

## **Мед и методы лечения медом**

Мед пчелиный — продукт переработки нектара растений пчелами. В меде содержится около 50 различных веществ. Зрелый мед содержит 40% глюкозы, 35% фруктозы, 3% сахарозы. Количество этих веществ может меняться в зависимости от сорта меда.

В меде находятся витамины B1 B2, B6, E, K, C, фолиевая кислота, микроэлементы: алюминий, железо, йод, калий, кальций, кремний, никель, магний, марганец, сера, цинк, фосфор, хром и др. Количество некоторых минеральных солей в меде почти одинаково с содержанием их в сыворотке крови человека. Благодаря минеральным веществам мед является продуктом, ощелачивающим организм, что важно при лечении многих заболеваний.

Аромат меда зависит от наличия в нем эфирных масел — пахучих веществ растений. В меде содержатся также красящие вещества. Мед темной окраски содержит большое количество минеральных солей (меди, марганца, железа) и считается более ценным для организма, чем светлый.

Один из лучших — вересковый мед — темно-желтого и буро-красного цвета. Он очень тягуч, медленно засахаривается, на вкус — чуть терпкий.

В гречишном меде много белков, железа, он хорош для лечения анемий. Хорошо известны свойства липового, белоакациевого, малинового меда.

Клеверный — один из ценнейших светлых сортов — содержит леву лозу.

### **Чтобы отличить натуральный мед от подделки**

В небольшое количество меда добавьте дистиллированной воды и 4-5 капель йода: если раствор приобретет синюю окраску, значит, в мед добавлена мука или крахмал.

Если после добавления нескольких капель уксусной эссенции раствор зашипит с выделением углекислого газа, то в продукте содержится изрядное количество мела.

Присутствие сахарного песка в меде выявляют добавлением ляписа в 5-10%-ный раствор меда (об этом свидетельствует выпадение белого осадка).

Мед хорошо сохраняется. Постепенно он густеет, мутнеет и засахаривается.

Засахарившийся мед можно размягчить, подогрев его на водяной бане, т.е. в посуде с горячей водой (не выше 45°).

Незрелый мед или не засахаривается, или становится двухслойным: снизу закристаллизовывается, а сверху остается жидким (сиропоподобным).

При правильном хранении (в закрытой стеклянной посуде, в защищенном от света месте, при температуре не более +10°) мед может храниться бесконечно долго, так как обладает выраженным обеззараживающим свойством и губительно действует на многие микроорганизмы.

Нагревать мед на открытом огне нельзя: при температуре +60°C разрушаются гормоны, витамины и ферменты, содержащиеся в нем, поэтому мед, который закристаллизовался, распускают на водяной бане.

### **Фармакологические свойства меда**

Мед — естественный продукт, калорийный, полезный для здоровья. Его применяют в любом

возрасте. Составные части меда легко усваиваются организмом.

Мед быстро всасывается в кровь и мышечные ткани и лучше, чем сахар, восстанавливает жизненные силы. Особенно полезен он для людей ослабленных, тех, кто выздоравливает после болезни и восстанавливает трудоспособность.

Фармакологические свойства меда многогранны:

антиаллергические;

антибиотические (подавляет жизнедеятельность микробов, грибков, простейших);

антитоксические (способствует выведению ядов из организма, уменьшает побочное действие медикаментов, повышает устойчивость к действию различных ядов);

благоприятно воздействующие на кишечную микрофлору (регулирует секрецию кишечника: в концентрации до 12,5% стимулирует ее, в более высокой — снижает, стимулирует процессы переваривания и усвоения питательных веществ);

восстанавливающие (повышает умственную и физическую работоспособность, способствует восстановлению сил при утомлении);

иммунобиологические (повышает устойчивость организма к заболеваниям);

обезболивающие;

общеукрепляющие (оказывает благотворное воздействие на функции сердца, печени, почек, желудка, кишечника, сердечно-сосудистой, нервной и других систем и органов организма, способствует долголетию);

отхаркивающие и противокашлевые;

противовоспалительные;

противоопухолевые;

противорадиационные (повышает устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды, включая проникающую радиацию);

ранозаживляющие;

регулирующие обмен веществ;

тонизирующие;

улучшающие память и зрение, состояние кожи;

успокаивающие.

Мед стимулирует сердечно-сосудистые мышцы, способствует расширению венозных сосудов и улучшает благодаря этому кровообращение. При заболеваниях печени и желудка мед снимает боль, тошноту, изжогу. Систематическое употребление меда нормализует работу желудочно-кишечного тракта, полезен при беременности.

Мед рекомендуется при следующих заболеваниях:

анемия;

астения, неврастения, депрессия, бессонница;

вегетативные неврозы;

воспалительные процессы глаз (конъюнктивиты, кератиты, герпетические поражения роговицы и ее ожоги);

выпадение волос;

гастриты;

гинекологические заболевания (эрозия шейки матки, воспаление матки, воспаление влагалища и т. п.);

головные боли;

дерматиты;

дистрофия миокарда;

заболевания печени и желчевыводящих путей;

запоры;

импотенция;

ишемическая болезнь сердца;

нарушения обмена веществ;

недержание мочи;  
необходимость стимуляции процессов регенерации тканей в организме;  
острые и хронические заболевания верхних дыхательных путей и легких;  
переломы, раны, ожоги, обморожения, фурункулы;  
переутомление и высокие нагрузки у спортсменов;  
подготовка к операции;  
преждевременное старение;  
радиоактивное облучение;  
снижение зрения;  
снижение иммунитета;  
снижение памяти;  
физическое и умственное утомление;  
хроническая интоксикация;  
хронические заболевания почек;  
энтериты и колиты;  
язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Для каждого заболевания нужно выбирать соответствующий вид меда. Например, при заболеваниях воздухоносных путей и легких рекомендуется горный мед, мед с душицы, чабреца, липы; при заболеваниях органов пищеварения — степной, с мяты, гречихи, чабреца; при заболеваниях сердца — с лаванды, мяты, Melissa. Самый лучший мед при почечных болезнях — каштановый, с полевого разнотравья, плодовых и ягодных культур.

Наиболее эффективно действует на возбудителей различных заболеваний мед, собранный с каштана, липы, клевера, яблони, груши. Это обусловлено активностью фитонцидов, которые образуются в растениях.

Ежедневная доза меда как пищевого и диетического вещества для взрослого человека 60-100 г, разделенные на несколько приемов. Чтобы мед лучше всасывался, его следует принимать за 1,5-2 ч до еды или через 3 ч после приема пищи. Наиболее полезно применение меда с теплой кипяченой водой, чаем или молоком. Мед полезен в смеси с соками, овощами и фруктами, а также с молочными продуктами, киселями, компотами, кашами.

Для лечебных целей мед рациональнее принимать в растворенном виде. Для взрослого человека суточная доза составляет 100—200 г. Эту дозу распределяют на три порции: утром принимают 30-60 г, днем — 40-60 г и вечером — 30-60 г (за 1,5-2 ч до или через 3 ч после еды). Курс лечения — 2 месяца.

Детям дают мед по 1 ч. ложке (примерно 30 г) в день.

### **Методы лечения медом**

Прием внутрь — ежедневно по 1-2 г на каждый килограмм веса:  
при заболеваниях верхних дыхательных путей рекомендуется мед держать во рту 6 раз в день;  
при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почечных заболеваниях и неврозе назначают мед, разведенный теплой водой, 3 раза в день за 10-20 мин до еды или через 2-3 ч после еды.

Ингаляционный — используется 5-10%-ный раствор меда в дистиллированной воде (в домашних условиях — в кипяченой) или в физиологическом растворе (0,9%-ный раствор NaCl). Ингаляция проводится в течение 5-10 мин 1-2 раза в сутки при ангине, гайморите и других простудных заболеваниях.

Местное применение эффективно при заболеваниях глотки (фарингитах, ангине, ларингите),

а также при воспалении женских половых органов (кольпитах), плохо заживающих и гнойных ранах.

Полоскания и промывания 30%-ным раствором меда назначаются при стоматите, фарингите, ларингите, кольпите (2-4 процедуры в день до излечения).

Введение медас помощью ультразвука и тока (фоно- изэлектрофорез) проводится 20-30%-ным раствором меда. Показано при ринитах, синуситах, бронхитах, кольпите, параметрите, аднексите, трихомонозе.

Процедуру назначают 1 раз в день, продолжительность ее 10-15 мин (сила тока при электрофорезе 5-20 мА).

При лечении ожогов, гнойных и долго не заживающих ран и трофических язв эффективны содержащие мед мази:

мазь Конькова основная (этакридина лактат 0,3 г, вода дистиллированная до 100 г, рыбий жир тресковый 34,5 г, мед 64 г);

мазь Конькова с дегтем (этакридина лактат 0,3 г, вода дистиллированная 1,5 г, рыбий жир 35 г, мед 62 г, деготь березовый 3 г);

мазь Конькова с ихтиолом (ихтиол 5 г, ланолин безводный 3 г, мазь Конькова основная 100 г);

мазь Конькова с синтомицином (синтомицин 3-5 г, мазь Конькова основная 100 г).

### **Противопоказания к применению меда**

Необходимо знать, что мед не должны принимать больные, которым необходимо ограничивать углеводы и у кого наблюдается аллергический диатез к меду. Не часто, но встречаются люди, которые не могут употреблять мед (внутрь или наружно — аэрозоль, местные аппликации) из-за особой повышенной чувствительности к нему (идиосинкразии). От меда у них появляется крапивница, зуд, насморк, головные боли, дыхательные и желудочно-кишечные расстройства. Таким лицам мед противопоказан. На практике повышенная чувствительность к меду встречается очень редко.

Предрасположенным к диабету пациентам мед можно рекомендовать в небольших количествах, при отсутствии других концентрированных сладостей, и главным образом в смеси с пыльцой, под контролем врача.

Существует неправильное мнение, что мед не следует принимать при золотухе. Наблюдения показывают, что, наоборот, включение меда в рацион детей, больных золотухой, способствует более быстрому их выздоровлению. Не следует только давать мед детям, имеющим повышенную чувствительность к нему.

То же самое следует сказать и о детях с экссудативным диатезом. Мед не противопоказан и им, если нет идиосинкразии.

Для определения повышенной чувствительности к меду ребенку нужно дать вначале небольшое количество его (0,5 ч. ложки). Если нет усиления диатеза, высыпания дополнительной сыпи или других проявлений идиосинкразии, то можно давать по 1 ч. ложке меда в день. Мед будет только способствовать выздоровлению. Его лучше давать вместе с другой пищей, например с кашей, фруктами или чаем. В таком виде мед лучше усваивается.

Аэрозольное лечение медом нельзя назначать больным, страдающим резко выраженной эмфиземой (расширение альвеол), во время приступа удушья и астматического состояния, страдающим миокардитом, повреждениями сердечных клапанов, в температурном состоянии, при склерозе легких, сердечной астме, частых кровотечениях из дыхательных путей.

Литература: Гребенников Е.А. Все о меде. - Мн.: Книжный дом, 2005. <http://www.interpres.ru/>  
Интерпрессервис

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