

Лечебные свойства меда

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА МЕДА — обусловлены тем, что в его состав входят различные сахара, декстрины, органические кислоты, ферменты, гормоноподобные и минеральные вещества.

Мед — высококалорийный продукт. В 100 г меда содержится около 330 кКал, или 1300 Дж. Он используется как общеукрепляющее средство, способствует повышению сопротивляемости организма инфекциям, в сочетании с витамином С применяется при заболеваниях печени и желчных путей, а с рыбьим жиром — как заживляющее средство для лечения долго незаживающих гнойных ран, ожогов и язв.

Мед — прекрасное лекарство при заболеваниях сердца. Употребляют его в умеренных количествах с соком сладкого граната. Основной составной частью меда является глюкоза, которая великолепно компенсирует энергетические затраты, расходуемые сердечной мышцей. Поэтому применение меда создает наилучшие условия для питания сердечной мышцы.

Содержащиеся в меде железо, марганец и другие вещества влияют на процесс пищеварения, улучшая усвоение пищи организмом. Такие заболевания, как гастрит с повышенной кислотностью, колит с вялой перистальтикой, язва желудка и двенадцатиперстной кишки отступают, если принимать порцию меда, растворенного в теплой кипяченой воде, за 1,5—2 ч до завтрака и обеда и через 2—3 ч после ужина. Теплый водный раствор меда хорошо снижает кислотность. Раствор меда в холодной воде, наоборот, раздражает кишечник и повышает кислотность.

Лечение медом повышает процент содержания гемоглобина в крови, снижает секрецию и кислотность желудочного сока, улучшает аппетит, понижает возбудимость нервной системы, положительно влияет на обмен веществ и т. д.

Гликоген способствует повышению сопротивляемости организма инфекции. Прием 100—150 г меда в день помогает организму бороться с различными легочными заболеваниями, однако не является специфическим средством от туберкулеза.

Глюкоза, содержащаяся в меде, является питательным материалом для клеток тканей печени, повышает запасы гликогена и улучшает процессы тканевого обмена. При заболеваниях печени и желчных путей его в лечебных целях применяют в сочетании с витамином С.

Издrevле мед считался успокоительным и снотворным средством. Небольшие порции меда помогают при бессоннице, головной боли, уменьшают слабость и раздражительность, большие же дозы — приводят к перевозбуждению нервной системы.

Мед незаменим для питания больных после челюстно-лицевых операций: он обеспечивает организм больного нужными калориями и благотворно действует на заживление раневой поверхности.

Прием меда в лечебных целях требует особой дозы и времени. Лучше всего мед принимать в растворенном виде с настоем шиповника, соком ягод, фруктов, овощей, сочетать с витаминами, сливками, яичным желтком и т. д. Такое сочетание облегчает проникновение составных частей меда в кровь, а затем в ткани и клетки организма. Среднесуточная доза для взрослого человека должна составлять около 100 г меда, максимальная — 200 г. Утром потребляется 30—60 г меда, днем 40—80, вечером 30—60 г. Принимают мед за 1,5—2 ч до еды или через 3 ч после приема пищи. Особенно полезен сотовый мед, сохраняющий свою натуральную полноценность и комплекс составляющих его веществ.

Максимальная доза для ребенка — 30 г (чайная ложка) в день. Добавление меда в различные каши повышает их калорийность, улучшает вкусовые свойства и усвояемость. Мед со сметаной, творогом, сливками, тертым сыром и другими молочными продуктами особенно полезен. Полезно и вкусно добавление меда к компотам, киселям, муссам, потребление его с яблоками и цитрусовыми, а также с мучными изделиями.

В меде содержатся фолиевая кислота и витамины, которые имеют важное значение для растущего организма. Фолиевая кислота и витамин В₁₂ увеличивают число эритроцитов и повышают процент гемоглобина в крови.

С лечебной целью принимают мед в течение 2 месяцев. Людям, страдающим сахарным диабетом, перед лечением медом необходима консультация врача.

Многолетний опыт народной медицины показывает, что медовые соты — прекрасное средство лечения некоторых заболеваний дыхательной системы. Лечебными свойствами при этом обладает воск сотов, из которых полностью откачали мед. Жевание медовых сотов оказывает благоприятное влияние на слизистую дыхательных путей, в этом случае одновременное ежедневное потребление меда также входит в курс лечения.

Народная медицина использует сотовый мед как своеобразное нейтрализующее средство, которое, как свидетельствуют результаты его применения, оказывает антиаллергическое действие.

Литература: Белик Э.В. Пчеловод. Словарь - справочник. - Ростов н/Д.: Феникс; Донецк: издательский центр "Кредо", 2007. <http://www.phoenixrostov.ru/> Феникс, <http://www.kredo.com.ua/> издательский центр "Кредо"

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, <http://www.medoviy.ru>