

Мед как лекарство

Пчелиный мед — благословенный дар природы человечеству. О его целебных свойствах написано немало книг, стихов и поэм.

Пчелиный мед для человека с древнейших времен был прежде всего лакомством. В рационе россиян до XIX века он был главной сладостью. Только с середины XIX века после строительства сахарных заводов он стал вытесняться из пищевого рациона — вначале помещиков, а затем и людей более низких сословий. Ну а сейчас мы вообще дошли до абсурда, заменяя мед искусственными подсластителями — аспартамом, цикламатами, сахарином и другими суррогатами,— что приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, сахарному диабету, раку, остеохондрозу, ожирению, нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, иммунной системы и целому ряду новых заболеваний.

Обратимся к истокам жизни человека.

Основной продукт питания после рождения — женское молоко. 100 г этого продукта содержат 6—7 г Сахаров, 1,5 г белка, 2,5 г жира. Таким образом, формула оптимального питания человека с рождения — 6,5 : 1,5 : 2,5 или в пересчете на белок — 24 : 25 : 1,7. Взрослый человек должен потреблять 425 г углеводов, 100 г белка и 170 г жира — это рациональная норма питания.

Длительное потребление белка в виде мяса, колбасы, яиц, коровьего молока и продуктов его переработки приводит к нарушению обменных процессов в организме человека и возникновению дефицита глюкозы в крови. Это проявляется в усталости (нет питания для клеток мышечной ткани), тупых головных болях (недостаток глюкозы для работы головного мозга), бессоннице (недостаток глюкозы для восстановления сил во сне) и многих других нарушениях. Длительная деятельность организма в таком режиме приводит вначале к нарушению иммунной системы, проявляющемуся в аллергии, диатезе, псориазе, дерматитах и т. д., а затем к нарушению деятельности печени, поджелудочной и щитовидной желез, сердечно-сосудистой системы и заканчивается раком. Вот почему введение в рацион больных пчелиного меда способствует ликвидации всех этих патологий, связанных с нарушением углеводного обмена; устраняются заболевания, связанные с нарушением иммунной системы человека (детская анемия, диатез, кариес, псориаз, астма, язва и многие другие). Сложнее устранить заболевания печени, поджелудочной железы, а такие заболевания, как сердечно-сосудистые, рак, требуют длительного употребления пчелиного меда (год-три), но полностью устранить их очень сложно. Для этого надо вводить в организм сахара более точного биохимического состава.

Таким образом, введение пчелиного меда в рацион в течение длительного времени способствует восстановлению нарушений углеводного обмена, снижению потребления белков и жиров. Это постепенно приведет к полноценному здоровью.

При соблюдении формулы рационального питания 4:1:2 (углеводы, белки, жиры) человек сможет продлить свою активную жизнь до 125 лет.

Пчелиный мед нужно принимать утром натощак (для взрослых — одну столовую, для детей до 12 лет — чайную ложку) после пробуждения, за 30—40 минут до завтрака.

Пчелиный мед, чай с медом (для взрослых — столовая ложка, для детей до 12 лет — чайная) обязательно нужно пить на ночь, за 30—40 минут до сна. Сон будет крепким, длительным, спокойным.

Два-три раза в месяц нужно натощак, за 30 минут до еды принимать бифидумбактерин —

сухие микроорганизмы, усваивающие сахара в толстом кишечнике и нормализующие его деятельность.

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, <http://www.medoviy.ru>