

## **Иммунные заболевания**

Иммунная система человека — это система защиты от посторонних микроорганизмов и токсических веществ. Поддерживать ее можно с помощью меда.

Для того чтобы иметь здоровую иммунную систему, нужно ограничивать употребление аллергизирующих продуктов, вести здоровый образ жизни и по возможности принимать:

утром натощак 20—50 г меда, запивая его чаем или отваром одного из растений: плодов барбариса, кукурузных рылец, плодов шиповника, цветков бессмертника, зверобоя, тысячелистника, пижмы, полыни горькой, укропа, чистотела, трилистника и цветков ромашки;

перед завтраком, за 30 минут до еды один раз в неделю 1—5 доз бифидумбактерина;

на завтрак овсяную (гречневую, рисовую) кашу на воде или молоке, 50 г нежирного мяса с картофельным пюре, свежесваренный черный или зеленый чай;

на обед наваристый борщ (щи, рассольник), паровую котлету (шницель) с гречневой кашей, кисель;

на ужин овощное рагу, котлету с картофельным пюре, чай;

за час до сна травяной чай с медом, вареньем, яблоко, грушу, компот из сухофруктов;

на ночь нельзя есть молочное.

При псориазе, экземе, крапивнице к этой диете добавляется местное лечение. Кожные проявления нужно лечить масляным раствором прополиса (смазывать кожу три раза в день) до полного исчезновения высыпаний.

Если применять только мед или прополис, не изменяя общего питания, то результаты лечения будут кратковременны. Если вы решили избавиться от того или иного заболевания, то нужно принципиально изменить свой образ жизни и питания. Обязательно ежедневно есть немного натурального меда.

Исследования показывают, что питательная и лечебная ценность меда из сахарного сиропа равна обыкновенному сахару. В нем отсутствуют витамины, антибиотические вещества, уменьшено содержание ферментов, отсутствуют белковые вещества, органические кислоты, биогенные стимуляторы, почти полностью отсутствуют микроэлементы. Он труднее усваивается организмом.

Такой мед не повышает иммунобиологических защитных сил, не увеличивает количество эритроцитов, не повышает гемоглобин, не влияет на нервную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы. Его бессмысленно назначать при воспалениях, ввиду отсутствия в нем антибиотических и антиаллергических свойств.

Внимание! Стоит иметь в виду, что 2—5% населения земного шара испытывают стойкую аллергию на мед, и прежде чем лечиться продуктами пчеловодства, необходимо пройти тест на аллергены и проконсультироваться с врачом.

---

Литература: Лавренова Г.В. Медовая аптека. - М.: АСТ; СПб.: Астрель-СПб, 2005.  
<http://www.ast.ru/> ООО "Издательство АСТ", <http://www.astrel.spb.ru/> ООО "Астрель-СПб"

© Гришин Михаил, 2014 г., [mail@grishinmv.ru](mailto:mail@grishinmv.ru), <http://www.medoviy.ru>