

Мёд и его использование в жизни человека

Выполнила: Харрасова Карина,

Ученица 4 «Б» класса

Руководитель: Саетгареева Л.Ф.

учитель начальных классов.

Содержание	23 Стр.
Введение.....	3
I. Теоретическая часть	
1. Немного истории о мёде.....	5
2. Продукты пчеловодства.....	6
3. Состав меда	7
4. Полезные и вредные вещества	7
5. Фальсификация мёда.....	8
II. Экспериментальная часть	
Опыты по исследованию химического состава меда.....	9
Заключение.....	10
Список литературы.....	12

Введение

Актуальность проблемы

Человек издавна использует дары природы для лечения и профилактики различных заболеваний. Продукты пчеловодства не являются исключением. Исследования историков доказывают, что пчелиный мёд был известен людям ещё в глубокой древности. Уже тогда его употребляли не только в качестве полезного и питательного лакомства, но и как высокоэффективное средство против множества недугов.

Пчел не случайно называют природными целителями. Помимо мёда, они вырабатывают другие продукты, характеризующиеся высокой биологической активностью. Среди них следует назвать маточное и трутневое молочко, прополис, воск и пчелиный яд. Особого внимания заслуживает также цветочная пыльца, которая является исходным сырьём для получения пчелами перги, или так называемой хлебины, богатой полезными компонентами.

В настоящее время продукты пчеловодства нашли применения не только в народной, но и в официальной медицине. Они входят в состав самых разных медицинских препаратов, используемых для лечения ряда заболеваний. Сегодня в медицине даже появилась отдельная отрасль – апитерапия, основу которой составляют методики лечения патологий внутренних органов и систем с использованием маточного и трутневого молочка, прополиса, воска, мёда, пчелиного яда, а так же пыльцы и перги. Кроме того, были разработаны способы комплексной терапии заболеваний с включением в лечебную программу препаратов, приготовленных из продуктов пчеловодства и лекарственных растений. Такой раздел в медицинской науке получил наименование фитоапитерапии. Продукты пчеловодства и травы содержат высокоактивные вещества, находящиеся в исходном сырье и наиболее оптимальных для организма пропорциях. Именно этим и обусловлена эффективность воздействия компонентов, входящих в состав лекарственных растений и продуктов пчеловодства.

Несмотря на то, что мёд, маточное молочко, прополис и воск известны людям с очень давних времён, их химический состав, свойства и особенности воздействия на организм человека изучены современными учёными ещё не в полной мере. Следует заметить, что продукты пчеловодства не следует считать лекарствами более правильный подход к их оценке заключается в отношении к ним как к средствам, направленным на общее укрепление организма и активизацию работы иммунных механизмов. Именно этим объясняется универсальность применения продуктов пчеловодства, которые используют в терапии самых разных патологий.

Мёд всегда был и остаётся ценным, полезным и вкусным продуктом питания. Но, к сожалению, не каждый мёд является качественным (есть фальсифицированный мёд)

Цель: изучение использования мёда человеком и проведение эксперимента по выявлению фальсификации мёда.

Задачи:

1. Рассмотреть виды мёда и его свойства.
2. Изучить питательные и лечебные качества мёда, а также способы его хранения.
3. Произвести эксперимент по выявлению фальсификации мёда.
4. Сделать выводы и дать рекомендацию.

Гипотеза: не весь мёд, поступающий в продажу, является качественным продуктом.

Объект исследования: мед.

Предмет исследования: определение качества меда по некоторым характеристикам.

Нами были использованы следующие методы:

- изучение литературы и обобщение полученной информации;
- опыт-эксперимент;
- наблюдение;
- сравнение;
- обобщение наблюдения.

Работа выполнялась по следующему плану:

1. Изучение литературных источников, содержащей информацию о меде ;
2. Проведение химических экспериментов, доказывающих качества меда;
3. Обобщение результатов, выводы и рекомендации.

I. Теоретическая часть

1. Немного истории о мёде.

Использование продуктов пчеловодства началось еще в эпоху первобытного строя, а широкое распространение мед, прополис, воск и пчелиный яд получили в Средние века. Свидетельством тому являются письменные источники Древнего Китая, Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима и ряда других стран. Сохранилось множество старинных рецептов лечебных снадобий, приготовленных на основе меда и воска. Так, китайцы еще в 3-м тыс. до н. э. рекомендовали мёд в качестве лечебного средства. В Индии об антиоксидантных свойствах меда было известно еще во 2-м тыс. до н. э., этот продукт использовали как противоядие. В Индии и Египте, наряду с медом, использовали пчелиный яд как лечебное средство для втираний.

В Египте эпохи фараонов мед применяли при лечении гнойных ран и язв. Кроме того, его советовали давать детям и подросткам в качестве средства, повышающего интеллектуальные способности, применяли при лечении глазных болезней. Об этом упоминается в папирусе Эберса – «Книге приготовления лекарств для всех частей тела», которая является древнейшим памятником египетской медицины.

Благотворное влияние продуктов пчеловодства на человеческий организм отмечали многие лекари, в том числе и знаменитый древнегреческий врач, реформатор античной медицины Гиппократ (V–IV вв. до н. э.). Он советовал употреблять мед при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, печени, нервных расстройствах.

Многие древние медики отмечали положительное влияние меда и продуктов пчеловодства на кожу. Сохранились некоторые рецепты медовых мазей и лепешек. Например, Авиценна советовал смешивать небольшое количество меда с пшеничной мукой (без добавления воды), делать из этой смеси лепешки и прикладывать их к больному месту. Средство считалось эффективным при лечении ожогов и длительно незаживающих ран.

Мед находил широкое применение в народной медицине при лечении ряда заболеваний. В старинных рецептах красоты этот продукт пчеловодства являлся основным компонентом, наряду с ним использовались лекарственные травы и молочные продукты.

Пчелиный воск шел на изготовление красок и лаков, им обрабатывали специальные дощечки для письма, изготавливали восковые печати, свечи и благовония, а также готовили некоторые лекарственные препараты.

Хорошим противовоспалительным и повышающим иммунитет средством считался прополис. Его рекомендовали использовать при кожных болезнях, заболеваниях полости рта и горла, при зубных болях и в ряде других случаев.

Мед содержит в одном килограмме 3150 калорий, по калорийности он равен чистому пшеничному хлебу. Мед также содержит факторы роста. Поэтому он необходим детям.

Мёд различают:

- по происхождению
- по способу добывания
- по консистенции (густоте)
- по цвету
- по вкусу и запаху

В нашей стране известно более 50 видов мёда! Сибирский, клюквенный, лопуховый, майский, рапсовый, яблоневый и огромное множество других сортов.

2. А теперь о продуктах пчеловодства

Пчелиная пыльца - это природный кладёз различных витаминов и минералов. Этот бесценный продукт прекрасно служит для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Перга или пчелиный хлеб готовят взрослые пчелы и кормят им своих личинок.

Прополис обладает уникальными целебными свойствами. Им лечат все кожные заболевания, прополис помогает при насморке, гриппе, нефрите.

Пчелиный яд является улучшением сна и аппетита.

Пчелиный мед успешно применяется при лечении простудных заболеваний.

Мед в хозяйстве — вещь незаменимая, одновременно и лекарство, и лакомство.

Настоящий мед — это не только вкусно, но еще и очень полезно. Это настоящая кладовая лечебных веществ.

В ежедневном рационе человека мед должен присутствовать обязательно. Ведь из 24 микроэлементов, необходимых нашему организму, в этом продукте содержится 22! Употреблять мед нужно за час-полтора до еды и не глотать — минут двадцать держать во рту, пока не рассосется, как конфетка.

Как же правильно лечиться медом?

"Конечно же, пить горячий чай с медом!" - ответит на этот вопрос каждый второй. И будет неправ. Конечно, никому не запрещается от души положить ароматного меда в крепкий и горячий чай. Медовый аромат-то останется, а вот целебные свойства резко понизятся.

Потому что мед теряет свои свойства при нагревании больше 40 °С. Об этом знают главным образом пасечники, но должны знать и врачи. К сожалению, не знают.

3. Состав мёда

Лечебному эффекту меда способствуют его богатый состав: мед содержит сахара, минеральные вещества, микроэлементы, витамины, ферменты, биологически активные вещества, витамины Н, К, пантотеновую и фолиевую кислоты, хлор, цинк, алюминий, бор, кремний, хром, литий, никель, свинец, олово, титан, осмий, так необходимые организму.

Мед в своем составе содержит фруктозу и глюкозу, а также целый ряд полезных минералов: магний, железо, калий, кальций, натрий, хлор и серу. Наряду с этим, мед еще богат и витаминами, такими как В1, В2, В3, В5, В6 и С. Причем концентрация полезных веществ в меде напрямую зависит от качества пыльцы и нектара.

Мед содержит следующие полезные вещества: магний, железо, фосфор, марганец, калий, хлор, кальций. Это все – природные элементы, ведь они происходят из почвы, затем попадают в растения, из которых пчелы добывают нектар. Соответственно, чем богаче почва этими минералами, тем больше их содержится в составе меда.

4. Полезные и вредные вещества

Растения	СОДЕРЖАНИЕ В МЕДЕ %				Азотсодержащие вещества
	Вода	Тростниковый сахар	Плодовый сахар (фруктоза)	Виноградный сахар (глюкоза)	
Гречиха	22,12	0	43,94	31,10	1,26
Липа	16,69	1,13	38,03	35,61	0,33
Донник	20,06	0	40,49	33,3	0,28
Кориандр	18,41	0	42,22	34,67	0,56
Паль	17,02	3,95	33,18	33,2	0,72

Содержание витаминов в меде увеличивается по мере увеличения в нем количества пыльцы (она очень богата витаминами).

Известно, что при хранении овощей, фруктов и других продуктов, содержащих витамины, запас их неуклонно снижается. Этого нельзя сказать о меде. В нем прекрасно сохраняются.

5. Фальсификация мёда.

"Поддельный и фальсифицированный мёд весьма обычен на наших рынках. Обычно применяемым веществом является обыкновенный сахар, разведенный водой в виде сиропа и сдобренный различными ароматическими веществами. Этот препарат обычно смешивается с настоящим медом, и на практике этот способ настолько распространен, что, весьма мало можно найти "чистого меда", который был бы действительно чист".

Фальсификация мёда бывает скрытая и явная. Даже опытные пчеловоды не всегда в состоянии выявить скрытую фальсификацию. Одна из самых распространённых скрытых фальсификаций – это неограниченное скармливание сахарного сиропа пчёлам в осенне-весенний период, когда избыточная часть сиропа пчёлами перерабатывается и складывается в соты, в которые в дальнейшем складывается и цветочный нектар. Полученный таким образом мёд является фальсифицированным (по определению ГОСТ 19792-2001), так как в нем присутствует помимо естественной смеси цветочного и падевого мёда сахароза сахарного сиропа. Как правило, такую фальсификацию некоторые пчеловоды считают непреднамеренной, а в случае содержания сахарозы в мёде не более 6 % вообще не считают фальсификацией. Знающих потребителей, при покупке мёда всегда интересует вопрос об использовании пчеловодом сахарных подкормок, однако существующие методики испытания мёда, на предмет определения количества скормленного и переработанного сахарного сиропа однозначного ответа не дают. Тем не менее, обнаружение скрытой фальсификации возможно в лабораторных условиях.

К явной фальсификации мёда относится следующее:

- получение «мёда» от пчёл при скармливании лишь сахарного сиропа;
- смешивание натурального мёда с различными суррогатами: патокой, сахарным сиропом, крахмалом и т.п.
- выдача сладких продуктов за мёд, например сахарная патока.

II. Экспериментальная часть

1.Опыты по исследованию химического состава меда: Всем известно, что мед – это очень ценный и полезный продукт питания. Нам, детям, мед лучше кушать с кашей, фруктами, чаем. В день достаточно 1-2 чайные ложки. Но полезен только настоящий мед. Проверить, какой мед мы кушаем, решили с помощью опытов.

Первый опыт с мёдом.



Если набрать мед ложкой, и последняя капля подтянется к ложке, значит мед – настоящий.

Опыт с мёдом и кусочком хлеба.



Если в мед на некоторое время положить кусочек хлеба, и хлеб затвердеет – это настоящий мед.

Опыт с мёдом и химическим карандашом.

Нужно размазать мед на бумажке, и на медовой полоске нарисовать что –нибудь химическим карандашом. Если рисунок станет синим, значит, мед не настоящий.



Опыт с медовой водой и йодом.



Если в сладкую медовую воду капнуть йод и вода станет синей – мед не настоящий.

Заключение

Мёд и другие продукты пчеловодства приносят пользу всем людям, но дети, пожилые, нуждаются в них больше всех.

При искусственном вскармливании добавление в детское питание мёда нормализует микрофлору кишечника, препятствует процессам брожения в желудочно – кишечном тракте.

Пчеловодство даёт целый ряд полезных веществ, которые широко применяют в косметике. Мёд входит в состав кремов, масок и других средств, которые помогают сохранить кожу молодой и здоровой.

Приём 2 столовых ложек мёда помогает быстро восстановить бодрое состояние организма при больших энергозатратах. Не случайно, например, спортсменам – бегунам дают медовый напиток с фруктовыми соками перед выходом на длинную дистанцию и после больших физических нагрузок.

Все продукты пчеловодства можно эффективно использовать для укрепления иммунитета ,профилактики и лечения самых разных заболеваний .

Однако, несмотря на несомненную пользу, не стоит злоупотреблять медом и другими продуктами, производимыми пчёлами. Ведь любое, даже самое эффективное, лекарство в больших дозах может превратиться в опасное для организма человека. Поэтому при лечении мёдом, пыльцой, прополисом и приготовленными из них средствами необходимо точно соблюдать все рекомендации .Именно в этом случае мёд принесёт пользу, а не вред
В процессе работы мы:

- ознакомились с видами, составом, свойствами и правилами хранения мёда;
- изучили литературу о мед
- установили, что все образцы меда хорошего качества;
- исключением является только один образец, в котором обнаружены признаки фальсификации меда.

К сожалению, говорить обо всем меде, который продается в нашем регионе, мы не можем, т.к. было исследовано небольшое количество.

Мед - очень полезный продукт, если он качественный. А как определить его качество?

К сожалению, мед очень легко подделать.

Во-первых, мед должен быть зрелым.

Настоящий мед отличается душистым ароматом.

Если это настоящий мед, то он тянется вслед за палочкой длинной непрерывной нитью, а когда эта нить прервется, то она целиком опустится, образуя на поверхности меда башенку.

Мы считаем, что мед – это прекрасный источник здоровья и энергии. Его можно употреблять как в лечебных, так и в профилактических целях. Самое главное – он очень вкусный и существует множество его сортов. Будьте здоровы!

Список литературы

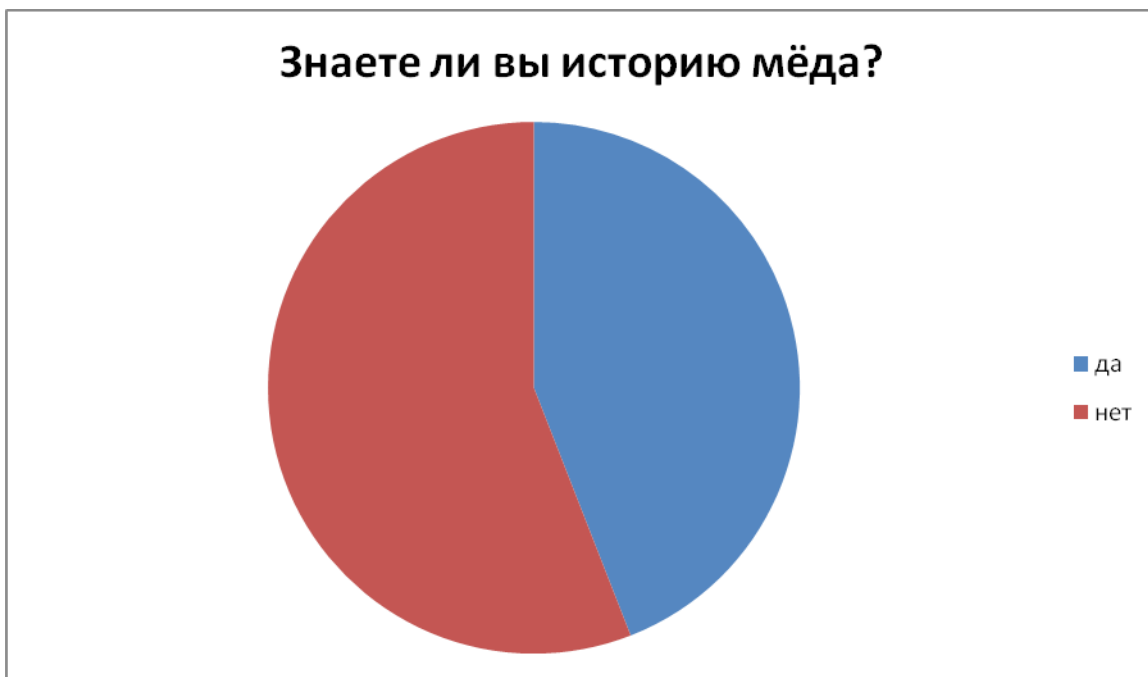
1. <http://bochkameda.net/vse-o-polze-meda/polza-meda-dlya-cheloveka.html>

2. Здоровье на крыльях пчелы.[ред. - сост . Н .М .Сухина].М.:РИПОЛ Классик, 2008.64с-(Здоровье и красота).
3. Большой медовый лечебник (энциклопедия) автор. Алексей Ф.Синяков -М.: Изд-во ЭКСМО- Пресс ,2000-59 с.
5. Путь в страну здоровья.Фирма и Восток :товары –народу .
6. Загадки пчелиного роя. Рыбальченко А.Н. - МН .:Урожай ,1983 г.
7. Продукты пчеловодства –пища,здоровье ,красота .Бухарест, щ-во Апимондия ,1982.
8. Хворостухина С.А. Продукты пчеловодства от всех болезней –М.: ООО ДТ «Издательство Мир Книги»,2007,-256 с . : (Серия «Золотые рецепты народной медицины»).

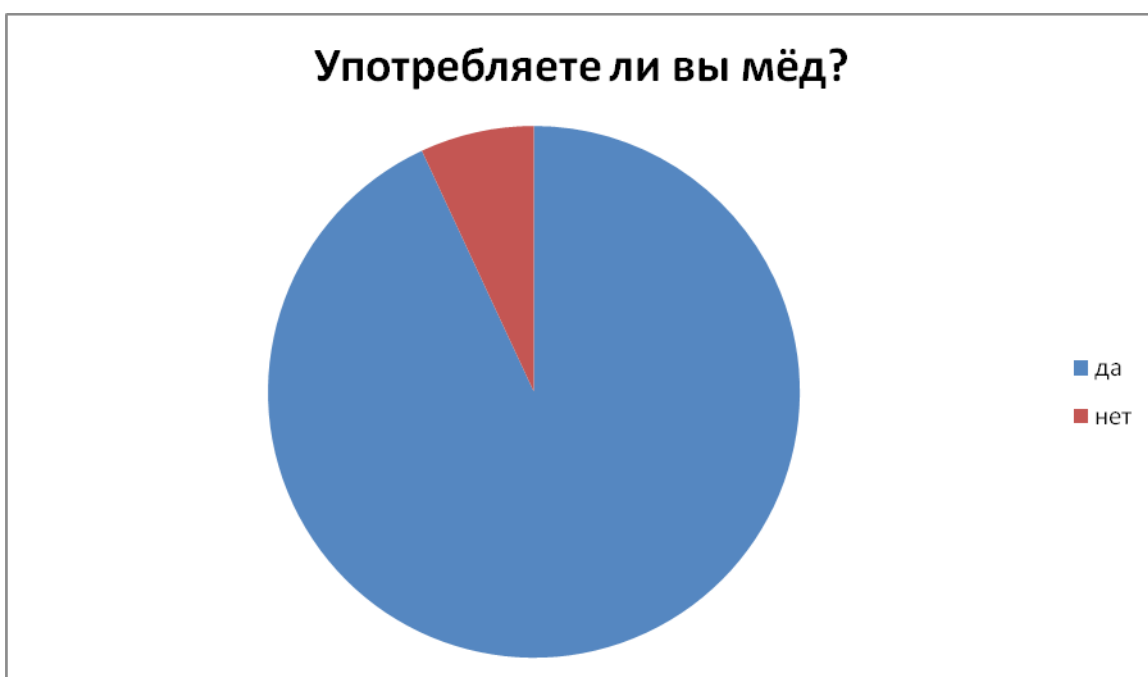
Результаты опроса.

Приложение

Вопрос №1.

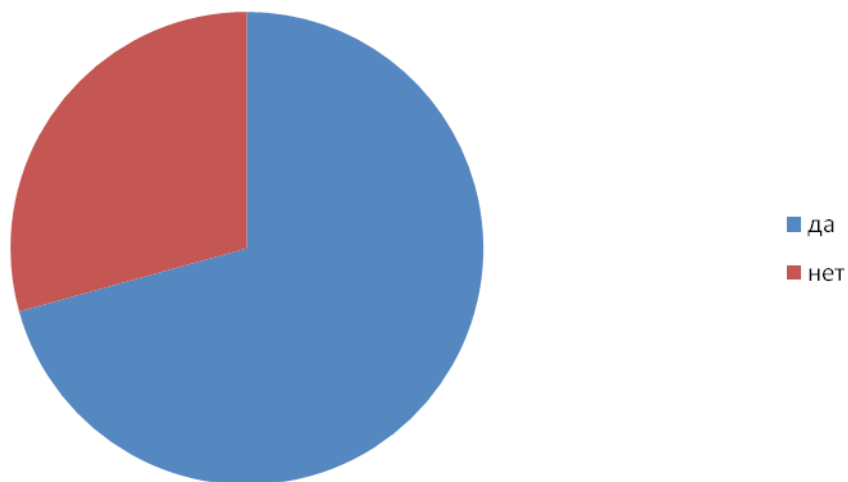


Вопрос №2.



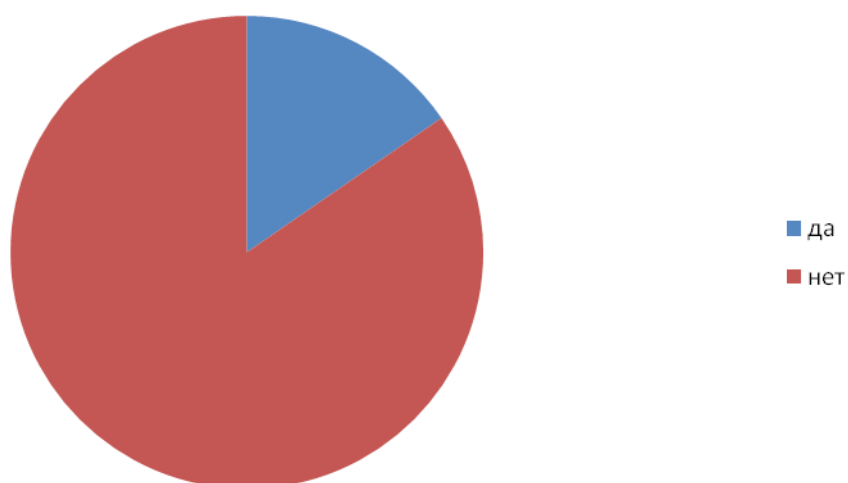
Вопрос №3

**Как вы считает ,полезно ли часто
употреблять мёд?**



Вопрос.№4.

**Возникали ли у вас аллергические
реакции в результате употребления мёда?**





Кондитерские рецепты с применением мёда



Кондитерские рецепты с применением мёда

С самых давних времен мед применялся для изготовления кондитерских изделий. В качестве примера назовем медовые пряники из Германии, Польши, популярна французская "нуга", превратившаяся в "торроне" в Италии и "туррон" в Испании, известны пастила и конфеты на меду. Изготовление медовых пряников во многих странах превратилось в подлинную индустрию, с которой связано и производство самых разнообразных выемок и формочек для их выпекания, образующих настоящие коллекции. Любой из нас может вообразить себе радость ребенка, которому дарят вкусный, красивый, затейливо украшенный пряник. И наверняка все дети мечтали о домике из медового пряника, описанном в известной сказке братьев Гримм "Гензель и Гретель".

Медовые пряники

На 250 гр. пшеничной муки - 150 гр. меда, 1 яичный желток, 30гр. сливочного масла, 1/4 лимона, 2гр. соды, 50мл воды. Разогреть мед, всыпать в него 3/4 нормы муки и хорошо перемешать до образования густого теста. Когда заварное тесто остынет, положить в него сливочное масло, соду, предварительно смешанную с 1 столовой ложкой муки, цедру лимона и хорошо вымесить. Готовое тесто раскатать слоем в 1 см, посыпать мукой, нарезать формами и уложить на разогретый, смазанный маслом противень. Каждый пряник смазать яичным желтком. Пряники долго не черствеют и не плесневеют.

Торт медово-ореховый

На 1 стакан меда - 2/3 стакана ядер грецких орехов, по 1/2 стакана изюма и воды, 1 стакан растительного масла, 5 цукатов, по 1 чайной ложке корицы, какао и соды, 5 штук гвоздики, мука. Мед развести, затем последовательно добавлять растительное масло, измельченные ядра грецких орехов и изюм, мелко нарезанные цукаты, какао, корицу, соду и столько муки, чтобы получилось негустое тесто. Затем раскатать его толщиной до 2 см. и запекать около часа на противне смазанном маслом, в умеренно горячем духовом шкафу. По охлаждении посыпать торт сахарной пудрой.

Медовая коврижка

На 150 гр. меда - 2 стакана муки, 1/2 стакана сахарного песка, 50гр. орехов, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соды, немного порошка корицы и гвоздики. Яйцо растереть с сахаром в миске, добавить мед, соду, корицу и гвоздику, все перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто 5-10 минут, для придания тесту темно коричневого цвета нужно взять 2 кусочка сахара, пережечь на маленькой сковородке, затем разбавить двумя столовыми ложками воды, вскипятить и добавить к тесту вместе с маслом. Далее тесто выложить на противень, смазать маслом, посыпать мукой, разровнять, посыпать рубленными орехами и поставить на 15-20 минут в нежаркую духовку. Готовую коврижку охладить и нарезать кусочками (можно промазать повидлом).

Яблочный пирог с медом

На 100 гр. меда - 1/4 стакана сахарного песка, 500гр. яблок (желательно антоновки), 100гр. маргарина, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соды, 1,5 стакана пшеничной муки, 1 столовая ложка маргарина. Растопить маргарин, соединить его с жидким медом, добавить яйца, сахарный песок, соду, муку, все хорошо перемешать и замесить тесто. Затем яблоки разрезать на дольки, удалить сердцевинки, смешать с тестом, выложить в промасленную форму и выпекать в духовке при температуре 170С.



МЕДОВЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ



МЕДОВЫЕ РЕЦЕПТЫ



АКАЦИЕВЫЙ МЕД — ДЛЯ ГЛАЗ

Этот мед — чудо-лекарь всех заболеваний глаз: катаракты, глаукомы, нарушения остроты зрения. Для лечения подходит только один сорт меда — мед из белой акации. Медовые капли получаются при смешении меда и дистиллированной воды в пропорции 1:2. Этот раствор закапывать в глаза два — три раза в день.

При появлении первых положительных результатов капли можно сделать более концентрированными, постепенно довести ингредиенты — мед и воду — до равных пропорций. После трех недель закапывания необходим десятидневный перерыв. Мед также уменьшает нагрузку на глаза. Всем, кто работает за компьютером, в целях

профилактики глазных заболеваний можно один раз в день закапывать в глаза «медовые капли».

ЛИПОВЫЙ И МАЛИНОВЫЙ МЕД — ОТ ПРОСТУДЫ

1. При воспалительных заболеваниях глотки, гортани и трахеи рекомендуют принимать смесь меда с соком алоэ. Срезанные нижние листья алоэ нужно промыть водой, нарезать на мелкие кусочки и отжать сок. Мед разбавить соком алоэ 1:5 и принимать по чайной ложке до еды 3 раза в день в течение 1 — 2 месяцев.
2. Другой рецепт меда с алоэ для лечения хронического бронхита. Пять листиков алоэ измельчить, растереть с одной столовой ложкой меда и тремя сырыми желтками. Полученную массу залить одной бутылкой кагора и оставить на пять дней. Пить по одной столовой ложке четыре раза в день.
3. При насморке применяют 30% раствор меда в соке сырой красной свеклы — по 5 — 6 капель в каждую ноздрю.
4. Горчицу, мед, подсолнечное масло и муку (все по одной столовой ложке) перемешать и выложить тонким слоем в виде лепешки на грудную клетку. Компресс лучше делать на ночь.
5. Смесь меда, калины, сливочного масла и спирта (все по одной столовой ложке) помогает при кашле. Принимать в течение дня по одной чайной ложке, запивая теплым молоком или чаем.

ГРЕЧИШНЫЙ МЕД НОРМАЛИЗУЕТ СОСТАВ КРОВИ

Употребление этого меда положительно воздействует на сердечно-сосудистую систему. С его помощью можно укрепить сердечную мышцу, улучшить кровообращение и нормализовать состав крови.

1. Повышает уровень гемоглобина в крови мятный чай с одной столовой ложкой смеси меда, алоэ и желтков. Растереть с одной столовой ложкой меда три сырых желтка и пять небольших размельченных листиков алоэ. Готовую смесь храните в стеклянной емкости исключительно в холодильнике.
2. Для укрепления сердечной мышцы приготовьте такое «лекарство»: курагу, изюм, орехи (все по 100 г) и один лимон пропустить через мясорубку, добавить 100 г меда и перемешать до получения однородной массы. Принимать по две десертные ложки два раза в день.
3. Мед обладает кровоостанавливающим действием, укрепляет иммунитет. При слабости сосудов и повышенной кровоточивости употребляйте по 100 г меда в сутки, растворяя его в настоях трав: тысячелистника, цветов гречихи, хвоща полевого.

Профилактическая и общеукрепляющая суточная доза меда — 60 — 70 г. Этого вполне достаточно, чтобы очистить организм, нормализовать состав крови, повысить гемоглобин и укрепить сердечно-сосудистую систему.

МАЙСКИЙ МЕД — ДЛЯ РАСШАТАННЫХ НЕРВОВ

Мед эффективен и при заболеваниях нервной системы, так как оказывает успокаивающее действие.

1. Средство от бессонницы: 2 чайные ложки меда размешать в половине стакана теплой воды и выпить за полчаса до сна.

Можно перед сном выпить 1/2 стакана мятного чая с одной столовой ложкой меда — это поможет вам уснуть.

2. Ванна с настоем календулы и меда расслабляет и снимает усталость. Залейте кипятком (пол-литра воды) 50 г сухих цветков календулы, растворите три столовые ложки меда и добавьте в ванну.

ДОННИКОВЫЙ МЕД — ПРИ РАНАХ И ОЖОГАХ

Современные достижения медицины, в частности, широкое внедрение антибиотиков, оттеснили использование меда. Между тем он сочетает в себе разнообразие благоприятных воздействий на рану: противомикробное, противовоспалительное и заживляющее. При наложении меда в ране усиливается кровоток и отток лимфы, создаются лучшие условия для питания клеток.

Хорошие результаты дает применение меда в сочетании с рыбьим жиром, в котором много витамина А. Особенно эффективен мед при лечении плохо заживающих ран и язв, так как значительно ускоряет процесс заживления.

Для лечения используют такой состав: 80 г меда, 20 г рыбьего жира, 3 г ксероформа. Мазь накладывают на очищенную рану с помощью повязки. Для усиления лечебного эффекта можно использовать это средство в сочетании с антибиотиками и лекарственными растениями.

ПОДСОЛНЕЧНИКОВЫЙ МЕД — ДЛЯ БОЛЬНОГО ЖЕЛУДКА

Чтобы нормализовать работу желудочно-кишечного тракта, приготовьте медовый напиток.

1. Одну чайную ложку меда растворите в 1/2 стакана воды комнатной температуры. При пониженной кислотности пейте медовый напиток за 15 минут до еды, а при повышенной кислотности — за 45 минут до еды.

Для тех, кто страдает гастритом, в медовый раствор стоит добавить чайную ложку пыльцы. Курс лечения гастрита — 3 месяца.

Мед следует принимать по столовой ложке 3 — 4 раза в день при пиелонефрите, почечной недостаточности, мочекаменной болезни.

ЛЕСНОЙ И ГОРНЫЙ МЕД — ПРИ ИСТОЩЕНИИ

При истощении, сердечно-сосудистых, бронхолегочных, желудочно-кишечных и других заболеваниях ценным пищевым и лечебно-профилактическим продуктом является медово-дрожжевая паста:

1 кг свежих пекарских дрожжей варить 2 часа в одном литре воды с добавлением 400 г сахарного песка. После этого добавить 2,6 л воды и прокипятить 20 минут. Смесь влить в состав, содержащий 200 г ржаной муки, 200 г сливочного масла. Охладить до 30°C и добавить 300 г меда. Хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

КЛЕВЕРНЫЙ МЕД — ДЛЯ ЖЕНЩИН

Женщинам для сохранения молодости, красоты и здоровья советуем провести такой эксперимент. Ежедневно три раза в день выпивать по полстакана теплой воды, в которой разведена чайная ложка меда, соблюдая три правила:

- 1) медовый раствор выпивать медленно, маленькими глотками, перед приемом пищи. При пониженной кислотности — за полчаса до еды;
- 2) постараться на время эксперимента отказаться от сахара или свести его потребление к минимуму;
- 3) принимать мед не менее полугода.

Вы забудете о бессоннице, простудах, головных болях. Кожа станет нежной и гладкой, укрепятся волосы, а желудок будет работать с точностью часового механизма.

Внимание! При аллергии на пыльцу растений и чувствительности к меду использование апитерапии противопоказано.



МЕД В КОСМЕТИКЕ

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

Мед — это не только пища и здоровье, но и красота. Потрясающие косметические свойства меда известны еще с древних времен. Медовые маски смягчают, укрепляют и питают кожу, повышают ее эластичность и препятствуют появлению морщин.

Все медовые маски смываются только прохладной водой без пенообразующих средств. После медовой маски приятно протереть лицо долькой лимона.

Маски для сухой и нормальной кожи

- * 100 г меда, 25 мл спирта, 25 мл кипяченой воды.
- * 100 г меда и сок одного лимона или столовая ложка меда на 7 — 10 капель сока.
- * Столовая ложка меда, один сырой желток и чайная ложка сметаны. Для увеличения вязкости жидких медовых масок рекомендуется добавлять в них толокно.
- * Столовая ложка слегка подогретого меда, такое же количество овсяной муки и взбитый белок.

Маски для увядающей и травмированной солнцем кожи

- * Один сырой желток, по одной столовой ложке растительного масла и меда. После подсыхания наносятся второй и третий слои.
- * По чайной ложке глицерина, меда и 2 чайные ложки воды. Вместо глицерина можно взять 3 чайные ложки водки, в этом случае воду не добавлять. К смеси прибавить одну чайную ложку овсяной или пшеничной муки. Для разглаживания морщин мед смешивается с маточным молочком.
- * Одну столовую ложку жидкого меда размешайте с одной столовой ложкой теплого молока, нанесите на лицо и оставьте на двадцать минут.

Для предупреждения морщин маски из свежего меда следует накладывать не реже двух раз в неделю.

Витаминная маска

Разомните вилкой одну столовую ложку малины или клубники, добавьте по одной столовой ложке меда и сметаны. Круговыми движениями нанесите маску на лицо. Через тридцать минут смойте все водой.

Питательная маска

Смешайте желток, одну чайную ложку меда, одну чайную ложку сметаны или оливкового масла. Нанесите маску на лицо. Через пятнадцать минут смойте все водой.

Маску также можно приготовить из двух столовых ложек творога, одной столовой ложки молока и одной чайной ложки меда.

Восстанавливающая маска

Восходящими движениями (от груди до подбородка) нанесите на шею и область декольте смесь из меда и огуречного сока в равных частях.

Маски для волос

* Смешайте два желтка, 100 г ржаного хлеба и две столовые ложки меда. Нанесите на волосы. Через тридцать минут смойте.

* Смесь меда с тертым репчатым луком — отличное средство для укрепления волос и борьбы с перхотью. Для сухих волос можно добавить ложку растительного масла. Втереть в кожу волосистой части головы, затем, спустя 30 — 40 минут, смыть теплой водой.

* Настой ромашки с медом смягчает волосы и придает им блеск. 20 г сухих цветков ромашки лекарственной залить стаканом кипящей воды. Настоять 40 — 50 минут, процедить, остаток отжать, добавить к настою 3 чайные ложки меда и размешать до растворения. Предварительно вымытые волосы смочить настоем. Через 40 — 50 минут волосы промыть теплой водой без мыла.

Медовые кремы для рук и ног

* Мед смягчает кожу рук. Приготовьте медовый крем: 3 столовые ложки глицерина, 1 чайная ложка нашатырного спирта, немножко буры на кончике ножа, 1 чайная ложка меда и полстакана воды. Перед употреблением смесь взбалтывать.

* Появились трещины на пятках? Сделайте сначала содовую ванночку для ног, а затем смажьте пятки лечебной смесью из оливкового масла и меда в соотношении 1:1.

Ванны и умывания

Для смягчения кожи тела хороши медовые ванны: 100 — 150 г меда на ванну. Полежать в медовой ванне минут 20 при температуре 40°C, затем сполоснуться без мыла.

Для всех типов кожи полезны вечерние умывания медовой водой — в стакане теплой воды растворить чайную ложку меда. Через 10 — 15 минут лицо ополаскивают теплой водой без мыла.