

Правила употребления мёда

1. Помните о регулярности.

Чтобы ощутить максимальную пользу мёда, советуем есть его регулярно, а лучше ежедневно. Благодаря этому ваш организм будет постоянно иметь необходимое количество витаминов и микроэлементов.

2. Не превышайте температуру.

Привычка ложить мёд в очень горячий чай, вредна. При нагревании выше 50° мёд начинает выделять опасные вещества, а значит, причиняет вред организму. Оптимальное решение этого вопроса – дождаться, когда продукт достигнет приемлемой температуры (около 40°) и добавить в него мёд. Не покупайте мёд с ноября до весны в жидком и прозрачном виде, так как это гретый мёд, который утратил свои полезные свойства.

3. Сочетайте с продуктами.

Значительно ускоряет усвоение мёда его употребление с другими продуктами. Благодаря этому вы сможете насладиться сладостью, но в тоже время съесть не более положенного количества. Особенно полезно употреблять мёд с творогом, молоком, сливочным маслом, сырниками или оладьями, кислыми фруктами, пресными овощами и кашами.

4. Следите за временем.

Самое оптимальное время, чтобы полакомиться сладостью – по истечении часа после еды или за это же время до приема пищи. Также рекомендуется есть мёд натощак или растворять его в стакане воды или молока. Благодаря этому организм получит достаточное количество энергии на весь день. Время от времени можно употреблять мёд на ночь вместе с теплым молоком – это хорошее снотворное.

Составитель: О.И. Клименко
Компьютерный дизайн: Е.Ю. Саенко

Подписано в печать 16.09.2016 г.

Тираж 20 экз.

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>





О пользе мёда

Человечество пользуется результатами труда пчел никак не меньше 15 тысяч лет. Каменным веком датируется найденный недалеко от Валенсии рисунок, изображающий процесс медосбора.

Египетские фараоны тоже были большими любителями сладкого. В этой древней стране пчеловодство было уважаемым занятием. Свидетельство этому – пчелы на гербе.

На Руси медовый промысел практикуется испокон веков. А первое летописное упоминание датируется 945 годом. Старинные лечебники Древней Руси содержат много рецептов с использованием мёда.

Сейчас целебные свойства натурального пчелиного мёда хорошо изучены, а данные знания широко используются для лечения и профилактики различных заболеваний.

Пчелиный мёд эффективен при лечении некоторых заболеваний благодаря таким своим свойствам, как антибактериальное, бактерицидное, противовоспалительное и противоаллергическое свойства.

Сорта мёда

МЁД липовый

- ✓ Лечение при простудных заболеваниях (насморк, ангина, грипп), и бронхите;
- ✓ Имеет антибактериальные свойства и служит как антисептик;

- ✓ Очищает сердечные сосуды, лечит головную боль, ревматизм, падагру;
- ✓ Используется при заболевании женских болезней;

МЁД гречишный

- ✓ Обладает богатым содержанием железа, повышает уровень гемоглобина;
- ✓ Используется при лечении желудочно-кишечного тракта, печени, почек;
- ✓ Омолаживает весь организм, очищает кожу;
- ✓ Отлично укрепляет иммунную систему (рекомендуется для детей и беременных женщин);
- ✓ Помогает бороться с бессонницей, нервным напряжением, стрессом.

МЁД донниковый

- ✓ Лечит гипертонию, атеросклероз, тромбофлебит;
- ✓ Укрепляет сердечную мышцу;
- ✓ Лечит невроты различных видов, бессонница, мигрень;
- ✓ Используется при варикозном расширении вен, геморрое;

МЁД с пергой

Перга - это специально обработанная цветочная пыльца, прошедшая в сотах консервацию. Пчёлы вырабатывают её для выкармливания молодой рабочей пчелы. Медово-перговая смесь не имеет аналогов во всем мире.

Лечебные свойства:

- ❖ Восстанавливает ослабленный иммунитет;
- ❖ Повышает жизненный тонус и мышечную силу;
- ❖ Помогает организму легче справляться с физическими и умственными нагрузками;

- ❖ Нормализует состав и давление крови;
- ❖ Благоприятно влияет на пищеварение;
- ❖ Биостимулятор молодости;
- ❖ Борется с заболеваниями полости рта;
- ❖ Лечит заболевания дыхательных путей;
- ❖ Вылечивает вирусные, инфекционные и простудные заболевания (герпес, грипп, ангина, ОРВИ, ОРЗ и т.д.).
- ❖ содержит витамины группы В, витамин С, более 40 микро и макро элементов (кальций, йод, железо и т.д.)

Мед в сотах

Соты – это природная восковая упаковка, которую можно употреблять одновременно с мёдом, получая дополнительное количество витаминов и натуральных антибиотиков. Попадая в желудок, воск ведет себя как абсорбент, впитывая и выводя из организма токсические вещества. Кроме того, в сотах мед лучше хранится и не густеет в течение года. У качественного сотового меда все ячейки сплошь запечатаны восковыми крышечками. Цвет печатки и самого сота должен быть кремового (бледно-желтого) или белого цвета. Медовые соты являются прекрасным средством для лечения заболеваний дыхательной системы, обладающего выраженным антиаллергическим действием. Народная медицина утверждает, что если жевать соты понемногу каждый день, можно положительно воздействовать на слизистые оболочки дыхательного тракта.

