней или халатом, через 30 минут вытретесь и оденетесь.
 - Можно принимать медово-кислородные, медово-хвойные, медово-шалфейные, медово-зверобойные ванны.
- ✓ *Для улучшения роста волос:* на 4 части кашицы лука берут 1 часть меда. После втирания смесь оставляют на 30 минут на голове, а затем смывают теплой водой.



действуют темные сорта). В отличие от антибиотиков ингибиторы меда усиливают свое действие при нагревании. Он подавляет рост грамотрицательных микробов и грибов.

- В меде был выявлен фактор «бифидус», действующий на дизентерийную и кишечную палочки.
- Мед хорошо лечит раны, снижает отечность, усиливает регенерацию тканей.
- Мед является активатором ксенобиотических и биотрансформационных процессов. Свинец выводится из организма смесью меда с прополисом и молоком. Эта смесь с успехом применялась у сталелитейщиков.
- Консервирующие свойства меда известны со времен Древнего Египта, где мед использовался для консервирования продуктов.
- Повышает иммунобиологические свойства.
- Очищает легкие от мокроты (отхаркивающее действие).
- Болеутоляющее свойство - мед уменьшает возбудимость рецепторного аппарата периферической нервной системы и кожи, а также успокаивает центральную нервную систему, что уменьшает восприятие болевых импульсов.
- Мед является хорошим противоядием при отравлении грибами, алкоголем.
- Мед улучшает секреторную и моторную функции желудочно-кишечного тракта (12,5-процентный раствор стимулирует, а более высокий процент разведения, напротив, подавляет).

Как принимать мед внутрь.

- Мед, разведенный в теплой или холодной воде - в зависимости от кислотности желудочного сока: при повышенной кислотности принимают за 20 минут до еды с теплой водой. А при пониженной кислотности - за час до еды с холодной водой. При колите - через 2-3 часа после еды.
- Мед, разведенный в теплой воде - как снотворное.
- В составе пищевых продуктов (каши, выпечка, кефир, блины и так далее).
- Диетические смеси - например, мед с алоэ, какао, спиртным - при язвенной болезни желудка.
- Мед с настойкой элеутерококка и лимонника при пониженном артериальном давлении.



Как принимать сотовый мед.

- При насморке с помощью стеклянной палочки смазать ноздри изнутри, 4-5 раз в день.
- При пародонтозе рекомендуется жевать сотовый мед.

- 65 г меда, 1,5 л дистиллированной воды, 35 г витаминизированного рыбьего жира.
- ✓ *При язвенной болезни желудка, гепатите, гипертонической болезни:* по 1 стакану сока моркови, свеклы, хрена, сок двух лимонов, 30 мл водки, стакан меда. Все перемешивать деревянной лопаткой в эмалированной посуде не менее 30 минут. Принимать по 1 ст. л. за 20-30 минут до еды в течение одного месяца. Спустя 2 месяца курс повторяется.
- ✓ *При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки:*
 - Смешать 100 г меда, 100 г гусиного или свиного сала, 100 г порошка какао, 15 мл сока алоэ. Принимать по 1 ст. л., растворив в стакане теплого молока.
 - 1 ст. л. болотной сушеницы залить стаканом кипяченой воды, настаивать 30 минут, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.
- ✓ *При гипертонической болезни:*
 - Смешать по стакану сока свеклы, хрена, сок одного лимона и стакан меда. Принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев.
 - Вынуть сердцевину черной редьки и налить внутрь мед. Через 3 часа сок готов. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Данный рецепт применяется также и при простуде с кашлем.
- ✓ *При ишемической болезни сердца:*
 - Смешать 100 г настоя шиповника и 100 г меда. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1-2 месяцев.
 - 1 ч. л. свеженатертого хрена смешать с 1 ч. л. меда. Принимать медленно за час до еды в течение 1 месяца.
- ✓ *При болях в сердце:* смазывать область сердца медом с жидким раствором валидола, валокордина,

Из опыта народной медицины.

- ✓ *Перед использованием любого рецепта проконсультируйтесь с врачом.*
- ✓ *При простуде (чтобы пропотеть):* размазать 1 ст. л. меда по верхней части спины и грудной клетки.
- ✓ *При бронхите, пневмонии, гриппе:* на*200 мл отвара мать-и-мачехи, черной бузины, липы, ягод малины добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.
- ✓ *При остром респираторном заболевании:* еловые почки, собранные в апреле-мае, когда они отросли на 3-4 см, мелко нарезать и кипятить в эмалированной посуде 10-15 минут (из расчета 1 кг почек на 4 л воды). Затем процедить, дать отстояться и вновь процедить через марлю. 1 кг полученного раствора смешать с 1 кг липового или разнотравного меда и добавить 10 г 30-процентного раствора прополиса. Хорошо перемешать и нагреть до 40-45°C. Принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день за 30 минут до еды.
- ✓ *При кашле с мокротой:* заварить в чашке 1 ст. л. цветков липы на 200-250 мл кипятка, остудить до 40°C и добавить 1 ст. л. меда.
- ✓ *При бронхите, пневмонии, бронхиальной астме:* намазать медом область спины между лопатками. Лучше использовать липовый мед с разнотравьем (одуванчик или мать-и-мачеха).
- ✓ *При лечении ран* делают медовые компрессы в сочетании с различными мазями.
- ✓ *Рецепты мазей с медом при лечении ран*
 - 80 г меда, 30 г подсолнечного или оливкового масла, 3 г ксероформа.

Как определить кислотность желудочного сока.

Есть простой народный метод определения кислотности желудочного сока. Купите в аптеке плантагдюцид (препарат с подорожником) либо соберите свежий подорожник. Лекарство принимайте по 1 ст. л., а свежие листья пропустите через мясорубку и также принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 2-3 дней за 30 минут до еды. Если вы не ощутите изменений вашего самочувствия, то у вас нормальная кислотность, если вы будете себя чувствовать лучше - у вас пониженная кислотность, если хуже - повышенная кислотность желудочного сока.



Подбор меда для медолечения.

Важным условием хорошего результата медолечения является высокое качество меда. Подходящим будет такой мед, который соответствует вашим конкретным проблемам. А это, в свою очередь, зависит от медосбора с конкретных растений.

Мед не должен подвергаться тепловой обработке и находиться под прямыми солнечными лучами, не должен храниться в теплом и влажном помещении. Высококачественным считается мед, сохранявшийся при температуре от 5 до 10° С в темном и сухом помещении, в хорошо закрытых стеклянных, керамических, глиняных банках, железных бидонах или в деревянной таре.

Основные правила употребления меда.

Как диетический продукт в рационе питания мед можно употреблять не более 60 г в день. В качестве лечебного применения - до 100 г в день, в несколько приемов. Через месяц лечения нужно сделать перерыв в 2-4 недели.

В случае аллергии на мед прием его надо прекратить, а при слабом аллергическом проявлении - уменьшить дозу в разы. Проверить, есть ли у вас (особенно у детей) аллергия на мед, можно следующим способом: на внутреннюю поверхность предплечья капнуть немного меда. Отсутствие покраснения на этом участке кожи говорит об отсутствии аллергической реакции.

При сахарном диабете даже 2-го типа прием меда противопоказан, несмотря на утверждение многих пчеловодов, что мед акации составляет исключение. Другие продукты пчеловодства - маточное молочко, сухая перга, пыльца, настойка личинки восковой моли - не вызывают подъема уровня сахара в крови и потому могут употребляться больными сахарным диабетом.

Температура жидкости, в которой вы хотите развести мед, не должна превышать 45 °С. **При нагревании меда до 50-60° С все ферменты разрушаются, и мед становится простой смесью пищевых веществ, которые можно получить и искусственным путем. Такой мед лишен своих целебных свойств.**

Суточная доза меда - 100-120 г (100 г меда содержат 300- 350 калорий). Высокая питательность меда обуславливается наличием в нем хорошо усваиваемых веществ, особенно углеводов. Также в меде много минеральных веществ, ферментов, аминокислот. Но именно из-за глюкозы, фруктозы и других углеводов мед рекомендуется для питания детям, пожилым людям, а также лицам, занимающимся интенсивным физическим и умственным трудом. Мед входит в молочные смеси, разработанные специалистами. Можно включать мед в кашу, оладьи, кефир, которые с медом усваиваются значительно легче.

Показания к применению медолечения.

Прием меда внутрь как питательно-диетического продукта в нормальных дозах полезен всем здоровым и больным людям, для которых нет режима ограничения углеводов. Мед применяется как профилактическое средство для повышения иммунобиологической реактивности организма, при частых заболеваниях, при слабости и истощении, при желудочно-кишечных, сердечных, почечных, кожных, эндокринных, легочных заболеваниях, а также болезнях печени и кожи.

Но нельзя забывать основного правила при лечении: не навреди! Поэтому перед лечением медом необходимо проконсультироваться с врачом-апитерапевтом, а при его отсутствии - с терапевтом, знакомым с лечебными свойствами меда. **Самолечение может привести к отрицательным результатам!**

