Автор: admin
22.07.2012 15:20 -

Чем полезен мёд?

Медики считают **зрелый мёд** основой для сотен видов лекарств. Еще римский врач Гален, живший во II веке, считал, что для оздоровления и спасения от болезней нет ничего полезнее мёда. А в рукописях Древнего Востока встречаются сведения, что мёд нейтрализует многие пищевые токсины.

Лечебные свойства мёда очевидны, они предопределены его химическим составом: витаминами группы В, К, магнием, калием, фосфором, железом, йодом, медью, марганцем и цинком. А соотношение макро-, микро- и ультраэлементов в свежевыкачанном мёде соответствует сыворотке человеческой крови. Поэтому мёд так легко усваивается нашим организмом.

Знаменитый бальзам матушки д'Артаньяна, упомянутый Дюма в романе «Три мушкетера», состоял из пчелиного воска, мёда и листьев подорожника. Им лечили долго незаживающие раны. Кроме бактерицидного действия, мёд прекрасно влияет на сердечно-сосудистую, нервную системы, улучшает состав крови, поскольку дезинфицирует печень и почки.

Ученые, изучающие полезные свойства мёда, утверждают, что в нем сохраняются все лечебные свойства тех растений, с которых он собран пчелой, и каждый вид мёда особый – имеет только свое терапевтическое действие. Они советуют при заболеваниях **дыхательных** путей использовать горный мёд из душицы и лаванды. Весенний мёд, собранный с плодовых деревьев, полевых растений и цветов каштана, прекрасно лечит **почки**. А вот лесной и степной, с липы и мяты, полезен при заболеваниях **сердца и неврозах**. Степной мёд, с мяты и душицы рекомендуют при болезнях системы **пищеварения**.

Натуропаты объясняют, почему мёд не нуждается в долгом процессе переваривания в организме человека. Оказывается, за нас это уже сделали трудолюбивые пчелы. Любому человеку для укрепления общего состояния здоровья не помешают 4-6 чайных ложек мёда в сутки. Мёд поможет быстро восстановить силы, успокоит подорванную

нервную систему и укрепит сердечную мышцу. Поэтому желательно есть его перед большими физическими нагрузками и после них, поскольку он имеет высокую калорийность – 315 калорий в 100 г. Так, спортсменам полезно употреблять медовый «допинг» за 30 минут до начала соревнований.

Но для профилактики болезней лучше использовать сотовый мёд. Мёд «диких» пчел – опасен для здоровья, а тот, что продается в магазинах, перед расфасовкой подогревается до температуры 40°С. К сожалению, при температуре 41-42°С чудотворная сила мёда исчезает.

Правильный мёд

Чтобы купить мёд на рынке, нужно знать некоторые «хитрости».

Настоящий зрелый мёд быстро кристаллизуется (засахаривается). Жидкий мёд зимой – подогретый мёд.

Если в теплой воде мёд полностью растворился – он качественный. Появление осадка указывает на примеси.

Иногда в засахаренный мёд добавляют крахмал. В таком случае можно проверить его на подлинность одной каплей йода – крахмал выдаст себя синим цветом.

Если добавили мел, то от небольшого количества уксуса – мёд «закипает».

Если в наше время удастся найти чернильный карандаш, то с ним можно уверенно идти на базар для проверки. Мёд считается высокого качества и без примесей сахарного сиропа, если чернильный карандаш не оставляет никаких следов на продукте.

И рябиновый, и – малиновый

Самым полезным мёдом считают рябиновый, он насыщен всеми качествами ягоды. Имеет красивый красный цвет и специфический запах. Рябина цветет в мае – мёд майского выкачивания.

Темно-коричневый мёд из гречихи богат железом, белками и органическими кислотами. Он полезен при малокровии.

Ароматным, прозрачным, светло-желтым или зеленым липовым медком стоит запастись для лечения простудных и вирусных болезней. Он обладает потогонным и укрепляющим действием.

Мёд из акации хорош для мужчин. Повышает потенцию, поможет при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Малиновый мёд красив своим цветом, с нежным ароматом малины. Его хорошо бы приобрести на февраль-март, когда возникает пик простудных заболеваний.

Цветочный мёд (кленовый, люцерновый, васильковый) имеет приятный цветочный запах. Такой мёд дарит бодрость, успокаивает нервную систему. Поможет он и при хронических заболеваниях, и после операций.

Про вересковый мёд ходят легенды, в которых много мистического и таинственного. Это сорт редкого и целебного меда.

Врачи-натуропаты употреблению мёда придают большое значение, поскольку он нормализует в организме кальциево-калиевый обмен. Но если у вас аллергия на мёд, то нельзя употреблять никакие продукты пчеловодства – опасно.

Автор - **Игорь Полоз**
Источник