

Лечебная доза меда

Хотя мед и не относится к группе сильнодействующих лекарственных веществ, тем не менее при лечении им доза и время приема имеют большое значение.

Мед — это лекарство, которое большинство людей принимают с удовольствием.

Для лечебных целей мед лучше всего принимать в растворенном виде, так как при этом значительно облегчается проникновение его составных частей в кровь, а затем и в клетки организма. Наблюдения показывают, что суточной дозой меда для взрослого человека является 100 г, максимальной — 200 г. Это количество следует распределять следующим образом: утром — 30—60 г, днем — 40—80 г, вечером — 30—60 г. Принимать мед следует за 1,5—2 часа до приема пищи или через 3 часа после еды.

Детям следует давать мед по чайной ложке (примерно по 30 г в день).

Курс медолечения 2—3 месяца.

Увеличение суточной дозы выше нормы может привести к перенасыщению углеводами и послужить нагрузкой на инсулярный аппарат поджелудочной железы. Считается, что при лечении медом необходимо учитывать порог выносливости к углеводам и назначать его строго индивидуально.

Глюкоза, образовавшаяся при переваривании углеводов пищи или содержащаяся в пище, поступает в кровь из кишечника; кроме того, в кровь может поступать глюкоза, образовавшаяся в организме из белка, и, наконец, глюкоза, образовавшаяся в печени из гликогена. В свою очередь глюкоза крови используется на образование гликогена в печени и мышцах и при окислении в тканях на превращение в жиры.

Благодаря этим противоположным процессам, содержание сахара в крови при нормальных условиях является постоянным. Если же те или иные процессы будут нарушены (например, будет нарушена секреция инсулина) и содержание сахара в крови повысится, то есть наступит гипергликемия, то сахар будет выделяться почками, и разовьется диабет.

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>