

Лечение МЕДОМ

Н. Кокорев
Б. Чернов

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ



МИР ПЧЕЛОВОДА

ТООД Континент-Пресс





Николай Кокорев

Борис Чернов

Лечение медом

- Эта книга представляет собой современное пособие по народным методам лечения медом и продуктами пчеловодства.
- Написанная авторами – пчеловодами с многолетним стажем, книга отличается исключительной практичностью, толково и ясно освещает следующие вопросы:
 - главные составные части натурального меда и их значение для человека;
 - различные виды меда и их характеристики:
 - липовый мед;
 - гречишный мед;
 - подсолнечный мед;
 - кипрейный мед;
 - мед с белой акации;
 - всресковый мед;
 - клеверный мед;
 - малиновый мед;
 - мед с донника;
 - другие виды меда.
 - лечение медом различных заболеваний:
 - верхних дыхательных путей;
 - желудочно-кишечного тракта;
 - печени, желчевыводящих путей, почек;
 - системы кровообращения;
 - кожных заболеваний;
 - неврозов и миопатии;
 - суставов;
 - органов зрения;
 - других заболеваний.
 - профилактическое значение меда.
- Авторы и издатель стремились создать такое практическое пособие, которое позволило бы получить необходимые знания о меде и его целебных свойствах и с успехом применять их для оздоровления.

Доброго здоровья Вам на долгие годы!

Кокорев Н., Чернов Б.
Лечение медом. — М.: ТИД Континент-Пресс, 2004. — 128 с., — (“Мир пчеловода”)

ISBN 5-9206-0183-3

В предложенной вашему вниманию книге приведены основные характеристики меда, а также способы лечения с его помощью различных заболеваний, в том числе в сочетании с лекарственными растениями, применяющимися в народной медицине. Лечение болезней с помощью продуктов пчеловодства безвредно для человеческого организма и не имеет побочных эффектов.

Для широкого круга читателей.

© Оформление, макет, разработка серии,
ТИД КОНТИНЕНТ-Пресс, 2004.
© Кокорев Н., Чернов Б., 2004.

Ответственный за выпуск *Лябик О.Ю.*
Иллюстрации *А.Л.Потанова*, дизайн обложки *Е. Никольской*
Корректор *Т.Ю. Барышникова*, верстка *С. Ивановой*
Подписано в печать 07.04.2004. Печать офсетная
Бумага газетная. Формат 84х108/32
Объем 5,62 уч.-изд. л. Тираж 10000 экз.
1-й завод - 5000 экз. Заказ № 1853

Лицензия № 066762
ООО «ТИД Континент-Пресс»
129343, г. Москва, а/я 69
Отдел реализации: (095) 180-21-73

Отпечатано с готовых диапозитивов во ФГУП ИПК
«Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

**Николай Кокорев
Борис Чернов**

ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ

Практические советы

ТИД Континент-Пресс

Москва, 2004

ВВЕДЕНИЕ

В данной книге приведены основные характеристики меда, а также способы лечения с его помощью, в том числе в сочетании с лекарственными растениями, применяющимися в народной медицине.

В ней описаны лечебно-профилактические свойства меда, а также говорится об огромной пользе его применения для оздоровления и лечения различных заболеваний.

Наиболее подробно рассмотрены различные рецепты на основе меда, иногда с прополисом, и самые разнообразные сочетания с лекарственными травами и растительными продуктами. Все эти сочетания в виде рецептов даны для различных заболеваний (верхних дыхательных путей, воспаления легких, туберкулеза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, онкологии, сердечно-сосудистых, неврологических и т.д.). Как правило, для каждой болезни приводится описание нескольких рецептов, что позволяет выбрать наиболее подходящий для заболевания конкретного больного.

Важность поднятых вопросов повышается в связи с тем, что лечение с помощью продуктов пчеловодства практически безвредно для человека и не имеет побочных последствий, что зачастую происходит при применении антибиотиков. Особенно важна роль продуктов пчеловодства при использовании их в профилактических целях.

Недаром говорят: «Мудр тот врач, который в начале болезни начинает лечение с тонизирующих средств, ибо легче предотвратить болезнь, чем лечить ее».

Вместе с тем авторы считают, что лечение продуктами пчеловодства в домашних условиях без консультаций с врачом нежелательно.

Будьте счастливы! Да ужалит вас пчела!

МЕД



Мед использовался человеком с незапамятных времен.

Пчелы появились на нашей планете раньше, чем люди. В состав меда входит около 300 различных веществ, в том числе 65—80% углеводов, 20% воды и 7—15% других веществ.

Главные составные части натурального меда — глюкоза (30—39%) и фруктоза (33—43%). Они имеют наибольшее значение для человека как энергетические компоненты пищи и практически без предварительной переработки в пищеварительной системе сразу всасываются в кровь. Употребляемый нами ежедневно сахар предварительно должен расщепиться на простые сахара (глюкозу и фруктозу). Поэтому питание медом так полезно для диабетиков и людей с ослабленной или нарушенной функцией кишечника.

Глюкоза, содержащаяся в меде, очень быстро восполняет в организме дефицит энергии, возникающий в результате больших физических нагрузок. Уже через 2 минуты после употребления меда она обнаруживается в крови. Наоборот, фруктоза накапливается в печени в виде гликогена, который по мере потребности превращается в организме в глюкозу. Содержащийся в меде ацетилхолин является нейромедиатором, регулирующим работу нервных клеток; он действует на вегетативную и центральную нервную системы, вызывая успокоение и снимая нервное напряжение.

Фруктоза улучшает обновление запасов гликогена в печени. Вместе с тем содержащийся в меде холин противодействует ожирению печени. Глюкоза и фруктоза дополнительно обеспечивают энергией сердечную мышцу. Ацетилхолин облегчает работу сердца. При увеличении количества крови, перекачиваемой сердцем, пульс делается реже.

Благодаря содержанию в меде (особенно в темном) железа, магния, меди, кобальта и витаминов группы В улучшается образование красных кровяных телец — эритроцитов.

Мед гигроскопичен и имеет высокое осмотическое давление.

Благодаря этому он дезинфицирует открытые раны, очищает их, обеспечивая защиту от инфекции.

По питательности 200 г меда приравниваются к 450 г белуги, 240 ядрам грецкого ореха, 450 г рыбьего жира, 180 г жирного сыра или к 350 г мясного фарша. В пчелином меде имеются почти все химические элементы, необходимые для правильного функционирования человеческого организма, который усваивает его на 100% (для сравнения: мясо усваивается на 95%, яйца — 95, молоко — 91, пшеничный хлеб — 96, ржаной хлеб — 85, картофель — на 89%). В 1 кг меда содержится 3150 калорий. Суточная доза меда — 100—150 г для взрослых, 30—50 г — для детей. Очень большие порции (200 г и более) нецелесообразны, особенно при длительном применении.

Удельный вес меда при содержании 20% воды — 1,4027.

В Древнем Китае считали, что мед оздоравливает все внутренние органы, увеличивает силу, сжигает жир, длительное употребление его закаляет волю, придает легкость телу, сохраняет молодость, продлевает жизнь.

Сообщения об использовании меда в детском питании появились 900 лет до н.э. В Древнем Египте его давали в школах. Школьники, потреблявшие мед, лучше развивались физически и умственно, были более талантливы. Первый педиатр Рима Соран Эфесский, живший во II веке, рекомендовал мед новорожденным детям, считая, что он повышает аппетит и полезен для желудка и для кишечника.

В Испании мед добавляют к заменителям женского молока для сохранения здоровья грудничков и преждевременно рожденных, а также страдающих гипохромной анемией и желтухой детей. Под влиянием меда наблюдается прибавка массы ребенка и увеличение гемоглобина в крови, отмечается хорошая усвояемость пищи и благоприятное влияние на кишечную микрофлору.

В той же Испании изготавливают 122 наименования детского питания с медом.

В зависимости от своего происхождения мед делится на два основных вида: нектарный и падевый.

Нектарный или цветочный мед бывает монофлерный, полученный из нектара одного вида медоноса, и полифлерный, полученный из нектара различных медоносных растений.

Падевый мед получается при переработке сладких выделений тлей, листоблошек, червецов и других жесткокрылых насекомых, которые они откладывают на листьях и иных частях деревьев, кустов. Другим источником падевого меда является медвяная роса — сахаристый сок, выделяемый листьями широколистных и хвойных деревьев и некоторыми травами. Медвяную росу часто называют падью растительного происхождения.

Цвет, вкус и аромат являются наиболее важными органолептическими признаками пчелиного меда.

Акациевый, акациево-луговой, клеверный и падевый мёды хвойных деревьев имеют светлый цвет, а каштановый и некоторые виды лугового и падевого меда широколистных деревьев — темно-коричневые. Остальные виды меда имеют цвет, варьирующий между этими двумя окрасками.

При кристаллизации мед становится более светлым, а при хранении темнеет. Аромат меда зависит главным образом от ароматических веществ, содержащихся в цветках медоносов, что особенно ярко выражено у каштанового, липового, табачного и лавандового меда. Некоторые виды меда не обладают специфическим ароматом. При продолжительном хранении или нагревании меда он ослабевает или исчезает.

Вкус всех видов меда — сладкий, а каштанового, табачного и некоторых видов падевого меда — горьковатый. После брожения мед приобретает кислинку.

Пчелиный мед является пересыщенным раствором глюкозы и спонтанно переходит в состояние равновесия путем кристаллизации избытка глюкозы. Нектарные виды меда не кристаллизуются (акациевый, каштановый) или же кристаллизуются медленно, а другие виды (рапсовый, падевый) кристаллизуются в первые дни после центрифугования или даже еще в восковых ячейках сотов.

На консистенции меда сказывается его химический состав, который подвержен значительным колебаниям: многое зависит от географических и климатических условий, вида растений, с которых собирается нектар, времени года, а также температуры и условий хранения. Консистенция меда может быть твердой и жидкой. Свежеоткачаный мед при хранении кристаллизуется (садится).

Различают три вида кристаллизации.

1. Салообразная — кристаллы мелкие, незаметные для невооруженного глаза.

Салообразный мед (или крем-мед) можно получить по следующей технологии: жидкий мед, подогретый до температуры 26—28°C, смешивают с закристаллизованным (так называемой затравкой) в соотношении 9 : 1. Затравка должна иметь возможно более мелкие кристаллы. Подогрев меда до указанной температуры облегчает его перемешивание, и, кроме того, ни один из введенных кристаллов не расплавится. При перемешивании необходимо избегать образования в медовой массе большого количества пузырьков воздуха. Затем мед оставляют в покое на несколько часов, чтобы пузырьки воздуха исчезли, после чего разливают его в тару и хранят при температуре 14°C. Смешанный мед кристаллизуется в течение 10—15 дней. Этот способ из-за чрезмерной твердости медов с низким содержанием влаги по причине образования особой агломерации кристаллов можно рекомендовать для получения мелкокристаллического меда, способного долго храниться в крупной таре. Очень важно

следить за тем, чтобы температура продукта во время обработки не превышала 28°C, иначе кристаллы начинают плавиться и нужного качества меда не получится.

Есть и второй способ. Мед с затравкой перемешивают при температуре около 20°C, которая обеспечивает рост кристаллов. Перемешивание помогает формированию более мелких кристаллов и значительно ускоряет их образование. Через 2—3 дня мед готов к розливу. Перед розливом температуру можно повысить для улучшения текучести на несколько градусов. К недостатку этого способа следует отнести трудность перемешивания холодного и потому очень вязкого меда. Кроме того, создается риск насыщения продукта воздухом и образования пены.

Главным недостатком продукта, получаемого приведенными выше методами, является его нестабильность при температуре выше 20°C. Кроме того, на поверхности меда образуется жидкий слой. Эти методы получения крема-меда рекомендуется использовать при фасовке его в мелкую тару, с содержанием воды не более 18% и хранении при температуре не выше 20°C.

2. *Мелкозернистая* — кристаллы не более 0,5 мм.

3. *Крупнозернистая* — кристаллы более 0,5 мм.

Мелкие кристаллы образуются в необогреваемом меде, который кристаллизуется самопроизвольно при добавлении к нему мелкозернистого меда. К царскому столу в России мед подавали мелкокристаллический.

Когда мед кристаллизуется медленно или когда естественные кристаллы предварительно разрушены нагреванием, образуются крупные кристаллы.

Чем больше в меде фруктозы и воды, тем медленнее происходит кристаллизация. Откачаный мед обычно кристаллизуется за 2—3 месяца.

Мед дольше кристаллизуется в помещении с высокой температурой (20—25°C).

Мед, откачаный из старых гнездовых сотов, по цвету гораздо темнее и кристаллизуется гораздо быстрее, чем мед из светлых магазинных той же самой семьи.

Мед, извлеченный из ячеек вновь отстроенных сотов, не кристаллизуется в течение примерно двух месяцев, что в 5 раз медленнее по сравнению со скоростью кристаллизации меда, извлеченного из коричневого, и в 3 раза — из светло-коричневого сота.

Мед из сотов, в которых пчелы выращивали расплод, начинает кристаллизовываться в 2—3 раза быстрее, чем мед, извлеченный из сотов, в которых пчелы вовсе его не выращивали.

Процесс кристаллизации всегда начинается у стенок ячеек, в центре мед остается жидким.

Для того чтобы превратить закристаллизовавшийся мед в жидкий, для уничтожения осмофильных дрожжей, вызывающих брожение, для расплавления зародышевых кристаллов, для сохранения меда в жидком состоянии и т.д. применяют нагревание.

При этом следует:

- избегать нагревания меда свыше 60°C;
- если обстоятельства заставляют использовать высокую температуру (например, при пастеризации), продолжительность нагревания должна быть короткой.

При пастеризации меда (для уничтожения осмофильных дрожжей или получения меда, не кристаллизующегося в течение 6—8 месяцев) его нагревают до 77—78°C в течение 6—7 минут, а затем быстро охлаждают. При этом соблюдают следующие правила:

- после нагревания мед надо как можно скорее охладить;
- при нагревании использовать герметичную посуду, уменьшающую до минимума потерю летучих ароматических веществ;
- по возможности подогреть мед после фильтрации, чтобы избежать действия высокой температуры на примеси, которые могут вызвать изменение аромата и вкуса меда;
- не нагревать мед, если это не является абсолютно необходимым.

Меду неблагоприятен нагрев даже до температуры 35—40°C. При этом происходит полная дезактивация витаминов, а начиная с температуры 50°C мед быстро теряет свои бактерицидные свойства и аромат.

Для получения продукта желательного качества производят купажирование (смешивание) различных сортов меда.

Обычно купажируют мед со слабым ароматом и вкусом и мед с острым вкусом и сильным ароматом или мед прозрачно-светлого цвета с сортами меда темного цвета. Не купажируют низшие сорта меда с высококачественными монофлерными сортами.

Пчелиный мед должен поступать в продажу при водности менее 20%. При этом он не теряет своих качеств и может храниться длительное время.

При повышенной водности (более 21%) и комнатной температуре хранения интенсивно развивающимися при этих условиях дрожжами и плесневыми грибами вызывается брожение. Характерными его признаками являются пена на поверхности меда, кислый (спиртовой) запах и жидкая консистенция. Начавшийся процесс способен превратить весь мед в уксусную кислоту. Остановить его можно, поддерживая температуру ниже 4°C или более 30°C.

Для устранения повышенной влажности только что собранный мед выпаривают в течение двух дней в плоскостенных сосудах на солнце. Выбирают для этого совершенно сухую погоду с небольшим ветром.

Мед рекомендуется хранить в стеклянной, керамической, пластмассовой или эмалированной герметически закрытой посуде, а также в емкостях из пищевого алюминия, белой жести, нержавеющей стали, в сухих и чистых помещениях. Нельзя хранить мед рядом с продуктами, обладающими сильным запахом. Оптимальная влажность воздуха в помещении, где хранится мед, должна составлять примерно 60% и ни в коем случае не превышать 80%.

Нельзя хранить мед в медной и оцинкованной посуде или в емкостях из черного железа. Его нельзя держать рядом с квашеной капустой, солеными огурцами, сельдью и другими остропахнущими продуктами.

Прежде пасечники сливали мед в деревянную посуду из липы, бука, кедра, чинары или березы. Однако замечено, что при соприкосновении с древесиной дуба мед чернеет, а осины — приобретает горький вкус. Хвойные породы придают меду посторонний запах.

В домашних условиях мед целесообразно хранить в холодильнике.

Допускается хранение его при отрицательной температуре (до -20°C), лечебные свойства меда при этом не утрачиваются. В процессе хранения иногда образуются два слоя — снизу закристаллизовавшийся, а сверху — сиропоподобный. Это указывает на незрелость меда, его повышенную влажность, но не всегда. Если даже в зрелом меде содержится виноградный сахар (глюкоза) в малом количестве, то при кристаллизации он оседает на дно, а фруктовый сахар (фруктоза) — над ним. После перемешивания такой мед можно пускать в продажу.

Прямой солнечный свет меняет интенсивность окраски меда. Если зимой мед остается жидким, хотя и хранился при температуре $18-20^{\circ}\text{C}$, то еще нельзя сказать, что он плохой. Хранение при постоянной, без резких колебаний, температуре уменьшает степень кристаллизации, так как приводит к синтезу в меде мальтозы, являющейся хорошим антикристаллизатором сахаров.

При температуре выше 60°C мед почти полностью утрачивает лечебные свойства, специфический аромат и становится более темным. При неполной кристаллизации незрелого или долго хранящегося при температуре $25-28^{\circ}\text{C}$ меда над кристаллической массой образуется жидкий сиропобразный слой с повышенным содержанием воды. Такой мед теряет и товарный вид.

При хранении подсолнечникового меда или его смесей на поверхности может образовываться белая маслянистая масса. Для устранения такого дефекта мед необходимо тщательно перемешать и поставить в теплое место.

Мед всегда имеет кислую реакцию ($\text{pH} = 3,26—4,36$). В его состав входят чистые глюкоза и фруктоза, а также ферменты диастаза, инвертаза, каталаза, пероксидаза и липаза. Смесь этих моносахаров называют инвертированным сахаром. В натуральном зрелом меде должно быть не менее 65—80% инвертированного сахара.

Входящая в состав меда диастаза разлагает крахмал.

Активность ее определяют по диастазному числу (количество миллилитров 1%-ного раствора крахмала, разлагаемого за 1 час диастазой, содержащейся в 1 г меда). Диастазное число часто используют как показатель натуральности меда. Меньшей диастазной активностью отличается мед, собранный пчелами с весенних медоносов, большей — с летних. Особенно большой активностью отличается мед, собранный с гречихи (26,4—7,5 ед.).

Мед, к которому добавлено много сахарного сиропа или патоки, а также подогретый до температуры выше 62°C, не содержит диастазы, а инвертированный сахар сохраняется. Известны случаи, когда в меде есть инвертированный сахар и нет диастазы. Следовательно, количество инвертированного сахара не может служить основанием для утверждения, что в меде обязательно должна быть диастаза.

При нагревании меда свыше 45°C часть фруктозы образует оксиметилфурфурол — вещество, вредное для пчел, но безопасное для человека.

Для распускания закристаллизовавшегося меда его разогревают в водяной бане и следят, чтобы температура воды не превысила 50°C.

В ряде случаев пчелы собирают нектар и пыльцу во время цветения азалии, багульника болотного, чемерицы и других растений, которые для пчел безвредны, но обладают ядовитыми свойствами для человека. Если такой мед налить на ладонь (на язык не брать), то кожу начинает щипать.

После потребления 2—3 ложек такого меда появляется холодный пот, озноб, рвота, нарушение зрения и даже потеря сознания. Обычно на следующий день наступает улучшение. Смертельных случаев не наблюдалось.

Мед в некоторых случаях способен вызывать аллергию, особенно у лиц, реагирующих на пыльцу.

В меде всегда содержится определенное количество пыльцы растений, с которых пчелы собирают нектар. Но независимо от наличия пыльцы и сам мед может быть аллергеном. Аллергическую реакцию мед вызывает только у 1% людей. По данным болгарского врача-апитерапевта Стоймира Младенова, ни у одного из 40 000 больных, получавших мед 3—5 раз в день по 3—5 г на килограмм веса, аллергической реакции не было. Она наблюдалась при увеличении дозы за один прием более 5 г на килограмм веса, то есть если больной съедал сразу 400—500 г меда.

Люди, имеющие повышенную чувствительность к меду, при приеме его ощущают тяжесть и боли в желудке, жжение, на коже появляется сыпь, возникает зуд.

Наличие большого количества пыльцевых зерен в меду неблагоприятно сказывается на зимовке пчел. Пыльцевые зерна не только служат балластом, загружающим их кишечник, но и ускоряют кристаллизацию меда. На меду с малым числом пыльцевых зерен (мед с липы, белой акации, гречихи) зимовка пчел проходит особенно успешно. Мед, полученный из нектара крестоцветных растений, по этой причине вовсе не пригоден для зимовки. Освобождение меда от пыльцевых зерен достигается фильтрацией, на длительное время сохраняющей его жидкую консистенцию.

Для окончательной очистки и дозревания мед сливают в специальные отстойники. В течение нескольких дней все легкие примеси (кусочки воска, мертвые пчелы, случайные соринки) и пена с пыльцевыми зернами всплывают на поверхность отстойника, после чего их удаляют, а мед разливают в тару.

В засушливые годы мед в ульях кристаллизуется чаще, чем в годы с нормальной влажностью, так как кристаллы образуются при подсыхании нектара в цветке.

Быстрее всего мед кристаллизуется при температуре 13—14°C. Как понижение, так и повышение температуры задерживает кристаллизацию. При температуре 27—32°C мед большинства растений не кристаллизуется вовсе.

Кроме того, у различных сортов меда при прочих равных условиях хранения кристаллизация идет с разной скоростью. Медленно кристаллизуются меда с белой акации, шалфея и некоторых других растений. Мед с сурепки, рапса, подсолнечника, хлопчатника, а также падевые кристаллизуются быстро. Закристаллизовавшийся мед менее гигроскопичен, чем сиропобразный, и может долго храниться без закисания в открытой посуде.

Если мед закристаллизовался в сотах, то зимой это ведет к гибели пчел или резкому ухудшению их зимовки, а весной — к потерям сахара и большим затратам энергии пчел по его растворению.

Пребывание меда в хорошо утепленном гнезде является важным условием сохранения его в растворенном состоянии. Весной, когда потеплеет, соты с закристаллизовавшимся медом можно будет скормить пчелам.

Диетические и лечебные свойства меда от кристаллизации совершенно не меняются. При длительном хранении меда над плотной массой образуется жидкий слой-отстой. Он появляется в том случае, если рамки

для откачки отобрали раньше времени с незрелым (с повышенным содержанием воды) медом. Подобное может случиться также при долгом хранении зрелого меда при температуре 25—28°C. Однако появление отстоя не изменяет целебных свойств продукта.

Лучше всего хранить мед при температуре +5—10°C. Держать мед на свету длительное время нельзя. Немецкий ученый Дустман (1978) доказал, что мед, простоявший на окне 48 часов, теряет лечебные свойства.

***Натуральный цветочный мед может сохранять-
ся многие годы. Предельный срок хранения его
не установлен.***

Закиснуть мед может в том случае, если он откачан в незрелом состоянии или хранится в неплотно закрытой посуде в помещении с повышенной влажностью и соответствующей температурой (мед гигроскопичен). Закисшим медом пчел кормить нельзя. При брожении меда происходит гидролиз углеводов с образованием двуокиси углерода и спирта. В меде появляются пузырьки газа, отмечаемые визуально. Он вспучивается, выливается из сосудов, срывает крышки с герметически закрытых банок и даже разрывает тару. Такая картина наблюдается на более поздних стадиях порчи, когда продукт безвозвратно утратил свои первоначальные свойства.

В натуральном меде никогда не развивается плесень.

Характерный медовый аромат появляется не сразу, а к третьему—пятому месяцу хранения. Прекрасным ароматом славятся почти все южные меда. Северным в этом отношении повезло меньше. Свежий мед имеет цветочный аромат. Аромат меда может быть ярко выраженный (гречишный мед), тонкий и нежный (с малины и белой акации), очень слабый (кипрейный) или даже совсем непривлекательный (табачный мед или с чабреца). Некоторые падевые меда почти совсем лишены аромата.

Соты с запечатанным медом следует хранить в помещениях без резких и часто повторяющихся колебаний температуры и влажности, защищенных от проникновения пчел-воровок, грызунов и бабочек восковой моли. Для этих целей можно использовать сухой зимовник, подвал, подпол, холодные кладовые, в которых держится сравнительно равномерная температура. Низкие температуры не приводят к снижению физико-химических свойств меда в сотах.

Мед, взятый из семей, закуренных сернистым газом, после хорошего проветривания можно употреблять в пищу.

Если к концу взятка сильно уменьшилось выращивание расплода и в ульях оказалось очень мало молодых пчел, способных выделить воск, или если повышенная влажность воздуха снижала испарение лишней воды и мед не достигал концентрации, необходимой для запечатывания, или если к концу взятка семьи ослабели и не в состоянии были обогреть весь мед, или если пчелы намерены были освободить ячейки в середине гнезда для размещения расплода, но из-за переполненности гнезда медом не имели возможности его куда-либо перенести, то после окончания главного взятка длительное время может оставаться много незапечатанного меда.

Неподдельный мед имеет приятный пряный запах, зернистое отложение сахара и очень сладкий вкус. При растворении в воде он не должен оставлять никакого осадка на дне. Чем светлее мед, тем скорее он твердеет, тем больше его удельный вес и выше качество. Подмеси определяются достаточно быстро.

Покупая мед, следует обратить внимание на его цвет.

Если мед слишком белый, то есть подозрение, что он сахарный. Приобретая продукт темно-бурого цвета, следует иметь в виду, что такая окраска присуща падевому меду. Если мед имеет темный цвет, ослабленный аромат и привкус карамели, то это значит, что он расплавленный.

Консистенция зрелого меда должна быть густой, но не слишком. При температуре 20°C и выше он должен наvertываться (наматываться) на ложку как лента, складками или нитями, перерывающимися в определенный момент.

Если мед жидкий, значит, он не зрелый, содержит много воды, быстро закиснет, конечно, наvertываться на ложку не будет, а будет стекать с нее. А если дело происходит зимой, то это значит, что он прогрет.

Мед не должен иметь признаков брожения — активного вспенивания и газовой выделения. О брожении также свидетельствуют специфический кисловатый запах и спиртовой подгорелый привкус.

Чистый мед при нагревании делается жидким, поддельный же приобретает густоватую консистенцию. Если к подозрительному меду прибавить холодной воды, то оседают крахмал и песок, а если растворить его в винном спирте, то садится подмешанная к нему мука. Присутствие воды обнаруживается так: на поверхность меда кладут яйцо, и если оно потонет, то мед разбавлен. В доброкачественном меде яйцо плавает на поверхности, так как удельный вес меда больше.

Если в меде содержится крахмал, то достаточно 1—2 капель йода, чтобы продукт окрасился в синий цвет. Примесь мела можно обнаружить, воздействуя на осадок какой-либо кислотой или уксусом. В этом случае произойдет вспенивание вследствие выделения углекислого газа.

При хранении мед может расслоиться, если его сливать в одну посуду в разные сроки по причине неодинакового его происхождения и различного содержания влаги.

При хранении меда более 1 года происходит постепенное ослабление его биологической активности.

Например, при хранении меда при температуре 23—28°C в течение 8—12 месяцев происходит умень-

шение его противомикробных свойств, количества глюкозы и фруктозы на 5—10%, витаминов В₁, В₂ и С на 10—20%, почти вдвое падает диастазное число, увеличивается количество сахарозы и кислот. Чем выше температура хранения меда, тем значительнее изменения его свойств.

КРАТКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕДОВ



Липовый мед в жидком состоянии бесцветный или слегка желтоватый, прозрачный. После кристаллизации превращается в желтоватую или светло-янтарную массу плотной, салообразной (мелкозернистой) консистенции. Встречается липовый мед и крупнозернистой кристаллизации (в зависимости от вида липы и условий хранения). Вкус довольно острый, очень сладкий. Обладает нежным, приятным ароматом цветков липы. В состав липового меда входят 35,6% глюкозы, 5% декстринов и 3,2% сахарозы. Кристаллизуется через 7 месяцев.

Гречишный мед имеет цвет от темно-желтого до темно-коричневого. Закристаллизовывается в мелкозернистую плотную массу светло-коричневого или темно-желтого цвета. Обладает сильным, резким, острым вкусом, от которого першит в горле, и приятным ароматом. Легко отличается по вкусу от других медов. Содержит 31,1% глюкозы.

Подсолнечниковый мед имеет светло-золотистый или светло-янтарный цвет, кристаллизуется очень быстро в крупнозернистую массу. Отличается терпким привкусом и слабым ароматом цветов подсолнечника. В годы с сухим жарким летом часто кристаллизуется в сотах. Если подсолнечниковый мед в южных районах попадет в зимние кормовые запасы сильной семьи, то удалять его не надо. Сильная семья всегда разогреет его и съест в первую очередь, так как он расположен, как правило, в середине рамки и будет съеден до наступления больших холодов (январь-февраль), а потом пчелы съедят мед с белой акации.

Кипрейный мед в жидком виде водянисто-прозрачный, с зеленоватым оттенком, в закристаллизованном состоянии — почти белый. Кристаллизуется быстро в мелкозернистую, салообразную массу. Аромат очень нежный, но слабо выраженный, вкус приятный.

Мед с белой акации в жидком состоянии очень светлый, прозрачный. Кристаллизуется довольно медленно в мелкозернистую массу от белого до золотисто-желтого цвета. Обладает хорошими вкусовыми качествами и нежным, тонким ароматом.

Вересковый мед имеет цвет от светло-бурого до красно-бурого. Очень тягуч. Кристаллизуется быстро в темную с красноватым оттенком массу, часто оставаясь в состоянии желе или студня. Вкус слегка горьковатый, терпкий, аромат сильный, травянисто-луговой. Из-за быстрой кристаллизации для зимовки пчел непригоден.

Хлопчатниковый мед в жидком состоянии светлый, почти бесцветный, сильно вязкий. Кристаллизуется быстро мелкими кристаллами, после чего выглядит почти совершенно белым. Имеет привкус, характерный для сока самого растения, который по мере хранения совершенно исчезает. Часто кристаллизуется в сотах.

Клеверный мед имеет два вида: красноклеверный — красновато-желтого цвета, сравнительно медленно кристаллизующийся; с белого клевера — светлый, ароматный, иногда немного тягучий, приятный на вид, обладающий тонким вкусом, кристаллизующийся в мелкозернистую белую массу.

Малиновый мед получают в районе вырубки лесов, на горях, в лесных оврагах. Относится к светлым медам высшего качества. В жидком виде почти бесцветный, в закристаллизованном — с кремовым оттенком. Обладает тонким ароматом цветков малины и нежным вкусом ее ягод.

Мед с донника (желтого или белого) имеет цвет от светлого до светло-янтарного или слегка золотистого. Кристаллизуется медленно мелкими или крупными кристаллами, образуя массу белого цвета. Имеет нежный аромат, напоминающий ваниль.

Полезен при расстройствах сердечной деятельности, гипертонии, при повышенной функции щитовидной железы, сердечной слабости, после перенесенных заболеваний, при ангионеврозах, начальной форме гипертонии, бессоннице.

В народной медицине используется при головокружении, одышке, как гипотензивное, кардиотоническое, улучшающее сердечный ритм средство, при гипертонической болезни, атеросклерозе (особенно в климактерический период).

Шалфейный мед обладает нежным приятным ароматом. Его применяют при заболеваниях почек, кашле, неврозах, болезнях сердца, неврастении.

Рапсовый мед по питательным свойствам ничем не отличается от других медов, поскольку пчелы, собирая нектар с разных растений, доводят его до однородного состава. Однако в этом меде много глюкозы, поэтому при хранении он кристаллизуется быстрее гречишного, клеверного, лугового. Его нельзя оставлять пчелам на зиму. Он содержит 0,12% декстринов и 8% сахарозы и кристаллизуется через полмесяца.

Эспарцетовый мед. Золотисто-желтый, прозрачный, имеет густую консистенцию. Кристаллизуется медленно в белую салообразную массу с кремовым оттенком. Аромат нежный, обладает приятным, характерным, умеренно сладким вкусом. Очень богат витаминами, минеральными и биологически активными веществами, содержит значительное количество аскорбиновой кислоты, каротина и ферментов.

Майский (белый) мед. Содержит ароматы первых весенних цветков: мать-и-мачехи, ивы, цветущих садов и т.д. Майский мед обладает выраженными жаропонижающим, болеутоляющим, противовоспалительным, антибактериальным и кровоостанавливающим действиями. Применяется при кашле, головной боли, переутомлении, лихорадочных состояниях, полезен для укрепления волос.

Донниковый мед. Обладает успокаивающим, мочегонным, отхаркивающим, антибактериальным, противовоспалительным, болеутоляющим действиями и стимулирует выделение молока у кормящих матерей.

В медицинской практике используется при атеросклерозе, гипертонической болезни, как смягчительное и болеутоляющее средство при чирьях (наружно), в виде компрессов с прополисом — при гнойных ранах, порезах, в виде теплых ванн — при миозитах у детей и взрослых. Обладает рассасывающим действием при воспалении грудных желез, опухолях суставов при ревматизме.

В народной медицине используется при хронических катарах, бронхитах, водянке, метеоризме с наличием болей в животе, при болях в мочевом пузыре и в почках, при мигренях, гипертонии и бессоннице.

Падевый мед. В нашей стране пчелы чаще всего собирают падь животного происхождения. Падь пчелы перерабатывают так же, как и нектар. Когда содержание воды в падевом меду уменьшается до обычной величины, пчелы опечатывают его восковыми крышечками, но делают это значительно позднее, чем для нектарного меда.

Обилие ячеек с незапечатанным медом осенью служит одним из признаков наличия в сотах падевого меда.

Падевый мед бывает светло-коричневого, коричневого или темного цвета. Светлый падевый мед встречается редко: весной и в первой половине лета. Иногда падевый мед бывает зеленовато-темного цвета (от тлей на дубе).

Отличительными признаками падевого меда служат его вязкость, тягучесть и отсутствие «медового» запаха, хотя мед очень сладкий, но без специфического вкуса нектарного меда. Некоторые меды отличаются своеобразным вкусом, напоминающим солод.

Чаще всего в процессе переработки пчелы примешивают падевый мед к нектарному, и такой смешанный мед по внешнему виду совершенно невозможно отличить от нектарного.

Падевый мед кристаллизуется в мелкозернистую мылообразную массу, иногда с большим отстоем жидкой фракции. Он отличается большей гигроскопичностью и быстрее закисает, особенно после откачки из незапечатанных ячеек.

Падевый мед имеет меньше инвертированных сахаров (моносахаридов), значительно больше дисахаридов (сахара, не переработанного пчелами), органических кислот. В нем в три раза больше декстринов, очень много минеральных веществ, особенно щелочных металлов (солей калия и натрия).

Падь в отличие от нектара не содержит фитонцидов и других антибиотических веществ, предохраняющих от развития микроорганизмов.

У пчел, питающихся падью, снижается продолжительность жизни, и часто наблюдается их массовая гибель. Это так называемый *падевый токсикоз*.

Пчелы никогда не собирают падь при наличии в природе цветущих нектароносных растений. Небольшая примесь падевого меда к нектарному заметного вреда семьям пчел не приносит, если они могут почти ежедневно летать и освобождаться от экскрементов.

Только осенью, когда полностью прекращается нектаровыделение растений, а количество тлей достигает максимума, пчелы собирают обильно выделяющуюся падь, которая остается для их питания зимой. И если примесь пади к нектарному велика, пчелы заболевают поносом.

Падевый мед имеет привкус солода, при опробовании на вкус ощущаются комочки. По сравнению с цветочным падевый мед, как указывалось выше, содержит значительно больше декстринов, азотистых и минеральных веществ, поэтому он рассматривается как мед пониженного качества и относится ко второму сорту как по пищевым достоинствам, так и по усвояемости и лечебным свойствам.

Во многих странах падевый мед из-за высокого содержания в нем калия ценится очень высоко. Повсеместный дефицит этого элемента в организме человека позволяет считать падевый мед самым эффективным его источником. Именно поэтому за рубежом он стоит дороже цветочного в несколько раз.

Свежеоткачанный падевый мед с лиственных пород деревьев имеет бурый, почти черный с зеленоватым отливом цвет, с ели — темно-зеленый, с пихты — золотисто-желтый, с лиственницы — от лимонно-желтого до светло-бурого, с сосны — светло-коричневый, с дуба — темно-коричневый.

ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ



Профилактика и лечение простудных заболеваний.

Мед, особенно обогащенный маточным молочком, является препаратом, повышающим сопротивляемость организма к любым внешним воздействиям. Люди, систематически потребляющие по 25—30 г меда 2—3 раза в день, в 3—4 раза устойчивее к вирусным инфекциям.

Для постоянного употребления мед лучше всего использовать в комплексе с фитосбором, оказывающим общеукрепляющее и тонизирующее действие. В его состав должны входить корень солодки (лакрицы), корень и корневище аира болотного, лист крапивы, лист эвкалипта, трава сушеницы топяной и тысячелистника. При бронхите в мед добавляют траву чабреца; при заболеваниях почек — брусничный лист; печени — кукурузные рыльца.

Все травы берут в равных количествах и готовят сбор. Затем столовую ложку сбора, засыпают в термос, заливают 2 стаканами (500 мл) крутого кипятка, плотно закрывают и настаивают в течение ночи. С утра полученный настой принимают по стакану 2—3 раза в день, добавляя столовую ложку меда. Эти сборы можно принимать длительное время.

Очень полезным ***для профилактики гриппа и других вирусных инфекций*** считается жевание медовых сотов. При этом лечебно-профилактическое действие оказывает и воск.

Сотовый мед содержит вещества с антиаллергенным действием, которых нет в откачанном меде, а учитывая, что в нем есть еще прополис и перга, становится понятной его высокая эффективность, в том числе при сенной лихорадке, аллергическом насморке, гайморите и т.д.

Мед в сотах способен избавить ***от острого (хронического) воспалительного процесса придаточных пазух носа***. Надо лишь 5—6 раз в день жевать медовые соты в течение 15 минут. Затем воск выплевывают. Этот процесс облегчает дыхание носом, резко снижает воспалительную реакцию в его придаточных полостях, способствует полному выздоровлению и предупреждает реци-

дивы болезни. Хорошо подобную процедуру периодически выполнять осенью и весной, что позволяет предупреждать заболевание придаточных полостей носа.

Если с осени и до июня человек каждый день ест мед и хотя бы один раз в день жуёт соты, то ему не грозит ни грипп, ни насморк, ни рецидивы гайморита.

При суставном ревматизме и ишиасе 3 раза в день до еды пьют отвар почек сосны. Для приготовления отвара 100 г почек кипятят в 2,5 л воды, пока не останется 0,5 л. Отвар процеживают, добавляют 250 г сахара, а после остывания — 250 г меда.

Для профилактики гриппа 15—20 г травы полыни нужно залить 0,5 л водки «Довгань медовая», в которую добавлен натуральный мед. Настаивать не менее суток, пить по 50 мл 4 раза в день за 15 минут до еды. Последний раз пьют настойку перед сном. Настойку нужно пить в течение недели во время эпидемий гриппа и в межсезонье, когда велик риск подхватить простуду.

При заболевании гриппом можно тщательно смешать 100 мл водки «Довгань медовая», сок из $1/2$ лимона и 1 столовую ложку меда, немного подогреть и выпить на ночь.

При появлении первых симптомов гриппа нужно лечь в постель, накрыться теплым, лучше пуховым одеялом. На всю поверхность грудной клетки спереди и сзади, захватывая поясницу (за исключением области сердца), сделать горчичное обертывание. Для этого сухой порошок горчицы заливают теплой (но не горячей) водой и размешивают до консистенции густой сметаны. Намазывают горчицу на четырехслойную марлю, помещают ее на грудь и спину, включая и область почек, сверху обертывают полиэтиленовой пленкой и теплым пуховым платком. Больному придают полусидячее положение (обкладывают подушками) и одновременно делают горячую горчичную ножную ванну. Затем дают выпить настой лекарственных трав: липового цвета, цветков бузины, сушеницы топяной, ромашки, календулы, брусничного листа, горца птичьего (спорыша), листа эвкалипта — в теплом виде

не менее 2 стаканов (0,5 л), лучше больше (3—4 стакана). К настою добавляют мед (1—2 столовые ложки на стакан) и малиновое варенье — столовую ложку. Мед лучше брать липовый или малиновый.

Настой лекарственных трав с медом обладает сильным потогонным и мочегонным действием.

Продолжительность горчичного обертывания для детей — 5—7 минут, для женщин с тонкой кожей (блондинок) — 5—10, брюнеток — 10—15 минут, для мужчин — 15—25 минут. После этого марлю с горчицей снимают, кожу протирают горячей водой, затем камфорным спиртом или скипидаром.

После процедуры больной засыпает, у него падает температура, и на следующий день он чувствует себя практически здоровым. Тем не менее рекомендуется еще 2—3 дня побыть дома, принимая в это время мед и спиртовую настойку прополиса (3—4 капли с настоем трав 3—4 раза в день).

Не случайно говорят, что время, проведенное у улья, не идет в зачет жизни пчеловода. Если сидеть у летка хотя бы по полчаса в течение 5—10 дней, то в горле першить не будет.

Если **беспокоит кашель**, то надо принять настой травы чабреца с добавлением на стакан настоя 1—2 столовых ложек меда и чайной ложки медицинского глицерина. Настой принимают в теплом виде по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день.

При кашле нужно подержать на языке немного меда, смешанного с небольшим количеством сливочного масла.

От кашля народная медицина также рекомендует принимать редьку с медом. С редьки, тщательно вымытой щеткой, ножом удаляют верхнюю часть и вырезают углубление с таким расчетом, чтобы в него вошли 2 столовые ложки жидкого меда. Редьку ставят вертикально в какой-нибудь емкости, накрывают плотной бумагой и настаивают 3—4 часа. Взрослым и детям дают при кашле по чайной ложке сока 3—4 раза в день до еды. Это средство хорошо принимать перед сном.

При кашле и бронхите рекомендуется такой состав: взять по 1 столовой ложке меда, горчицы и лука, а также 2 столовые ложки подсолнечного масла. Все перемешать, растереть, подогреть, намазать на тряпочку и положить через бумагу на грудь и спину, исключая область сердца.

От кашля также едят лук, поджаренный на сливочном масле и смешанный с медом.

Народная медицина **при кашле** предлагает и такой способ: к одной чайной ложке меда добавляют 2 столовые ложки семян аниса и щепотку соли. Все это заливают стаканом воды и доводят до кипения, а затем процеживают и охлаждают. Принимают по 2 столовые ложки каждые 2 часа.

От кашля из белка одного яйца и $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка приготовить гоголь-моголь, вылить его в кастрюлю емкостью 1,5 л, добавить 20 г сливочного масла, 200 г натурального меда и 200 г свежего нутряного сала. Нагревать эту смесь на медленном огне, тщательно помешивая. Довести до кипения, но не кипятить. Добавить 1 столовую ложку какао и еще раз тщательно перемешать. Принимать: детям — по 1 чайной ложке 3 раза в день, взрослым — по 1 столовой ложке 3 раза в день. Лекарство желательно заедать вареной морковкой.

Для маленьких детей от кашля (особенно хорошо при коклюше) рекомендуется такое народное средство: смешивают в соотношении 1 : 1 мед и топленое оливковое масло и дают ребенку по чайной ложке несколько раз в течение дня.

При сильном кашле, а также остром и хроническом бронхите хорошо помогает репчатый лук с медом. Для этого 500 г очищенного репчатого лука надо измельчить, добавить 400 г сахара и варить на слабом огне в 1 л воды 3 часа. Затем дать остыть, добавить 50 г меда, перелить в бутылку и закупорить. Принимать по 4—6 столовых ложек в день.

При кашле используют огуречный сок с медом. В $\frac{1}{3}$ стакана огуречного сока размешивают 1 столовую ложку меда. Пьют в теплом виде натощак 3 раза в день.

При кашле, охриплости голоса, заболеваниях бронхов, легких можно смешать 2 стакана сока редьки со стаканом меда и принимать по 1—2 столовые ложки (детям — по чайной ложке) через каждый час.

При кашле, бронхитах, воспалении легких хорошо помогает отвар корня девясила с медом. Его принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

При сильном кашле пьют теплый чай из листьев фиалки душистой (1 : 10) с медом по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день (можно по 30 мл через каждые 3 часа — при сильном кашле). Этот чай также полезен при бронхитах, бронхиальной астме и туберкулезе.

От кашля пьют сок свежих ягод калины (смородины, брусники, клюквы) с медом — по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

При изнурительном кашле рекомендуется свежий капустный сок с медом. На стакан сока кладут 1—2 чайные ложки меда и принимают по 2 столовые ложки перед едой и перед сном.

При кашле взять 2 чайные ложки свежего сливочного масла, 2 сырых желтка, 2 десертные ложки муки или крахмала, 2 десертные ложки меда. Все хорошо перемешать, принимать по 1 десертной ложке 4—5 раз в день до еды.

При затяжном кашле потребуется 1,3 кг меда (лучше липового), 1 стакан измельченных листьев алоэ, 200 г сливочного масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета.

Листья алоэ промыть кипяченой водой, 10 дней выдержать в холодильнике, измельчить, добавить в мед. Все хорошо пропарить. Березовые почки кипятить 1—2 минуты, процедить, отжать, влить в остывший мед, размешать и разлить в 2 бутылки. В каждую добавить немного оливкового масла и хранить смесь в прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

При сухом кашле облегчает отделение мокроты сироп брусничного сока с медом.

Его употребляют как можно чаще по 1 столовой ложке на прием. Во время лечения этим средством полезно одновременно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.

Еще один рецепт: залить водой небольшой лимон и кипятить его на слабом огне 10 минут. Затем остудить, разрезать лимон пополам и выжать сок в стакан. К соку лимона добавить 2 столовые ложки глицерина, до краев стакана налить меда и все тщательно перемешать. Принимать по 2 столовые ложки смеси 3 раза в день перед едой и на ночь. Для грудных детей: к 1 чайной ложке меда добавить 2 столовые ложки семян аниса и щепотку поваренной соли, залить стаканом воды, кипятить на малом огне 10 минут, процедить. Давать по 1 чайной ложке каждые 2 часа. По мере стихания кашля дозу смеси сократить.

Очень помогает *при кашле* кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом): 1 стакан сока репы и 1 столовую ложку меда тщательно перемешать, подержать на огне до закипания и студить. Пить по 3 глотка 3—4 раза в день за полчаса до еды.

При кашле 100 г меда и столько же свежего сливочного масла смешать с 0,2 г ванилина и давать ребенку по 1 чайной ложке 3 раза в день.

От кашля смешать 100 мл водки, 100 г меда, 300 мл крепкого чая (заварки), нагреть на слабом огне, но не кипятить. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке (детям — по 1 чайной ложке).

При кашле: изрезать на мелкие кусочки и кипятить 10 головок лука и 1 головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока будры плющевидной (другое название — котовник или собачья мята) и меда. Принимать по 1 столовой ложке через каждый час в течение дня.

При кашле: смешать 2 столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, 2 желтка свежих куриных яиц, 1 чайную ложку пшеничной муки и 2 чай-

ные ложки чистого меда. Принимать по 1 чайной ложке как можно чаще.

При кашле смешать 100 мл теплого молока, 1 чайную ложку натертого хрена, 1—2 чайные ложки меда. Принимать 3 раза в день.

Чтобы **унять кашель**, нужно подержать на языке немного меда, в который добавить чуть-чуть сливочного масла.

При кашле, гриппе, фарингите, заболеваниях дыхательных путей используют сироп из меда и еловых почек. Еловые или пихтовые почки собирают в конце мая, когда они отрастут на 3—4 см, промывают в холодной воде, мелко нарезают.

На 1 кг почек — 3—4 л воды. Кипятить в эмалированной посуде 10—15 минут, процедить, дать отстояться и вновь процедить через марлю. На 1 кг полученного отвара добавить 1 кг меда и 10 г вытяжки прополиса (вытяжка — 30 г прополиса на 100 мл спирта), хорошо перемешать и нагреть до 40—45°C. Охладив, разлить в пол-литровые бутылки, хранить закрытыми в прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

При гриппе пьют клюквенную наливку, а перед сном принимают чесночную кашу: очищенный натертый чеснок, разбавленный наполовину жидким медом (по 1 столовой ложке), запивают теплой водой. Для устранения стойкого запаха после употребления чеснока рекомендуется тщательно разжевать 2—3 грецких ореха, подержать их немного во рту и проглотить. Можно съесть горсть миндаля или кедровых орехов, а также пожевать свежий корень петрушки или аира. Перебить запах чеснока можно и пряными травами: укропом, кинзой и т.д., а уменьшить — чаем или кофе без сахара, тщательной чисткой зубов.

При острых респираторных заболеваниях, гриппе лук и чеснок натереть на мелкой терке и сразу же в течение 10—15 минут вдыхать их пары. Процедуру проводить 2 раза в день. Через 15 минут фитонциды лука и чеснока улетучиваются и эффект теряется.

При сильном кашле назначают сок черной смородины с медом.

В качестве **отхаркивающего средства при коклюше и бронхите** у детей применяют настой фенхеля. Для приготовления настоя 1 чайную ложку плодов этого растения (2—3 г) заливают стаканом кипятка. Через 10 минут процеживают и добавляют по вкусу мед (или сахар). Для взрослых заваривают 3 чайные ложки сырья на то же количество воды. При расстройствах пищеварения настой не подслащивают.

При лечении **простудных заболеваний** мед пользуется заслуженной популярностью. Как противопростудное средство он применяется в чистом виде и в сочетании с другими продуктами.

Его принимают с теплым молоком (1 столовая ложка меда на 1 стакан молока), а также с соком лимона (сок $\frac{1}{2}$ — 1 лимона на 100 г меда). Кроме того, можно сок 1 лимона и 100 г меда перемешать и добавить к 1 чашке донникового чая (1 чайная ложка донника на 200 мл воды); употреблять по 50 г 4 раза в день до еды. Следует помнить, что при приеме меда при простудных заболеваниях нужно 2—3 дня придерживаться постельного или комнатного режима, так как мед вызывает сильную испарину. Мед, особенно липовый, имеет сильное потогонное действие.

При простуде приготовить кашницу из меда и такого же количества чеснока, который натереть на терке или продавить через чесночницу.

Бальзам от простуды: на 100 г зеленого чая добавить по 3 столовых ложки зверобоя, мяты, чабреца, цветков липы, смешать. 1 столовую ложку смеси настоять 20 минут в 1 стакане кипятка. Пить как чай до еды с медом, лимоном, вареньем.

При простуде и гриппе по 3 столовых ложки сухих цветков и ягод рябины красной насыпать в термос, залить 1 л кипятка, настоять 4—5 часов, процедить. Пить по 200 мл настоя, растворив в нем 1 столовую ложку меда, 3—4 раза в день.

При общей простуде натирают тело в русской бане смесью соли с медом. То же делают при ревматизме и ломоте в костях.

При простуде и хрипах растворяют в стакане кипятка 1—2 столовые ложки меда, добавляют 3 столовые ложки розового сиропа шиповника и дают пить больному.

Для приготовления розового сиропа алые лепестки шиповника бросить в кипяток и, помешивая, кипятить 3 минуты. Затем сразу же плотно накрыть крышкой и настаивать 7 часов. После настаивания лепестки отжать в марле. В полученный розовый сок насыпать сахар, кипятить 2 минуты, добавить лимонной кислоты. На 100 лепестков шиповника — 1 стакан воды, 2 стакана сахара и лимонная кислота на кончике ножа.

Для лечения простуды 1 столовую ложку меда развести в кружке подогретого пива и выпить залпом. Не всякий вирус способен устоять перед таким коктейлем.

В качестве **потогонного и жаропонижающего средства** при простудных заболеваниях используется настой цветков липы мелколистной с медом. Для его приготовления 10 г цветков липы (примерно 3 столовые ложки) заливают стаканом кипятка в эмалированной кастрюльке. Кастрюльку закрывают крышкой и ставят на 15 минут на кипящую водяную баню. Затем настой охлаждают до комнатной температуры и процеживают, оставшуюся массу отжимают. В теплом настое размешивают столовую ложку меда, доведя объем раствора до 200 мл. Принимают по $\frac{1}{2}$ —1 стакану 2—3 раза в день в теплом виде.

При кашле, связанном с простудой и ОРЗ, рекомендуется употреблять виноград, плоды сливы, черной смородины, калины (сваренные с медом — в чай), а также соки: дыни, черной смородины с мякотью, капусты с сахаром, хрена с водой (1 : 2, по 1 столовой ложке 3 раза в день).

Как **жаропонижающее и противовоспалительное средство** применяется потогонный чай. Для его приготовления надо взять по 1 столовой ложке цветков липы и

плодов малины, залить их 2 стаканами кипяченой воды и кипятить 5 минут, дать настояться, процедить. В отваре растворить 2 столовые ложки меда. Принимать чай теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.

При **повышенной температуре** в результате **простуды** 2 стакана клюквы разваривают в 4 стаканах воды с 1 столовой ложкой ванилина. Затем процеживают, отжимают, смешивают с 2 стаканами воды, вскипяченной с 3—4 столовыми ложками меда. Используют в качестве питья.

Вместо клюквы можно 1 столовую ложку сухих цветков черной бузины заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и пить по $\frac{1}{4}$ стакана с медом 4 раза в день до еды. Можно использовать для полоскания.

В этих же целях в 2 стаканах кипятка растворяют 1 столовую ложку меда, вливают 1 стакан сока ежевики, кипятят. В горячем виде пьют 3 раза в день по 1 стакану.

Одно из лучших потогонных средств — чай из малины (1 : 10) с медом. Его пьют теплым по $\frac{1}{2}$ —1 стакану 3—4 раза в день при острых респираторных заболеваниях и других лихорадящих состояниях.

При простуде и гриппе малину с медом можно приготовить и так: положить в термос 1 столовую ложку сухих ягод малины, залить 150 мл кипятка, настоять 2—3 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки меда, размешать до его растворения и выпить на ночь.

С профилактической целью **при простудных заболеваниях** готовят смесь меда, сока лука и хрена, взятых в равных количествах. Принимают смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

В народной медицине **при простуде и гриппе** широко применяют сок лука. Надо взять 3 столовые ложки мелко нарезанного лука и залить его $\frac{1}{3}$ стакана теплой воды, добавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут и закапывать в нос.

При **сильной простуде и от истощения при различных болезнях** плоды шиповника и щепоть зверобоя залить кипятком, варить 10 минут, настаивать в термосе

ночь. Пить свежее по 1 стакану в день, добавляя 1 столовую ложку меда.

При воспалении полости носа и глотки промывают их настоем лука с медом через каждый час. Сок лука с медом пьют при кашле.

При воспалительных процессах глотки у детей используют зеленые грецкие орехи, которые заливают водкой и настаивают 40 дней. Дают по 1 чайной ложке в день с теплым чаем и медом.

При охриплости приготовить 1 стакан морковного сока и смешать с несколькими ложками меда. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Можно просто есть больше тертой моркови.

Другой рецепт: добавить в стакан с горячим молоком немного меда и пить медленными глотками.

Можно также залить 1 столовую ложку цветков алтея стаканом кипятка, добавить немного меда и выпить медленными глотками. Через час процедуру повторить.

Хорошим средством от насморка является сок сырой красной свеклы. Рекомендуется 30%-ный раствор меда в соке красной свеклы. Для его приготовления небольшую свеклу промывают, очищают, натирают на мелкой терке и отжимают сок. Закапывают по 5—6 капель в каждую ноздрю 4—5 раз в день при остром насморке. Порой это неплохо помогает и при затянувшемся насморке. Особенно хороший эффект дает применение такой смеси у детей при насморке, вызванном аденоидными вегетациями в носоглотке. Эти капли не избавляют ребенка от аденоидов, но до момента решения вопроса о сроках хирургического вмешательства они значительно улучшают носовое дыхание, временно прекращают выделение слизи из носа.

При насморке используют мед с соком хрена. Для этого смешивают 10 частей меда с $1/2$ части свежего сока хрена. Смоченным этой смесью ватным тампоном смазывают пазухи носа.

Можно использовать и зверобойно-медовый бальзам. Смешать в равных пропорциях масло зверобоя

и мед. Полученным бальзамом с помощью ватного тампона смазывают нос.

Для приготовления масла из зверобоя 500 г свежей травы (цветков) залить 0,5 л белого вина, 1 л подсолнечного, льняного или миндального масла, настаивать 3 суток, затем выпаривать вино на слабом огне 2—3 часа, настаивать в темном месте 2—3 недели, профильтровать. Получится масло темно-красного цвета, которое применяют внутрь и наружно: внутрь — по 1 столовой ложке натощак при язвенной болезни желудка, наружно — смазывают ожоги, раны, язвы, гнойные и другие поражения кожи и слизистых оболочек, накладывая в виде компрессов.

При хроническом насморке и гайморите тертую мякоть небольшой луковицы заливают горячей медовой водой (100 мл воды с чайной ложкой меда), настаивают 5—6 часов и полученным составом промывают нос.

При насморке 2 столовые ложки сухих измельченных листьев эвкалипта, прокипятить на слабом огне в 200 мл оливкового, подсолнечного, кукурузного или абрикосового масла, настоять 5—6 часов, профильтровать. Закапывать по 5—6 капель в каждую ноздрю 4—5 раз в день.

При насморке натереть на терке луковицу, добавить 1 чайную ложку меда и 1 столовую ложку капустного сока. Отжатый из этой кашицы сок, разбавленный пополам водой, закапывать в нос, а саму кашицу во время болезни принимать 3 раза в день после еды: взрослым — по 1 столовой ложке, детям — по 1 чайной ложке.

При остром и хроническом рините применяют медовые капли. Для их приготовления необходимо развести пчелиный мед теплой (до 45°C) кипяченой водой в соотношении 1 : 2. Закапывать в каждую ноздрю по 5—8 капель 3—4 раза в день.

Нерезко выраженную форму воспаления слизистой носа следует лечить так: первые два дня жевать соты 5 раз в день, потом 3 раза. В этом случае слезотечение прекращается уже через 3 минуты, а через 6 можно дышать носом.

При насморке у детей растворить 1 чайную ложку меда в 2 столовых ложках теплой кипяченой воды. Намотать на спичку ватку, намочить ее этим составом и поместить в нос на 20 минут. Если малыш беспокоен, тревожится, то сначала обработать ему одну ноздрю, а затем вторую.

При простуде положите в эмалированную кастрюлю 1 кг измельченного репчатого лука и залейте 1,3 л воды. Плотнo закройте крышкой и кипятите 1,5 часа на медленном огне.

Добавьте 1 стакан сахара и по 1 столовой ложке травы душицы, зверобоя, чабреца, липового цвета, цветков ромашки, листьев мать-и-мачехи, мяты, корня девясила и травы тысячелистника. Хорошо перемешайте и томите еще 30 минут. Под конец влейте стакан меда. Настаивайте полчаса. Процедите, разлейте в бутылки. Принимать теплым 4—6 раз в день за полчаса до еды по $\frac{1}{2}$ стакана. Состав можно хранить в холодильнике не более 7 дней.

Быстро справиться с **начинающейся простудой** поможет потогонный отвар. Для его приготовления залейте 3 столовые ложки липового цвета 2 стаканами кипятка, томите 15 минут на медленном огне, настаивайте 20 минут. Затем процедите, добавьте мед, лимонный сок и выпейте горячим перед сном.

При простуде, насморке принимают с пищей распаренные свежие толченые ягоды калины, смешанные с медом или сахаром и разбавленные водой: в 1 л кипятка томить на малом огне в течение 1 часа 3 столовые ложки свежих ягод калины, затем добавить 1 столовую ложку меда или 2 столовые ложки сахара.

При простуде, сопровождаемой головными болями, кашлем, потерей голоса, калину с медом можно приготовить и так: 1 стакан сухих плодов залить 1 л воды, варить 10—12 минут, настоять 1—1,5 часа, процедить, добавить 3 столовые ложки меда, размешать. Пить по 100 мл 3—4 раза в день.

С этой же целью заварить стаканом кипятка 1 столовую ложку травы мяты, настоять, укутав, полчаса,

добавить 1 столовую ложку меда. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день.

Можно растереть перед сном ноги толченым чесноком и надеть шерстяные носки. Одновременно натереть грудь керосином, а внутрь принять 1 стакан меда пополам с портвейном.

При простуде принимать 3 раза в день травяной чай следующего состава: 25 г липового цвета, 10 г плодов шиповника, 5 г ромашки, 10 г мать-и-мачехи, 20 г подорожника; 4 чайные ложки этой смеси залить кипятком, дать настояться 10 минут и подсластить медом.

При первых признаках простуды слегка подогреть 0,5 л сырого молока, разбить и влить в него свежее куриное яйцо, добавить по 1 чайной ложке меда и сливочного масла. Тщательно все перемешать и выпить на ночь. К утру недомогание и насморк исчезнут.

При простуде 2 чайные ложки сухой травы донника измельчить, залить в термосе 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки меда. Пить по 50 мл 2—3 раза в день.

Также можно смешать свежееотжатый сок хрена с медом (1 : 1) и принимать перед сном по 1 столовой ложке, запивая теплой водой.

Хорошо смешать сок клюквы с медом (1 : 1), пить по 40—50 мл 2—3 раза в день **при простуде и кашле**.

При простуде полоскают рот и горло (особенно если оно болит) раствором яблочного уксуса и меда (1 : 1). Можно сок 1 лимона и 100 г меда прибавить к 1 чашке донникового чая (1 чайная ложка травы на 200 мл воды). Пить по 50 мл 4 раза в день.

При насморке тщательно смешать 30 мл облепихового масла, 20 мл сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда, 5 г прополиса. Ввести в нос ватку, намоченную в этом составе, на 20 минут.

При насморке вкладывать в ноздри по кусочку меда величиной с горошину.

Можно также из прополиса сделать лепешки и вкладывать между бровями, чуть выше (гайморовы пазу-

хи). При отсутствии раздражения процедуру можно проводить на ночь. Повторить через 1—2 месяца.

При полинозе в 1 стакане теплой кипяченой воды размешать 2 чайные ложки яблочного уксуса и 1 ложку меда. Пить 3 раза в день.

В качестве потогонного и отхаркивающего средства можно использовать листья мать-и-мачехи, ягоды малины, траву душицы (2 : 2 : 1). Все смешать, после чего 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 1,5—2 часа, процедить, добавить к отвару 2 столовые ложки меда. Пить по 50 мл 3 раза в день.

В качестве потогонного 1 столовую ложку цветков липы мелколистной заварить в стакане воды. Через 20 минут процедить и добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана.

Для лечения воспалительных процессов и изъязвлений в полости рта используются фитонцидные свойства шиповника, для чего готовится сироп с медом. Плоды шиповника употребляют также для усиления защитных сил организма при бронхолегочных заболеваниях.

Если заболело горло, приготовьте такую смесь: $\frac{3}{4}$ чайной ложки меда залейте лимонным соком так, чтобы он покрывал мед, добавьте чуть-чуть красного перца и оставьте настаиваться. Жгучий красный перец может принести облегчение горлу. Он не избавит от причины, вызвавшей боль, но позволит нормально глотать, не принимая обезболивающих средств.

Хорошим средством **для лечения воспаления горла** является кашлица из тертого лука, смешанная с тертыми яблоками и медом в произвольной пропорции. Принимать по 2—3 чайные ложки 2—3 раза в день.

Для полоскания рта и горла 1 столовую ложку высушенных цветков ромашки обыкновенной заварить 1 стаканом кипятка, после остуживания процедить, добавить 1 чайную ложку меда.

При заболевании ротовой полости, для ослабления разрушительного действия на зубы фабричного сахара (сахарозы) и предупреждения кишечной инфекции

рекомендуется 10—20%-ный водный раствор меда для полоскания. В рационе ребенка фабричный сахар целесообразно заменить медом.

Для лечения и профилактики простуд у детей мед используют методом ингаляции и полоскания горла. Его разводят кипяченой водой, подогретой до 40°C, в соотношении 1 : 5 и распыляют ингалятором. Сначала больной вдыхает пары через нос, а выдыхает через рот, потом наоборот. Вместо ингаляции можно полоскать горло 30%-ным раствором меда и закапывать его в нос. Внутрь мед дают на ночь. Мед можно давать с другими лекарствами. Он нейтрализует их токсическое действие и способствует более быстрому выздоровлению организма.

При заболеваниях верхних дыхательных путей чайник с небольшим количеством воды поставить на электрическую плитку. После того как вода закипит, добавить 1 столовую ложку меда и плитку выключить. На носик чайника надеть резиновую трубку и через нее осторожно вдыхать пары воды вместе с медом. По мере остывания воды плитку периодически включать. Длительность ингаляции 15—20 минут. Делать ее лучше всего на ночь.

Для уменьшения шума в ушах рекомендуется 3 раза в день во время приема пищи пить смесь, состоящую из 1 стакана воды, 2 чайных ложек яблочного уксуса и 1 чайной ложки меда. Яблочный уксус лучше готовить самим.

ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА, БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Хороший рецепт смеси от **назойливого бронхита**: 1 столовая ложка свежего сока алоэ, 100 г сливочного несоленого масла, 100 г свиного или гусиного смальца, 100 г меда, 50 г какао. Все тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке смеси, растворенной в стака-

не горячего молока (детям — по чайной или десертной ложке в зависимости от возраста), 2 раза в день.

При бронхите измельчите 500 г лука, добавьте 400 г сахара, 50 г меда, залейте 1 л воды и томите 3 часа на медленном огне. Потом остудите, процедите и храните в холодильнике в плотно закупоренной бутылке. Принимать по 1 столовой ложке 4—6 раз в день.

При этой же болезни размешайте сок 1 лимона (или яблочный уксус) и 2 столовые ложки глицерина. Добавьте 2 столовые ложки меда и перемешайте. Принимать по 1 чайной ложке 5—6 раз в день (один раз обязательно на ночь).

При трахеитах и бронхитах можно использовать и сок алоэ с медом: срезать нижние листья столетника, промыть, измельчить, отжать сок с помощью ручной соковыжималки и добавить мед (на 5 мл сока — 1 г меда). Принимать свежую смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При бронхите приготовьте 0,5 л сока алоэ, по 0,5 л барсучьего (или сурочьего) и свиного жира, 1 кг меда, 0,5 кг шоколада. Алоэ 3—5-летнего возраста промыть и прокрутить через мясорубку. Жир перетопить и остудить до 30—35°C. Шоколад натереть на терке. Все смешать. Получится очень вкусная однородная масса, похожая на шоколадное масло. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Хранить в холодильнике. Особенно нравится простуженным детям.

При заболевании **бронхов и легких** рекомендуются пить грудной чай с медом: корень алтея — 40 г, листья мать-и-мачехи — 40 г, трава душицы — 20 г. На 1 часть трав берут 10 частей кипяченой воды и пьют теплым по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день. Настаивают 10—15 минут. Мед добавляют по вкусу.

С целью **профилактики** трансформации хронического бронхита в бронхиальную астму и **предупреждения** очередного обострения используют 20%-ный спиртовой раствор прополиса (5—7 капель 3 раза в день), а также аэрозоль «Пропосол». Кроме препаратов пропо-

лиса, принимают делагил (по 0,25 г в сутки) и при необходимости бронхорасширяющие препараты. Профилактический курс лучше проводить в осенне-весеннее время в течение 1,5—2 месяцев.

При остром и хроническом бронхите, кашле и других острых респираторных заболеваниях, а также при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочевых путей пьют чай из цветков алтея с медом. Для его приготовления нужно 2 столовые ложки цветков алтея положить в фарфоровый чайник, залить кипящей водой, дать настояться 10—15 минут. В теплый настой добавить по вкусу мед и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день.

При острых и хронических бронхитах, трахеитах, заболеваниях придаточных пазух носа, бронхиальной астме в межприступный период, бронхоэктатической болезни довольно эффективны аэрозольные ингаляции 30—50%-ным водным раствором меда. Проводить ингаляции следует в течение 20 минут 2 раза в день курсами по 20—30 дней.

Одновременно с ингаляциями делают электрофорез меда (используются его растворы концентрацией 10—50%) и принимают мед внутрь.

Для ингаляций в домашних условиях можно использовать чайник, залитый водой на $\frac{1}{4}$ объема. Воду доводят до кипения, снимают чайник с огня, добавляют в кипяток столовую ложку меда и вдыхают пары через резиновую трубку, надетую на его носик (по мере остывания воды в чайнике ее можно периодически подогревать). Проводить процедуру лучше на ночь. Удобно для этой цели использовать электроплитку.

Особенно благоприятны ингаляции медом для детей. Эта процедура доставляет им удовольствие.

При бронхите намажьте на ночь грудь и спину медом. Сверху положите компресс из вощеной бумаги и ваты и завяжите. При больных бронхах рекомендуется жевать несколько раз в день 1 чайную ложку цветочного меда и зубчик чеснока.

При бронхите натуральный мед и несоленое сливочное масло (1 : 1) поместить в эмалированную посуду, разогреть и смешать до однородной массы. Остудить до терпимой температуры и мазать, не втирая, смесью спину и грудь на ночь. Сверху положить марлю, вату и целлофан. Такие компрессы делать до облегчения.

Для лечения острых и хронических бронхитов, при кашле и коклюше в качестве отхаркивающего и смягчающего средства можно использовать смесь 500 г меда и 500 мл сока подорожника, которую варят на очень слабом огне в течение 20 минут. Теплую смесь принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Как смягчительное, отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средства **при заболеваниях дыхательных путей** (ларингитах, трахеитах, острых и хронических бронхитах, бронхоэктазах, воспалениях легких) и **при гриппе** можно использовать настой мать-и-мачехи с медом. Для этого 1 столовую ложку листьев мать-и-мачехи заливают стаканом кипящей воды в эмалированной кастрюльке, закрывают крышкой и ставят на 15 минут на кипящую водяную баню. Затем настой охлаждают до комнатной температуры и процеживают, оставшуюся массу отжимают. Доводят объем настоя кипяченой водой до 200 мл и растворяют в нем 1 столовую ложку меда. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2—3 раза в день.

При бронхиальной астме натереть 400 г очищенного от кожуры репчатого лука, поместить его в эмалированную посуду. Залить 1 л воды, добавить $\frac{1}{2}$ стакана сахарного песка и 1 столовую ложку меда. Поставить кастрюлю на огонь и кипятить 3 часа на медленном огне, пока лук полностью не разварится. Полученную жидкость процедить и принимать продолжительное время по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Можно также тщательно размять 1 столовую ложку ягод калины и залить их стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 столовую ложку меда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 минут. Тщательно

перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение дня, принимая по 1 столовой ложке через каждые 1,5—2 часа. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 столовой ложке 6—8 раз в день.

При бронхиальной астме залить в эмалированной посуде 2 кг зерна овса 5 л воды и поставить на 3 часа в духовку при температуре 50—60°C. Затем процедить и отжать. Добавить по 200 г меда, коньяка, листа алоэ, поставить на слабый огонь, довести до начала кипения и снять. Остудить, процедить и отжать. Кроме этого, из 3 л молока получить сыворотку, добавить в нее 1 стакан меда и 100 г измельченного корня девясила. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана первой смеси, тут же запивая $\frac{1}{2}$ стакана второй смеси 3 раза в день за полчаса до еды.

При бронхиальной астме к 100 г розовых лепестков добавить 500 г натертой на терке сырой тыквы, 5 мелко нарезанных листов подорожника, 2 столовые ложки меда и 1 л красного сухого вина. Все перемешать, довести до кипения, но не кипятить. Настаивать сутки, процедить и пить по 1 столовой ложке 5 раз в день. Облегчение наступит через 2 недели.

Можно рекомендовать и такой состав: перемешать 0,5 кг меда с 250 г молотого кофе. Эту смесь принимать перед едой небольшими порциями. Приготовленная смесь рассчитана на 20 дней лечения.

А также: смешать 0,5 кг меда, 100 г сливочного масла, по 70 г кашицы хрена и чеснока. Принимать по 1 столовой ложке за час до еды в течение 2 месяцев.

И еще один рецепт: срезать листья алоэ в возрасте 3—5 лет, выдержать их в темноте 2 недели при температуре 4—8°C, промыть, измельчить, залить кипяченой водой в соотношении 1 : 3, настоять 1—1,5 часа и отжать сок; $\frac{1}{2}$ стакана этого сока смешать с 500 г измельченных грецких орехов и 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

От бронхиальной астмы рекомендуется следующий состав: взять 1 кг лимонов, 1 кг меда, 1 кг сахара,

$\frac{1}{2}$ л водки. Лимоны пропустить через мясорубку. Все ингредиенты смешать до растворения сахара. Смесь поместить в банку емкостью 3 л, поставить ее в холодильник. В начале приступа брать смесь в рот и, немного подержав постепенно глотать. Принимать продолжительное время.

При затяжном бронхите обмазывать грудную клетку следующим составом: мед и нутряной растопленный козий жир, смешанные в равных частях, втереть в тело, обернуть компрессной бумагой, сверху обвязать старым пуховым платком.

При бронхите, першении и боли в горле натереть на крупной терке среднюю луковицу и зеленое яблоко, тщательно перемешать с 2 столовыми ложками гречишного или липового меда. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день после еды.

При бронхите, пневмонии, затяжном кашле эффективен следующий состав: взять 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 мл оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г цветков липы. Промытые кипяченой водой листья алоэ выдержать 10 дней в холодном и темном месте. Затем положить их в растопленный мед, смесь хорошо пропарить. Березовые почки и липовый цвет отдельно заварить в 2 стаканах воды и прокипятить в течение примерно 2—3 минут, процедить, отжать. Отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить по бутылочкам, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

Для улучшения отделения мокроты рекомендуется пить брусничный сок с медом (1 : 1). Принимать одновременно с чаем из листьев земляники по 1 столовой ложке как можно чаще.

При гипотонии 500 г очищенных и размолотых на мясорубке грецких орехов смешать с 500 г меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до нормализации давления.

От бронхита рекомендуется молочный коктейль, для приготовления которого берут по 500 г нутряного сала, растопленного и процеженного через ситечко, сливочного несоленого масла, меда (лучше гречишного) и сахарного песка. Все смешать, прокипятить 5 минут на медленном огне, добавить 3 столовые ложки сухого какао, перемешать и кипятить еще 5—7 минут. Принимать утром натощак по 1 столовой ложке, смешав со стаканом горячего молока.

При бронхите и длительном кашле смешать 300 г меда, 1 лист мелко нарезанного алоэ, залить их 0,5 л кипяченой воды. Довести до кипения и держать на малом огне 2 часа. Остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Бронхит, сопровождающийся сухим кашлем, с трудно отделяемой мокротой, можно лечить тертым луком и медом, взятыми в равном соотношении. Принимают смесь по 1 столовой ложке 4 раза в день во время еды.

В качестве **отхаркивающего при бронхитах, катаральной ангине** 1 часть травы медуницы, 1 часть подорожника, 1 часть шалфея, $\frac{1}{2}$ части полыни смешать, после чего 1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить, добавить к отвару 2 столовые ложки меда. Пить по 50 мл 3 раза в день до еды.

Для лечения **бронхитов, сильного кашля** 1 стакан протертого лука залить 1 стаканом уксуса, протереть через 4 слоя марли, добавить 1 стакан меда. Пить по 1 чайной ложке через каждые 30 минут.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ

При легочных заболеваниях эффективен такой состав: взять по 100 г меда, какао, сливочного масла, смальца или гусиного жира, 15 мл сока алоэ. Смешать, разогреть (но не кипятить) и принимать по 1 столовой ложке в стакане горячего молока утром и вечером.

Можно сделать и такой настой: 15 мл свежего сока алоэ смешать с 250 г меда и 300 мл кагора или другого виноградного вина, настоять в теплом месте при температуре 4—8°C в течение 5 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Для очищения легких от мокроты рекомендуется питаться медом с ядрами лесных орехов, которые особенно помогают при длительном кашле. Если кедровые орехи отварить в сладком вине, они принесут большую пользу. На 0,5 л вина взять 50 г орехов, варить 20 минут.

При бронхитах, воспалительных процессах дыхательных путей 500 г очищенного и измельченного репчатого лука, 50 г меда, 40 г сахара варить в 1 л воды на слабом огне в течение 3 часов. После охлаждения жидкость разлить по бутылкам и плотно закрыть. Пить по 5—6 столовых ложек в день.

При туберкулезе легких залить 2 стаканами кипяченого молока (или воды) 1 столовую ложку почек сосны (только мужских соцветий), добавить 1 столовую ложку меда, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сырых яйца и все тщательно перемешать. Принимать 3 раза в день полностью весь состав. Мужские соцветия — тычинковые колоски — появляются на сосне в конце мая, они сидят кубышечками на коротких ножках и светятся позолотой. Женские соцветия — красноватые пестичные шишечки.

При туберкулезе в горячее деревенское молоко положить свиное нутряное сало, 1 столовую ложку внутреннего гусиного жира, 1 столовую ложку хорошего индийского чая, 1 стакан сухой малины, 1 стакан смородины, 0,5 л хорошей водки, 0,5 кг алоэ, которое не поливали 5 дней, и 0,5 кг меда. Варить на медленном огне 2 часа в хорошо закрытой посуде. Крышку обмазать тестом, чтобы не выходил пар. После варки крышку сразу не открывать, дать отстояться, процедить. Оставшуюся гущу снова залить 1 стаканом кипятка и процедить отдельно.

Пить по 1 десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

При туберкулезе легких:

- взять липовый мед, оливковое масло, водку в соотношении 1 : 2 : 4. Все смешать. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды;
- 100 г пчелиного меда, 100 г свиного сала, 100 г сливочного масла, 150 мл сока алоэ, 50 г порошка какао. Алоэ перед срезанием не поливать 2 недели. В эмалированной кастрюле растопить свиное сало, масло, мед. Когда все расплавится (кипеть не давать), кастрюлю снять и добавить туда остальные компоненты. Тщательно размешать. Хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке смеси, растворив в стакане горячего молока, до завтрака и до ужина. Продолжительность лечения — до года и более;
- 100 г сухой измельченной травы зверобоя продырявленного заварить 0,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут. Настаивать, укутав, 1 час, затем процедить. Охлажденный отвар смешать с 0,5 кг кашицы листьев алоэ, 0,5 кг меда, 0,5 л сухого белого виноградного вина. Настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Снова процедить. Смесь обязательно хранить в холодильнике. Принимать по 1 чайной ложке каждый час в течение первых 5 дней, затем по 1 столовой ложке каждые 3 часа. Курс лечения — 1 месяц, после 10-дневного перерыва его можно повторить;
- смешать 1,2 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ (больным со слабым сердцем алоэ не рекомендуется), 100 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета, 2 стакана воды. Растопить в кастрюле мед, добавить к нему алоэ и хорошо проварить. Отдельно в разных посудах заварить березовые почки и липовый цвет, выжать из бе-

резовых почек и липового цвета жидкость и влить ее в мед. Смесь разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну оливковое масло. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, взбалтывая перед употреблением;

- смешать 1 стакан меда, 1 стакан нутряного свиного сала, 1 столовую ложку березовых почек. Растопить смесь на слабом огне, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;
- смешать в соотношении 1 : 1 мед с медвежьим или барсучьим жиром. Принимать по 20—30 г смеси 3 раза в день;
- в народной медицине рекомендуется употреблять ягоды брусники с медом;
- очень часто при туберкулезе в организме больного не хватает кальция. Для лечения нужно приготовить кальциумит: положить в банку 6 свежих и целых яиц с белой скорлупой, выжать туда сок из 10 лимонов. Банку поставить в сухое и темное место, накрыв темной бумагой и обернув марлей. Выдержать 7—10 дней до растворения яичной скорлупы. Затем подогреть на водяной бане 300 г меда до жидкого состояния, остудить его и влить в банку с приготовленной смесью. Принимать по десертной ложке 3 раза в день сразу же после еды. Хранить в прохладном месте;
- 1,5 л сока алоэ 3—5-летнего возраста пропустить через мясорубку, добавить 2,5 кг меда и 850 мл кагора. Тщательно перемешать и поставить в темное место в закрытой стеклянной банке на 7 дней. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день;
- варить 10 минут в белом вине корень полыни обыкновенной (на 0,5 л вина 2 столовые ложки измельченного корня). В кипящий отвар добавить 1 столовую ложку меда, остудить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана утром перед едой или по 3 столовые ложки в день;
- 100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца или гусиного жира, 15 мл алоэ и 100 г какао разогреть

- вместе, но не кипятить. Принимать по 1 чайной ложке смеси, растворенной в стакане горячего молока, утром и вечером;
- промыть листья алоэ, измельчить и отжать сок. 150 мл сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл кагора, настаивать в темноте при температуре 4—8°C в течение 4—5 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды;
 - листья 3—5-летнего алоэ выдержать в темноте при температуре 4—8°C в течение 12—14 дней. Затем листья промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1 : 3. Выдержать 1—1,5 часа. Полученный сок отжать. 100 мл сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды;
 - кроме препаратов, назначенных врачом, для укрепления иммунитета принимать по 2 глотка за 1 час до еды бальзам, составленный из 300 г меда, 200 мл сока алоэ, 500 мл кагора, а затем другой бальзам, приготовленный из 500 г меда, 500 г пропущенных через мясорубку лимонов, 200 мл сока алоэ (или пропущенных через мясорубку трехлетних листьев);
 - смешать 100 г высокосортного (лучше липового) меда, 100 г сливочного масла, 100 г внутреннего свиного жира, 15 мл свежего сока, 100 г порошка какао. Смесь принимать по 1 столовой ложке в стакане теплого молока утром и вечером;
 - в народной медицине применяют мед с молоком или мед с внутренним жиром животных (собаки, барсука, медведя). Однако ему не следует приписывать лечебных свойств при этом заболевании. Он лишь оказывает общеукрепляющее действие, чем помогает борьбе организма с болезнью. Туберкулезным больным в клиниках давали по 100—150 г меда в день. В результате у них улучшалось самочувствие, увеличивался вес, уменьшался кашель, повышалось количество гемоглобина в крови, замедлялась реакция оседания эритроцитов.

Для лечения **костного и легочного туберкулеза** смешать 15 мл свежего сока алоэ, 100 г меда, 100 г свиного смальца, 50 г какао. Принимать по 1 столовой ложке на 200 мл горячего молока 3 раза в день. Курс лечения — 1,5—2 месяца.

Для борьбы с курением 1 столовую ложку листьев эвкалипта залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, добавить 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку глицерина. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 7 раз в день в течение месяца.

При одышке и удушье используют старый рецепт: в 1 л меда выжать 10 лимонов, почистить и истолочь 10 головок чеснока, все смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Пить 1 раз в день по 4 чайные ложки не торопясь, медленно потребляя одну ложечку за другой. Курс лечения — 2 месяца, дни не пропускать.

Для улучшения состояния дыхательной системы и предупреждения обострения бронхиальной астмы приготовить медовый бальзам, взяв по 1 стакану следующих компонентов: меда пчелиного, алоэ древовидного, лимона обыкновенного, лука репчатого, клюквы, редьки посевной черной, свеклы посевной красной, сахарного песка, 96%-ного спирта-ректификата. Все тщательно перемешать, принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды. Хранить в холодильнике.

Для приготовления настоя березового гриба его обмывают водой очень тщательно, можно даже с мылом. Замачивают в холодной кипяченой воде. Зрелая, настоящая чага в воде тонет. Настаивают 5—8 часов до размягчения. Затем измельчают топориком или натирают на терке. Воду, в которой настаивался гриб, используют для настоя. Далее 2 части гриба заливают 5 частями воды и нагревают до 50°C. Настаивают в течение 48 часов. Воду сливают, осадок отжимают через 4 слоя марли.

С 8.00 до 22.00 взрослые должны принимать не менее 3 стаканов дробными порциями через каждые 2 часа.

Порция — примерно 100 мл. Три-четыре раза принимают до еды. Остальные приемы — независимо от еды.

При легочных заболеваниях 300 г алоэ, 300 г меда, 2 белка, сок 2 отжатых лимонов, 1 бутылку коньяка смешать, держать 10 дней в темном месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

И другой вариант: 150 мл сока алоэ, 200 г какао, 300 г меда, 400 г нутряного сала смешать, выдержать в темном месте 5 дней. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Смесь из 1 стакана меда, 1 стакана сока алоэ, 100 мл спирта выдержать в темном месте 5 дней. Принимать, как указано выше.

При плеврите 3 стакана калины кипятить в 2 л воды на слабом огне 10—15 минут. Затем кастрюлю плотно закрыть и 6 часов греть. Отвар процедить, добавить 500 г меда, настаивать еще 6 часов. Принимать перед едой по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день.

При туберкулезе, воспалениях сердечной мышцы, ослаблении организма полезно употреблять ядра спелых грецких орехов пополам с медом по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Для укрепления легких и против кашля тщательно перемешать 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, 1 десертную ложку меда и 1 чайную ложку измельченного корня солодки. Принимать по 1 чайной ложке как можно чаще в течение дня. Запивать отваром зверобоя.

При воспалении легких взять $2\frac{1}{2}$ столовые ложки шиповника, 4 столовые ложки плодов калины, 1 столовую ложку плодов красной рябины, 1 столовую ложку крапивы двудомной. Все засыпать в термос и залить 1—1,5 л кипяченой воды (90—95°C), добавить 1—2 чайные ложки меда и закупорить. Настаивать 2—7 часов. Принимать по 100 мл через каждые 3 часа или по 3—4 глотка через каждые полчаса в течение дня до наступления улучшения.

ЛЕЧЕНИЕ ГЛОТКИ, ГОРТАНИ, ТРАХЕИ

Для лечения **воспалительных процессов зева, гортани и трахеи**, а также кожных заболеваний ушей применяется сок алоэ с медом. Его можно использовать и в целях профилактики рентгеноэпителиитов у больных, получающих амбулаторное лучевое лечение. Способ приготовления смеси: срезанные нижние листья столетника хорошо промывают водой и нарезают мелкими кусочками в виде пластинок толщиной 0,5 см, затем с помощью ручной соковыжималки (очень удобна чеснокодавка) отжимают сок. Мед разбавляют соком столетника из расчета 1 : 5. Свежую смесь принимают внутрь по 1 чайной ложке до еды 3 раза в день на протяжении 1—2 месяцев.

Превосходным средством для лечения **воспалительных заболеваний гортани** является чай из репешка обыкновенного (1 : 10) с медом. Пить теплым по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

При заболеваниях горла 1 стакан (200 г) калины (можно и мороженой) залить 1 л кипятка и кипятить на малом огне 15 минут. Снять с огня, калину отжать и выбросить. Объем воды довести до 1 л кипяченой водой. Добавить 2 столовые ложки меда. Остудить и в течение дня всю эту воду выпить равными порциями через каждый час. Через сутки горло перестанет болеть.

Для смазывания слизистой оболочки рта, миндалин и задней стенки глотки, а также для ингаляций при острых респираторных инфекциях используется медово-каланхойная эмульсия с прополисом.

Для приготовления 100 г эмульсии необходимо смешать 78 г меда (если мед закристаллизовался, то разогреть его на водяной бане), 15 мл сока каланхое и 7 мл 1%-ного спиртового экстракта прополиса. Получается эмульсия сметанообразной консистенции с приятным ароматом.

Использование медово-каланхойной эмульсии с прополисом (ежедневно два смазывания задней стенки глотки при фарингите и миндалин при тонзиллите ватным тампоном, хорошо пропитанным препаратом) в течение 20—30 дней приводит в большинстве случаев к излечению хронических заболеваний глотки, которые могут длиться многие годы и даже всю жизнь.

Воспалительные заболевания полости рта можно лечить смесью из 4 г тетрабората натрия и 30 г меда: 1½ чайной ложки смеси языком размазывают по полости рта.

При хроническом тонзиллите у маленьких детей смазывают нёбные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1 : 3, ежедневно на протяжении 2 недель.

Можно также рекомендовать полоскание горла настоем трав (крапивой, душицей, чабрецом, календулой, ромашкой, шалфеем) с добавлением 4—5 капель настойки прополиса.

Для лечения мягких тканей полости рта, грибковых заболеваний, язв и нарывов на деснах, а также для обезболивания применяют 2—4%-ный спиртовой экстракт прополиса. Для его приготовления 40 г сухого прополиса заливают 100 мл 70%-ного спирта, растапливают 3 дня, периодически взбалтывая.

При ангинах, хроническом тонзиллите, заболеваниях языка, десен и т.д. хорошо делать полоскания 30%-ным водным раствором меда 3—4 раза в день (при этом уничтожаются многие микробы). При перечисленных заболеваниях, а также при поражениях дыхательных путей рекомендуется держать мед во рту до полного его растворения (по 1 чайной ложке 5—6 раз в день).

Наиболее активны при заболеваниях, вызываемых гноеродными микроорганизмами, шалфейный, вересковый и донниковый мёды. Хорошо использовать также липовый, акациевый, люцерновый, клеверный.

При озе: (неприятный запах изо рта) рекомендуется после приема пищи и на ночь полоскать ротовую

полость раствором меда (1 столовая ложка меда на стакан воды) с отваром дубовой коры.

Одним из распространенных средств традиционной медицины, применяемых при различных **заболеваниях дыхательных органов**, является медовая вода. Для ее приготовления нужно взять доброкачественный мед и добавить в него вдвое большее количество воды. Затем перемешать и кипятить на малом огне, постепенно снимая пенку, пока она не перестанет образовываться.

В этих же целях можно смешать 2 столовые ложки мать-и-мачехи, 2 столовые ложки алтея, 1 столовую ложку душицы, заварить их 1 л кипятка, остудить, предварительно укутав, добавить по вкусу мед. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.

Смешать 1 часть цветков липы и 2 части дубовой коры или 2 части цветков липы и 3 части цветков ромашки. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку смеси, подержать на слабом огне 5 минут, настоять 1 час, процедить. **Полоскать горло**, разбавив отвар медом.

Залить 0,5 л кипятка 1 мелконакрошенную головку лука, подержать на малом огне 5 минут, настоять 2 часа. **Полоскать горло** луковым отваром или соком лука в смеси с медом.

Врачи древности при **ангине** рекомендовали полоскать горло отваром меда с соком из зеленой скорлупы грецкого ореха. Заварить 1 стаканом кипятка 1—2 столовые ложки зеленых корок плодов грецкого ореха, варить на малом огне 20 минут с медом или сахаром. Разводить 1 чайную ложку в 1 чашке чая 3—4 раза в день.

При ангине нарвать желтые лепесточки цветков коровяка и залить их медом в соотношении 1 : 1. Поставить в теплое место на 8 часов, после чего держать в холодильнике. Как только покраснеет горло, употреблять это средство по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой. Помогает при кашле и при инфекционных ларингитах. Взрослым употреблять по 1 столовой ложке этого средства.

Смешать $\frac{1}{2}$ стакана лукового сока и 2 столовые ложки меда и промазать тщательно этим составом горло 2—3 раза подряд. Одновременно смочить в этом составе 2—3 горчичника и поставить их на подошвы ног на 1 час, после чего обернуть ноги шерстяной тряпочкой или надеть шерстяные носки и пить настой липового цвета или цвета черной бузины, завариваемых как чай.

При ангине 1 столовую ложку сливочного масла смешать с таким же количеством меда, добавить соду на кончике ножа и подогреть смесь до образования пены. Эту пену надо пить в теплом виде.

От ангины и плеврита рекомендуется пить с медом горячий калиновый, черничный или смородиновый сок по 3 стакана в день. Можно свежие ягоды заварить с медом в термосе, настоять 2 часа и пить горячее.

При ларингите и потере голоса применять отвар анисовых семян. Вылить в кастрюлю 1 стакан воды и высыпать $\frac{1}{2}$ стакана анисовых семян. Кипятить 15 минут. Слегка остывший отвар процедить, смешать с $\frac{1}{4}$ стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня и добавить 1 столовую ложку коньяка. Принимать по 1 столовой ложке каждые 30 минут. Это средство способно восстановить голос за сутки.

Для лечения ларингита (першение в горле, хрипота, кашель — сначала сухой, затем с хрипотой, общее недомогание, головная боль, повышенная температура) 1 чайную ложку меда развести в 1 стакане кипятка, кипятить 1 минуту. Затем остудить и полоскать горло 2—3 раза в день.

С этой же целью можно натереть на терке $\frac{1}{4}$ стакана очищенного корня имбиря, долить стакан медом и сварить. 1 чайную ложку смеси развести в 1 стакане горячего чая, прибавить 2 чайные ложки сахара, размешать и выпить. После этого закутаться и лечь спать. Повторить процедуру 2—3 вечера подряд.

При гайморите смешать по 1 чайной ложке сока из корнеплода цикламена (продается в цветочных магазинах), сока репчатого лука, меда, сока каланхоэ, сока алоэ, мази Вишневского. Смочив в этом составе две ватки, накручен-

ные на спички, поместить их в ноздри на 30 минут. Через 20 дней лечения гайморовы пазухи очистятся.

При гайморите вскипятите неполный чайник воды, положите в него 1 столовую ложку меда, накройтесь простыней (большим полотенцем) и дышите то одной, то другой ноздрей. Проведите 9 процедур. Можно использовать ту же воду, добавляя мед.

Для полоскания при стоматитах, ангинах, а также для клизм при колитах заварить в 1 стакане кипятка 1 столовую ложку высушенных цветков ромашки обыкновенной, после охлаждения профильтровать и добавить 1 чайную ложку меда.

При увеличении щитовидной железы (зобе) очень полезным будет состав, приготовленный по старинному рецепту: выжать сок из 10 лимонов, смолоть на мясорубке 10 головок чеснока, добавить 1 л меда. Настоять 7 дней. Пить по 4 чайных ложки 1 раз в день, медленно потребляя одну ложечку за другой.

При ангине накладывают в виде компресса смесь меда, сока алоэ и водки (2 : 1 : 3).

При заболеваниях верхних дыхательных путей используют огуречный сок с медом: по 2—3 столовые ложки 2—3 раза в день.

При храпе и стрессовом состоянии провернуть через мясорубку или натереть на мелкой терке несколько крупных капустных листьев. Кашицу отжать через марлю. Полученный сок (должно быть не менее $\frac{1}{2}$ стакана) смешать с 1 столовой ложкой меда и принять перед сном.

ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Мед — лучший друг желудка. Это превосходное лечебное средство при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

При обычных способах лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки язва зарубцовывается у каждого третьего больного, а при употреблении меда — у каждого второго.

При язвенной болезни мед принимают по 1 столовой ложке в растворе теплой воды за 1,5—2 часа до еды и через 3 часа после ужина.

Теплый водный раствор меда снижает гиперсекрецию соляной кислоты в желудке, а холодный повышает ее. Эту особенность следует учитывать при лечении гастритов с различной кислотностью.

Мед положительно влияет на секреторную и моторную функции желудка и тонкого кишечника.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки 1 десертную ложку сушеницы топяной залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3—4 минуты, настоять 30—40 минут. В конце кипячения добавить 1 чайную ложку меда — это ускоряет заживление язв.

Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — 1—1,5 месяца. Вновь повторить через месяц.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, диспепсии, гастритах, плохом пищеварении $\frac{1}{2}$ стакана измельченных листьев алоэ смешать с $\frac{3}{4}$ стакана меда (или 1 стаканом сахара), настаивать 3 дня в темном месте. После этого добавить в смесь 1 стакан красного виноградного вина и настаивать в темном месте еще сутки. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день перед едой в течение 1—2 месяцев.

При язве желудка смешать по 0,5 л сока редьки, моркови, красной свеклы, капусты, майского меда, сока алоэ (3—5 лет) и 1 бутылку кагора. Смесь томить в печи, духовке или на медленном огне в течение 6 часов. Полученный состав хранить в темном месте. Пить по 50 мл за 30 минут до еды. Курс лечения — до полного использования смеси.

При язве желудка 1 столовую ложку травы сушеницы болотной залить 1 стаканом кипятка, настаивать

30 минут, процедить, добавить 1 столовую ложку меда, пить по 1—2 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки пить по 200 мл свежего капустного сока с 1 столовой ложкой меда 2 раза в день натощак. Рецепт можно использовать для лечения геморроя, при заболеваниях селезенки, печени, сердца, почек и дыхательных путей.

В качестве **спазмолитического и противовоспалительного средства при язвенной болезни** используется настой трав с пылью и медом. Смешать 50 г цветков липы сердцевидной, 25 г плодов фенхеля обыкновенного, 25 г цветков ромашки лекарственной. 2—3 столовые ложки сухого сбора измельчить, залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 30—40 минут, процедить. Пить теплым натощак по 200 мл 1—3 раза в день. Одновременно принимать по 1 десертной ложке смеси (1 : 1) пыли с медом 2—3 раза в день. Курс лечения — 2—4 недели.

При язве желудка, полипах в желудке и пищеводе, язве двенадцатиперстной кишки 1 кг хорошего меда и 1 кг сливочного топленого деревенского масла положить в кастрюлю и варить на медленном огне 1,5—2 часа, помешивая. В готовом виде состав не должен разделяться на мед и масло. Немного остудить и перелить в банку. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке утром натощак.

При гастрите с пониженной кислотностью рекомендуется 30—35 г меда, растворенного в холодной (комнатной температуры) воде или в холодном отваре трав, принимать за 10—15 минут до еды. Раствор пьют быстро. Суточная доза меда при этом составит около 100 г, курс — 1—2 месяца. Другие сладости исключаются.

При гастрите с пониженной кислотностью рекомендуется смешать цветочную пыльцу (или пергу) с медом в соотношении 1 : 1. Принимать по 1 чайной ложке 3—4 раза в день перед едой, предварительно разведя смесь в 50 мл кипяченой воды и настояв 2—3 часа. Смесь пить холодной, что способствует выделению желудочно-

го сока и повышению кислотности. Срок лечения — 1 месяц, через 10 дней курс повторить.

Рекомендуется также смешать 500 мл сока подорожника и 500 г меда, варить на слабом огне 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При гастритах с повышенной кислотностью употреблять мед лучше за 1,5—2 часа до еды. Перед приемом 30—35 г меда растворяют в стакане теплой кипяченой воды. Пьют медленно. Весьма эффективен он с теплым отваром трав. Курс лечения — 2 месяца.

При повышенной кислотности мед, принятый натощак, способен вызвать изжогу. Ее можно избежать, если мед добавлять в творог, кашу или молоко.

При гастритах с повышенной кислотностью используют отвар трав с медом. Для этого нужно смешать по 20 г следующих компонентов: семян льна обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного, корней солодки голой, цветков липы мелколистной, травы мяты перечной. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 10—15 минут, настоять 1—2 часа, процедить, растворить мед из расчета 1 столовая ложка на 200 мл отвара. Пить теплым по 100—140 мл 3 раза в день за 1,5—2 часа до еды.

В этих же целях можно использовать мед с соком картофеля, для чего 1 столовую ложку меда развести в 200 мл свежего сока картофеля. Пить по 100 мл 2—3 раза в день за 30—60 минут до еды. Курс — 10 дней, после 10-дневного перерыва прием повторить.

При повышенной кислотности растолочь в ступке 10 г ореховых ядер (лучше всего грецкого ореха) и прокипятить их в стакане молока. Отвар процедить, добавить кофейную ложку меда (сахара). Пить такое ореховое молоко теплым по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Молоко, приготовленное по этому рецепту, рекомендуется также **при гипертонической болезни, для налаживания работы желудочно-кишечного тракта, улучшения перистальтики кишечника, борьбы с запорами.**

При хроническом гастрите с повышенной кислотностью, а также язвенной болезни можно использовать мед с отваром трав. Для этого смешать по 25 г корней алтея лекарственного, корней солодки голой, плодов фенхеля обыкновенного, цветков ромашки лекарственной. 2 столовые ложки сбора измельчить, залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 2—3 минуты, настоять 1 час, процедить. Растворить мед из расчета 1 столовая ложка на 200 мл настоя. Пить теплым по 100—130 мл 3 раза в день за 1,5—2 часа до еды.

При гастрите 5 л молока поставить в теплое место, чтобы оно быстрее скисло. Довести до кипения, но не кипятить. Откинуть творог, а в сыворотке отварить просеянный и промытый овес в пропорции 5 : 1 (5 частей сыворотки на 1 часть овса). Варить в эмалированной кастрюле 3—4 часа на очень слабом огне. Когда отвар остынет, процедить. Овес выбросить, а в сыворотку добавить 300 г меда и 125 мл спирта. Держать в холодильнике. Принимать за 20—30 минут перед едой по 30 мл теплым. Перед употреблением взбалтывать. Выпить надо 3 порции.

Боли при желудочно-кишечных коликах снимает огуречный сок, смешанный с медом.

При заболеваниях желудка рекомендуется сок подорожника с медом. Средство показано только при пониженной и нормальной секреции желудочного сока. Способ приготовления: 500 мл меда смешивают с 500 мл сока подорожника и варят на очень слабом огне в течение 20 минут. Охлажденную смесь принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Такой же, только теплой, смесью можно пользоваться и **для лечения кашля при коклюше, при острых и хронических бронхитах** в качестве отхаркивающего и смягчающего средства.

Наиболее простым методом лечения желудочных заболеваний является применение водного раствора меда (1—2 столовые ложки на стакан воды) точно так же, как и при использовании минеральных бутылочных вод.

При болях в желудке и кишечнике настоять в 1 стакане кипятка 1 столовую ложку семян укропа и 1 столовую ложку меда. Процедить, охладить, принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Для активации опорожнительной функции кишечника предлагается следующее средство: 400 г кураги, 400 г очищенного от косточек чернослива и 1 пачку александрийского листа пропустить через мясорубку. К этой массе добавить 200 г натурального меда и хорошо перемешать. Мед должен быть жидким. Обычно принимают по 1 чайной ложке за ужином, запивая теплой водой, но каждый должен подобрать себе дозу сам.

Детям, **больным дизентерией** и вскармливаемым искусственно, одновременно с лекарственными препаратами рекомендуется принимать по 30—60 г меда в день.

Как **глистогонное средство** еще в Древней Руси применялись семена тыквы с медом.

Как **противоглистное и мочегонное средство** применяется кашка из семян тыквы: 300 г высушенных семян растереть в ступке, постепенно доливая 50—60 мл воды, добавить также 10—15 г меда. Принимать по 1 чайной ложке в течение часа натощак.

При наружном геморрое местно смазывают жидким медом или смесью его с равным количеством сока свеклы и делают марлевую повязку.

При внутреннем геморрое смесь меда с бальзамом Шостаковского вводится при помощи 30-граммовой детской клизмочки. Чтобы легче набрать раствор в клизмочку, к этой смеси добавляют небольшое количество кипяченой теплой воды.

Можно вырезать свечу из сырого картофеля, смазать ее медом и вставить в задний проход. Использование для свечи проросших и позеленевших клубней картофеля противопоказано.

Из зрелых ягод рябины отжать сок и принимать его по 75—100 мл, запивая холодной водой комнатной температуры с медом.

При обострении геморроя смешайте 1 столовую ложку меда с 1 столовой ложкой растительного масла, прокипятите, слегка охладите, обильно смочите этой смесью тампон и прикладывайте его в теплом виде к геморроидальным шишкам на ночь.

Зуд и неприятные ощущения от геморроя немедленно исчезнут, если смазать больное место следующей смесью: сварить 4 зубчика чеснока, размять их и смешать с 1 чайной ложкой меда и $\frac{1}{4}$ чайной ложки уксуса.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки принимают: утром — 30—50 г меда, днем — 40—80 г, вечером — 30—60 г, за 1,5—2 часа до завтрака и обеда и через 3 часа после ужина. Мед должен быть теплым, для чего сосуд с ним помещают на 5—10 минут в воду с температурой 60°C. Курс лечения 15—20 дней.

При язве двенадцатиперстной кишки 0,5 кг ядер грецких орехов пропустить через мясорубку, 0,5 кг моркови натереть на мелкой терке, растопить 0,5 кг несоленого сливочного масла. В горячее масло положить морковь, перемешать, остудить. Добавить 0,5 кг меда и орехи. Все еще раз хорошо перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, пока не кончится весь запас.

А вот рецепт **противоязвенного бальзама**: смешать 100 г альмагеля, 100 г ванилина, 100 мл 1%-ного новокаина, 100 г меда, 100 мл облепихового масла и 100 мл сока алоэ. Бальзам принимать по 1 чайной ложке 5—6 раз в день (каждые 2 часа) независимо от еды. Курс лечения — 2 недели.

Для лечения **язвы желудка** свежее топленое сливочное масло залить цветочным медом и присыпать измельченными грецкими орехами (каждого компонента по 300 г). Закрывать кастрюлю крышкой, обмазать ее сверху тестом и поставить в духовку при температуре примерно 100°C. Прокипятить смесь 15—20 минут, остудить, снять тесто и размешать получившуюся массу. Она должна иметь

шоколадный цвет. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды, ничем не запивая.

Другой рецепт: в 3 л простокваши размешать $\frac{1}{2}$ л цветочного меда. Смесь хранить в холодильнике, перед употреблением подогреть. Принимать по 1 стакану утром натощак и после ужина перед сном.

Чтобы избавиться от солитера, надо зеленые корки плодов грецкого ореха отварить с сахаром или медом (1—2 столовые ложки на 1 стакан). Размешивать по 1 чайной ложке в 1 чашке чая и пить 3—4 раза в день.

При заболеваниях, вызванных поднятием тяжести, и при опущении желудка залить бутылкой кагора или портвейна 1 столовую ложку свежего корня девясила и варить его в течение 10 минут с 1 столовой ложкой меда. Принимать по 50 мл после еды. Девясильное вино помогает при пониженной кислотности, колите и гастрите.

При болях в животе заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку молодых листьев черной бузины, настоять 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 20 минут до еды, разведя небольшим количеством меда.

От болей в желудке сквасить в 5-литровой банке 3 л парного молока от одной коровы, добавить 1 кг меда, 7 куриных яиц в скорлупе и 1 столовую ложку питьевой воды. Состав оставить при комнатной температуре, пока яичная скорлупа полностью не растворится. Если в комнате жарко, то скорлупа растворится быстро, а если прохладно, то постоит подольше. Оставшуюся смесь процедить и принимать по 100 г 3 раза в день перед едой. Банку со смесью покрыть марлей, чтобы обеспечить доступ воздуха.

Укрепляет желудок и полезно для пищеварения медовое варенье из роз. В этом случае мед используется вместо сахара.

При хронических запорах, а также болезнях печени и желчных путей полезно употреблять по 100—150 г вареной свеклы ежедневно. Действие свеклы уси-

лит мед. А сгвар из свеклы можно применять при запорах в виде клизм.

При запорах полезен кисель из льняного семени. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку семени и держать на малом огне 15 минут (можно в течение этого же времени настаивать семена в кипятке). Затем отстоять, слить слизь, проследив, чтобы не попали семена, добавить клюквенный или брусничный сок, подслащенный медом. Подобное средство полезно как обволакивающее при любых нарушениях выделительных функций.

При старческих запорах принимать сок алоэ с медом. Срезанные листья алоэ положить на 2 недели в холодильник, затем отжать сок, смешать с медом 1 : 1, пить по 100 мл утром натощак.

При спастических запорах хорошо помогает мякоть тыквы, смешанная по вкусу с медом.

При хронических запорах, гастритах и сильном газообразовании приготовить смесь, состоящую из 100 мл сока алоэ и 100 г меда. Смесь настаивают в течение 3 часов и принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день. Для длительного хранения и использования сок алоэ обычно консервируют спиртом. Такой сок особенно эффективен при гастритах с пониженной кислотностью и хронических колитах.

В качестве слабительного средства при стойких запорах 150 г сухих измельченных листьев алоэ всыпать в 300 г разогретого, но не доведенного до кипения меда. Смесь остудить, настоять в течение суток, тепло укутав, вновь разогреть до 70°C, процедить и принимать по 1—2 чайные ложки утром натощак за 1 час до еды.

Хорошим средством **от запоров и вздутия живота у малышей** считается молочно-медовая клизмочка: 15 г светлого меда на 100 мл топленого молока.

Для профилактики запоров смешать по 1 столовой ложке воды, меда, овсяных хлопьев, добавить 2 твердых яблока, сок $\frac{1}{2}$ лимона. Принимать во время обеда.

Слабительная смесь: тщательно вымыть, просушить и пропустить через мясорубку 400 г чернослива без

косточек, 200 г кураги, 200 г инжира, а также 25 г александрийского листа. В полученную смесь добавить мед по вкусу. Средство принимать на ночь от $\frac{1}{2}$ чайной ложки до 1 столовой ложки. Дозировку установить самостоятельно. Смесь хранить в холодильнике в фарфоровой посуде.

При холере употреблять отвар травы тысячелистника с медом (по вкусу). Заварить в стакане кипятка 1 столовую ложку травы, настоять в течение часа, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день.

Для улучшения двигательной и секреторной функций кишечника и желудка 1 столовую ложку равной смеси трав — тысячелистника и крапивы — заварить 200 мл кипятка. Настаивать 2 часа, после чего процедить и добавить 25 г меда. Пить по 50—60 мл 4 раза в день за полчаса до еды.

При колитах и энтероколитах рекомендуется мед с водой комнатной температуры. Лечебная суточная доза меда — 100 г, разделенная на 3—4 приема. Чтобы не возникла изжога, для нейтрализации желудочно-дуоденального сока можно предварительно принять $\frac{1}{2}$ чайной ложки питьевой соды, разведенной в $\frac{1}{2}$ стакана воды.

При спастических колитах в настой каменного зверобоя (5—6 веточек заварить 1 л кипятка) добавить 50 г меда. Пить в течение суток вместо воды на протяжении 20—30 дней.

Для послеоперационного лечения желудка накопать весной корней лопуха, очистить, промыть и пропустить через мясорубку. Сок отжать и смешать с медом в пропорции 1 : 1. Смесь переложить в бутылку и поставить на 21 день в теплое место. По истечении срока процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Для борьбы с пьянством рекомендуются несколько противоалкогольных отваров:

- тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г,
- зверобой продырявленный, трава — 20 г,
- полынь горькая, трава — 20 г,

- мята перечная, лист — 20 г,
- тимьян ползучий, трава — 10 г,
- дягиль лекарственный, корни — 5 г,
- можжевельник обыкновенный, плоды — 5 г.

Сбор заварить в фарфоровом чайнике — 1 чайная ложка с горкой на 1 стакан крутого кипятка и настаивать 7—10 минут, после чего можно пить, добавляя по вкусу мед.

Пить по 1 стакану 3—4 раза в день. Курс — 10 дней, перерыв между курсами 3—5 дней. Принимать в течение 2—8 месяцев.

Для очистки кишечника порошок кукурузных рылец, взятых во время цветения, смешать с медом в соотношении 1 : 2. Принимать по 1 чайной ложке до еды 3—5 раз в день. Этот же состав можно использовать при накоплении **жидкости в легких**.

Послабляюще действуют на кишечник:

- чернослив, сушеная дыня, брусника с 3 ложками меда;
- отвар 1 столовой ложки льняного семени с прибавлением 1 столовой ложки сока алоэ и меда, принимаемый вместе с $\frac{1}{2}$ стакана чайного гриба на ночь;
- сок из алоэ, яблок, облепихи, красной свеклы и моркови с добавлением в $\frac{1}{2}$ стакана смеси 1 столовой ложки меда.

ЛЕЧЕНИЕ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, ПОЧЕК

При гепатитах наиболее полезны белоакациевый, клеверный, луговой, люцерновый, малиновый, осотовый, пустырниковый, рябиновый, яблоневый меды. Особенно высокие целебные свойства имеет мед, собранный с цветков шиповника, благодаря высокому содержанию веществ, обладающих мягким желчегонным действием. Для усиления воздействия меда он часто применяется вместе с маточным молочком.

Маточное молочко содержит мощные биостимуляторы, которые восстанавливают нарушенные обменные процессы в клетках печени и поджелудочной железы, повышают иммунитет и естественную антиинфекционную резистентность. Маточное молочко нужно применять только сублингвально, то есть помещать под язык.

В остром периоде гепатита, на фоне желтухи, больному дают творог (200—350 г в сутки, при наличии аппетита можно и больше) с добавлением 20—30 г меда с 2%-ным маточным молочком или эквивалентное количество маточного молочка сублингвально. В творог можно добавить распаренный изюм или мелко нарезанную курагу (сушеные абрикосы). Для придания тестообразной консистенции к творогу целесообразно прибавить немного ряженки, варенца, кефира или ацидофильного молока, простокваши (но не сметаны). Творог сначала берут обезжиренный, затем полужирный. Больные с удовольствием едят творог с медом 2—4 раза в день.

Одновременно больным назначают фитосбор, содержащий в равных пропорциях сушеницу топяную, крапиву, пустырник, горец птичий (спорыш), траву тысячелистника (по 2—3 г каждой травы на 200 мл кипятка), с добавлением 20 г меда. Сбор готовят из сухих трав.

Столовую ложку (без верха) сбора помещают в термос, заливают крутым кипятком (500 мл), настаивают в течение ночи, а с утра принимают по $1/2$ стакана 4—5 раз в день, тщательно размешивая в стакане соответствующее количество меда.

После того как у больного прошел билирубиновый криз (посветлела моча), в фитосбор добавляют легкие желчегонные средства — отвар шиповника, кукурузные рыльца, а непосредственно к моменту выписки — небольшое количество цветков бессмертника. Следует предостеречь от применения желчегонных трав в начале и разгаре гепатита. Они в это время могут только повредить.

При остаточных явлениях перенесенного гепатита, особенно хронического персистирующего гепатита, успешно действует напар овса с медом.

Для его приготовления в чистую и прогретую на парú трехлитровую стеклянную банку насыпают 100 г (1 стакан) промытых, но не очищенных зерен овса и заливают 2,5—3 л крутого кипятка, добавляя на каждый литр 50 г меда светлых сортов. Банку закрывают вощевой бумагой или куском кальки, сверху — полиэтиленовой крышкой, тщательно укрывают теплым одеялом или пуховым платком, после чего оставляют настаиваться в течение суток. Затем навар помещают в прохладное место (погреб или холодильник).

Напар пьют по 1 стакану 3 раза в день после еды, добавив немного кипятка, чтобы он был теплым. Курс лечения 1—3 месяца.

Особенно часто остаточные явления гепатита и затяжное течение заболевания наблюдаются при сопутствующей язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В этих случаях целесообразно давать 2—4%-ный прополисный спиртовой экстракт. Рецепт его приготовления следующий: 40 г сухого прополиса заливают 100 мл 70%-ного спирта и настаивают в течение 3 дней, периодически взбалтывая образующуюся смесь. Затем ее фильтруют через несколько слоев марли. Сухой остаток взвешивают, определяя таким образом, сколько вещества перешло в раствор. К фильтру добавляют столько спирта, чтобы получился 2—4%-ный раствор прополиса.

Прополисный экстракт принимают по 20 капель с водой, молоком или 0,5%-ным раствором новокаина за 1—1,5 часа до еды или через 1,5 часа после еды 3 раза в день.

Больным, перенесшим вирусный или токсический гепатит, следует по возможности заменять сахар медом во всех блюдах.

Мед в сочетании с маточным молочком облегчает процесс восстановления поврежденных клеток печени и оказывает выраженный противовоспалительный эффект.

При заболеваниях печени и желчевыводящих путей можно рекомендовать мед в сочетании с цветочной пыльцой и маточным молочком (по 30 г меда и 0,8 г

пыльцы — 3 раза в день и по 0,05 г маточного молочка — 2 раза в день).

Неплохо добавлять мед в различные каши (гречневая, ячневая), употреблять его с фруктами (лимон, виноград, яблоки).

При болезнях печени и желудка, при уплотнении селезенки и желтухе, при коликах, а также при всякой болезни мочевых путей и для вывода камней с мочой врачи древности рекомендовали мед с полынью. Для этого надо 3,5 г полыни размочить в воде в течение суток, а затем сварить, отцедить, прибавить 350 г меда и варить до сгущения.

При заболеваниях печени и желчного пузыря как следует перемешивают 0,5 кг меда и 0,5 кг протертых ягод калины. Принимают по десертной ложке 3 раза в день через час после еды.

Прекрасным средством **для лечения заболеваний печени** является цикорий (все его части). 2 столовые ложки цикория заварить в 0,5 л кипятка, в отвар положить 2 столовые ложки меда и добавить 1 чайную ложку какого-либо фруктового уксуса или лимонного сока. Отвар принимают горячим в течение дня без ограничений.

При лечении заболеваний желчного пузыря и желчевыводящих путей народная медицина советует употреблять жареные початки кукурузы с медом.

Мед весьма эффективен при заболеваниях почек. По сравнению с глюкозой пчелиный мед более мощный и всесторонне действующий препарат, так как в его состав, кроме глюкозы, входят фруктоза, различные витамины, ферменты, минеральные вещества, гормоны, фитонциды и другие нужные организму соединения. Однако при лечении почечных заболеваний наиболее активные дозы меда должен определить врач.

При заболеваниях почек и мочевого пузыря употребляют плоды шиповника, кедровые орехи с медом, сок свежего корня сельдерея (по 1 столовой ложке 2 раза в день). Можно употреблять с медом семена сельдерея, но это средство слабое.

При болезнях почек и мочевого пузыря, а также при простуде, атеросклерозе, колитах с поносом, гастритах, язвенной болезни, бронхитах, энтерите, дизентерии, легочном кровотечении принимают настой травы и листьев манжетки обыкновенной. Для его приготовления 50 г измельченного сырья кипятят 4 часа в 400 мл воды, затем процеживают, добавляют мед (сахар). Пьют по 50 мл перед едой.

При болезнях мочевого пузыря смешать равное количество медуницы, подорожника, шалфея, золототысячника и полыни. Заварить в стакане кипятка 1 столовую ложку смеси, добавить 1 столовую ложку меда, кипятить на водяной бане 5 минут, настоять полчаса, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

От раздражения мочевого пузыря и при частых позывах к мочеиспусканию следует выпивать натощак чашку чая из кукурузных рылец или стебельков вишни, прибавив по вкусу мед. При необходимости можно пить такой чай несколько раз в день. На чашку кипятка — 1 столовая ложка рылец или стебельков.

Мочекаменная болезнь излечивается, если пить как чай, без нормы, теплый настой из растения бедренец-камнеломка с добавлением плодов шиповника и меда. Растение брать целиком.

Для улучшения работы печени заварить в стакане кипятка 15 г листьев крапивы, настоять, укутав, 1 час. Одновременно приготовить отвар корней крапивы: залить 1 стаканом кипятка 15 г корней, греть на малом огне 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Настой и отвар смешать, добавить по вкусу мед или сахар, пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за полчаса до еды.

При заболеваниях печени смешать равные количества сока хрена и меда. Употреблять по 1 чайной ложке 4—5 раз в день, запивая теплой водой.

При гепатите и циррозе печени приготовить сбор из цветков василька синего (30 г), листьев земляники лесной (20 г), корневищ пырея ползучего (15 г), травы ло-

фанта анисового (15 г), травы зверобоя обыкновенного (10 г), цветков бессмертника песчаного (10 г). 2 столовые ложки измельченного сбора (сухого) залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения, варить на слабом огне 8—10 минут, настоять 1,5—2 часа и пить отвар теплым по $\frac{1}{2}$ стакана, растворяя в нем 1 чайную ложку меда, 4—6 раз в день.

При вирусном гепатите и циррозе печени приготовить сбор из 30 г листьев одуванчика лекарственного, 30 г листьев артишока посевного, 20 г листьев тимьяна ползучего, 10 г плодов фенхеля обыкновенного, 10 г травы золототысячника малого. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить 4—6 минут, настоять 30—40 минут и пить по $\frac{1}{2}$ стакана, добавляя в отвар мед, 3—5 раз в день.

При вирусном гепатите смешать 30 г плодов барбариса обыкновенного, 30 г листьев березы белой, 20 г травы душицы обыкновенной, 10 г травы хвоща полевого, 10 г корней чистотела большого. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 8—10 минут, настоять 2—3 часа и пить теплым по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана, разводя в отваре 1 чайную ложку меда, 3—4 раза в день.

При гепатите заварить в стакане кипятка 1 чайную ложку травы буквицы, настоять 30 минут. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Если желтуха сопровождается водянкой, лучше пить свежий сок буквицы, смешанный с медом в равных пропорциях, по 1 чайной ложке 3 раза в день, запивая глотком воды или размешивая с небольшим количеством воды.

При алкогольном гепатите приготовить сбор из плодов барбариса обыкновенного и боярышника кроваво-красного (по 30 г), листьев березы белой и травы лофанта анисового (по 15 г), листьев мяты перечной (10 г). 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 7—10 минут, настаивать в течение

0,5—1 часа и пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана, добавляя по вкусу мед, 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

При болезнях печени и желчного пузыря хорошо действует свежий сок будры плющевидной. Его смешивают с медом в равных пропорциях, разбавляют небольшим количеством воды и пьют по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При болезнях печени, нарушениях обмена веществ, общей слабости принимают по 1 чайной ложке в день сок тысячелистника обыкновенного, смешанный с медом.

При заболеваниях печени и желчного пузыря растворить в 1 стакане минеральной воды («Боржоми», «Нарзан», «Аршан») 1 столовую ложку меда. Выпивать за один раз утром натощак через день в течение месяца.

При гепатите и холецистите измельчить 14—16 стеблей травы тмина с цветками, варить в 1 л воды в течение 8—10 минут. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана отвара и $\frac{1}{2}$ стакана горячего молока вместе, подсластив молоко двумя чайными ложками меда, за полчаса до еды. Принимать в течение 4 дней, затем 2 дня перерыв и снова 4 дня пить отвар с молоком, 2 дня перерыв и т.д. в течение 2 месяцев.

При желтухе и водянке 100 мл сока травы буквицы, 1 столовую ложку меда, 100 мл кипяченой воды тщательно размешать. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день.

При циррозе печени заварить 2 стаканами кипятка 3 столовые ложки репешка, довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут под крышкой. Затем отвар вместе с травой настоять ночь в термосе. Процедить, развести в отваре 1 столовую ложку меда. Принимать по 100 мл 4 раза в день в теплом виде за 15—20 минут до еды, одновременно смешав разовую дозу с 20 каплями спиртовой настойки корней хмеля. Через неделю количество капель увеличить до 30, используя пипетку с острым кончиком. Настойка готовится следующим образом: залить 0,5 л водки 5 столовых ложек измельченных корней

хмеля, настоять на свету 21 день, ежедневно встряхивая. Курс лечения — 2 месяца.

Второй курс лечения начинать сразу же за первым. В это время принимать по $\frac{1}{3}$ чайной ложки 3 раза в день истолченный в порошок корень цикория. Порошок запивать настоем травы цикория и листьев лесного ореха (лещины) в соотношении 1 : 2. Заварить 0,5 л кипятка 1 столовую ложку смеси, кипятить на малом огне 2 минуты, настоять 8 часов. Принимать 4 раза в день за полчаса до еды по $\frac{1}{3}$ стакана.

В настой добавлять мед и на каждую порцию по 1 чайной ложке настойки березовых почек, для чего 0,5 л водки залить 100 г почек, настоять неделю, процедить через месяц, в это время пользуясь непроцеженной настойкой.

При заболеваниях поджелудочной железы у детей черную редьку натереть на терке, не снимая шкурку. Выжать сок (его потребуется 1 стакан), смешать со 100 г гречишного меда. Давать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 40 дней.

При почечнокаменной болезни, а также при подагре, различных кожных заболеваниях, болезнях печени, ревматизме, для ускорения менструаций 10 г очищенных корней хрена пропустить через мясорубку, залить 3 л кипяченой воды, настоять сутки, отжать, добавить 1 кг меда, нагреть до кипения на медленном огне, но не кипятить. Раствор хранить в стеклянной посуде в холодильнике. Пить по 40 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца.

При наличии песка в почках применяют медово-лимонный бальзам. Для его приготовления как следует перемешивают 50 г меда, 50 мл оливкового масла и сок одного лимона. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

При почечных камнях применяют настой 20 г листьев брусники на 1 стакан воды, добавляя 20 г меда на каждый стакан настоя. Этот же рецепт используют при ревматизме и подагре.

При камнях в почках нагревают в течение 15 минут на водяной бане 1 стакан меда с 1 столовой ложкой корневища аира (в порошке), остывшую смесь перемешивают до получения однородной массы и принимают по 1 чайной ложке 3—4 раза в день до еды. Прием этой смеси следует чередовать с приемом настоя черной редьки на меду с водкой (смешать сок редьки, мед, водку, взятые по 1 стакану, настоять 3 дня, принимать по 40 мл 3 раза в день). Аир, повышая диурез, обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, обеспечивает некоторый успокаивающий и обезболивающий эффекты.

Для выведения камней из почек и желчного пузыря смешать 1 часть цветков лаванды, 2 части горного чабреца (у Авиценны — тимьяна), 2 части листьев и ягод земляники, 1 часть Melissa, 2 части котовника и 2 части мяты перечной. 1 чайную ложку смеси залить стаканом кипятка и настаивать 10—15 минут. Чабрец и земляника дробят камни, превращая их в песок, но не гонят по выводящим путям, лаванда снимает воспаление, а мята, Melissa и котовник выгоняют образующуюся слизь низом.

Настой пьют, все время просматривая утреннюю мочу: уже через неделю после начала приема она становится мутной (идет слизь), потом появляются песчинки. Лечение продолжают от 2 месяцев до года, пока моча не станет прозрачной. При этом методе камень не пойдет через протоки, вызывая мучительные боли.

При камнях в желчных протоках и почках, а также для профилактики их образования используют редьку с медом. Необходимо натереть черную редьку, отжать сок, смешать пополам с медом, пить по 70—100 мл в день, постепенно увеличивая дозу до 200 мл.

При почечнокаменной болезни, а также ревматизме, подагре рекомендуется использовать бруснику с медом. 3 столовые ложки сухих листьев брусники измельчить, залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2—3 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки меда, раз-

мешать и пить по 70—100 мл 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

При мочекаменной болезни можно использовать настой трав с медом. Для его приготовления смешать 30 г корней алтея лекарственного, 25 г листьев земляники, 20 г кукурузных рыльцев, 15 г корней барбариса обыкновенного, 15 г листьев березы белой. $\frac{1}{2}$ стакана сухой смеси измельчить, залить на ночь в термосе 1 л кипятка. Пить на следующий день теплым по 200 мл 3 раза в день, добавляя мед по вкусу.

При слабости мочевого пузыря смешать до образования кашицы протертый лук, протертое яблоко и мед в равных пропорциях. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При заболеваниях почек вскипятить 15 г плодов шиповника в 500 мл воды, остудить, процедить, добавить 50 г меда. Пить по 50 мл до еды 3 раза в день.

Для очищения печени, почек, суставов и кишечника промыть овес, высушить его на батарее и истолочь в ступке. 5 столовых ложек такой толченки засыпать в литровую банку, залить кипятком, закрыть крышкой, укутать шалью и поставить на батарею на 10 часов. Каждое утро на стакан процеженной овсяной жидкости (перед этим в банке все хорошо размешать) добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса, 1 чайную ложку меда и 2 капли раствора Люголя и все выпить. Нужно иметь в виду, что синий йод в растворе Люголя и яблочный уксус не всем подходят, поэтому следует посоветоваться с врачом.

Для чистки печени и желчного пузыря, профилактики образования камней в почках, а также для лечения поджелудочной железы, селезенки и всего желудочно-кишечного тракта приготовить 300 г меда, 6 целых сырых яиц в белой скорлупе и 1,5 л сырого молока. На дно 3-литровой банки выложить мед. Яйца хорошо промыть в холодной воде, вытереть насухо и положить сверху, залить молоком. Горлышко банки завязать двумя слоями марли и поставить в теплое место. В течение 10—

14 дней скорлупа растворится и яйца останутся в тонкой пленочке, через которую молочная сыворотка с медом попадут внутрь, отчего белок станет жидким, как вода, а желток загустеет. Яйца увеличатся и всплывут. Это показатель, что средство готово.

В дуршлагае разложить марлю и поместить его на эмалированную полторалитровую кастрюлю. Рядом поставить тарелку для отходов. Сначала нужно снять и выбросить сливки, покрытые молочным грибком, затем откинуть содержимое банки в дуршлаг. При этом жидкость просочится, а творог и яйца останутся. Теперь нужно проколоть яйца тупым концом толстой иглы, чтобы вылить жидкость. Пленочку с желтком выбросить. Полученный творог в марле подвесить над кастрюлей на 20 минут. Собранную жидкость процедить через шесть слоев марли и слить в бутылку, а творог выбросить. Хранить средство в холодильнике, перед употреблением взбалтывать. Принимать, не подогревая, 1 раз в день утром натощак по 30—50 мл. Курс лечения, до израсходования всего объема бутылочки, проводить 2 раза в год — весной и осенью.

При воспалении мочевых путей рекомендуется использовать чай из цветков алтея (1 столовая ложка цветков на 1 стакан воды) с медом. Принимать по 1 столовой ложке несколько раз в день.

ЛЕЧЕНИЕ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ

Мед иногда рекомендуется при ослаблении сердечной мышцы как диетическое питательное средство, содержащее много легко усвояемой глюкозы. Однако его не следует принимать в больших количествах с горячим чаем, так как это приводит к усиленному потоотделению при энергичной работе сердца. Такая дополнительная нагрузка на сердечную мышцу нежелательна.

В этом случае мед можно употреблять только небольшими порциями (по 1 чайной или столовой ложке 2—3 раза в день с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами). Это благотворно влияет на работу сердца, улучшает общее состояние человека, нормализует состав крови, повышает процент гемоглобина, а также сердечно-сосудистый тонус.

Стимулирующий эффект действия меда на сердечную мышцу особенно важен для пожилых. Он способствует расширению коронарных сосудов, что улучшает коронарное кровообращение. Ежедневный прием 50—70 г меда (при исключении других сладостей) в течение 1—2 месяцев благотворно сказывается на больных: улучшается их общее самочувствие, работа сердца и сосудов, нормализуется состав крови.

Применение меда в больших количествах (500—600 г ежедневно в течение 2 месяцев) вредно и может привести к заболеванию сахарным диабетом.

При ослабленной сердечной мышце полезно сочетать мед с продуктами, богатыми витаминами, особенно с витамином С, отваром плодов шиповника. 1 столовую ложку плодов залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, охладить, процедить и добавить 1 столовую ложку меда. Пить по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день. Напиток хранить в плотно закрывающейся посуде.

При ишемической болезни сердца, а также при сосудистых заболеваниях нижних конечностей (энтертерииты, варикозные расширения вен) полезен мед с чесноком: 250 г очищенного и натертого на терке или размятого в ступке чеснока заливают 350 г жидкого меда, тщательно перемешивают и настаивают в течение недели. Принимают по 1 столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1—2 месяцев.

Другой рецепт при сердечных заболеваниях: 300 г кураги, 300 г изюма без косточек, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку, затем смешать с 1 стаканом меда. Принимать по десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

При ишемической болезни сердца, стенокардии к 1 столовой ложке меда добавляют свежепротертый хрен до получения однородной массы. Употребляют за час до завтрака. Нельзя применять смесь более 30 дней, перерыв 2—3 месяца. Смесь готовится ежедневно в количестве, необходимом для употребления за день.

При ишемической болезни сердца с нарушением ритма 1 кг плодов боярышника протереть через сито, добавить отвар овсяных хлопьев (300 г на 3 л воды), а также 100 г меда (можно 100 г сахарного песка). Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

При болях в сердце смешать по 150 мл свекольного и морковного соков, добавить 50 мл клюквенного сока и 150 мл водки. В этой спиртовой смеси растворить 150 г меда. Настаивать лекарство в защищенном от света месте примерно 2—3 суток. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

При болезнях сердца можно воспользоваться старинным рецептом и приготовить отдельно два состава.

Состав первый: смешать натуральный мед (лучше майский) и 40%-ную водку в равных количествах. Нагреть на умеренном огне, постоянно перемешивая до образования на поверхности смеси молочной пенки. Затем убрать с огня, дать отстояться.

Состав второй: 1 л воды вскипятить, затем бросить туда по щепотке пустырника, сушеницы топяной, измельченного корня валерианы, спорыша и ромашки и дать отстояться в течение получаса. Затем процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым. После этого поставить на 3 дня в темное место отстаиваться.

Принимать первую неделю по 1 чайной ложке 2 раза в день (утром и вечером), а начиная со второй недели — по 1 столовой ложке

Может создаться ложное впечатление, что лечение не дает должного эффекта, но незаметно вы забудете о

большом сердце, избавитесь от избыточного давления, а в конечном итоге от атеросклероза, стенокардии, ишемии и гипертонии. Главное — регулярный прием лекарства. После 7—10 дней перерыва необходимо вновь приготовить лекарство и продолжить прием. Курс лечения — 1 год.

При ишемической болезни сердца по 50 г тысячелестника, сосновых почек, полыни и плодов шиповника залить 3 л отстоянной воды (можно минеральной без газа), выдержать 3 часа и кипятить на медленном огне 2 часа в эмалированной кастрюле, плотно прикрыв крышкой. Затем отвар поставить на 24 часа в теплое место, укутав его одеялом. По истечении суток добавить к нему 200 мл сока алоэ 3—5-летнего возраста (растение перед срезанием не поливать 3 дня, а срезанные листья выдержать сутки в морозилке), 250 мл любого коньяка, 500 г меда, 200 г экстракта чаги (продается в аптеке). Все плотно закрыть в этой же кастрюле, предварительно хорошо размешав, и поставить в темное место на четверо суток. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 2 часа до еды.

При стенокардии, сопровождающейся одышкой, рекомендуется принимать чеснок с медом. В эмалированную посуду отжать сок 10 лимонов (можно пропустить через мясорубку), положить туда измельченные 5 головок чеснока и смешать все с 1 л меда, после чего поставить в прохладное место на неделю. Принимать 4 чайные ложки 1 раз в день, медленно, с остановками между приемами порций.

Улучшает работу сердца и зрение, повышает работоспособность следующее средство: в 1 стакане отвара лимонника дальневосточного размешать 1 столовую ложку меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

При стенокардии рекомендуется и такая смесь: 100 мл сока алоэ, 300 г меда, 500 г измельченных грецких орехов, сок 1—2 лимонов. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

От тахикардии взять 250 г (1 стакан) меда, 4 лимона, 18 штук миндаля, 16 листьев герани (комнатный цветок), по 10 мл настойки валерианы и боярышника, 5—6 зерен камфары. Смешать мед с соком лимонов (без корки), пропустить миндаль и листья герани через мясорубку, смешать, влить настойки валерианы и боярышника, бросить, не размельчая, камфару и хорошо взбить. Принимать можно сразу с утра натощак по 1 столовой ложке за 15 минут до еды. Если пульс не нормализуется, приготовить вторую порцию. Хранить в холодильнике. Принимать в течение нескольких лет весной и осенью, по мере улучшения состояния — только весной, а далее через 2—3 года — для профилактики.

При анемии:

- положить в алюминиевую кастрюлю по 200 г хорошего какао, нутряного свиного сала, меда и сливочного масла, нагревать смесь на медленном огне, постоянно помешивая, до кипения и полного растворения. Снять с огня и дать остыть, после чего поместить ее в стеклянную банку. Хранить в темном прохладном месте. Употреблять 3—4 раза в день в зависимости от степени истощения человека, размешивая в стакане горячего молока 1 чайную ложку смеси. Это средство помогает больному в начале заболевания. Если при его применении будут наблюдаться запоры, то можно прибегнуть к помощи чернослива или других фруктов и соков;
- принимать по 1 столовой ложке меда, разведенного в 200 мл молока (или сока, при плохой переносимости молока). Лучший результат дают темные сорта меда (например, гречишный) с повышенным содержанием железа и марганца, необходимых для кроветворения. Пить 3 раза в день в течение 20—30 дней. Можно также принимать женьшень с медом: растолочь в порошок 20 г сухого корня женьшеня, смешать с 2,5 л меда, настаивать неделю, помешивая 3—4 раза в день. Принимать на кончике чайной ложки 2 раза в день;

- использовать мед и пергу. Для этого в 800 мл кипяченой воды комнатной температуры растворить 180 г меда и, непрерывно помешивая, добавить 50 г перги. Полученную смесь оставить на несколько дней при комнатной температуре до начала ферментации. Пить по 150 мл за 20—30 минут до еды. Эта смесь дает хороший эффект и при колитах;
- принимать смесь маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1 : 100, по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 2—3 раза в день, держа во рту до полного растворения.

Как общеукрепляющее средство при анемии используют следующую смесь: 150 мл свежего сока алоэ, 250 г меда и 350 мл кагора. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

При нарушениях сердечного ритма рекомендуется свежий сок редьки черной, смешанный с медом в соотношении 1 : 1, по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

При слабости сердечной мышцы и аритмии смешать по 1 стакану меда и морковного сока. Принимать смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 1 месяц. Через месяц курс повторить.

При гипотонии 500 г очищенных и размолотых на мясорубке грецких орехов смешать с 500 г меда. Употреблять по 1 столовой ложке 3 раза в день до нормализации давления.

При повышенном артериальном давлении (гипертонии) народная медицина рекомендует овощные соки с медом. Например, сок свеклы, сок моркови, сок редьки и мед смешивают в равных по объему количествах. Принимают по 1 столовой ложке перед едой 3 раза в день в течение 2—3 месяцев. Смесь обязательно должна храниться в темном прохладном месте.

При гипертонической болезни с наступлением весны каждый день пить по 1 стакану березового сока, а в остальное время года 2—3 раза в день по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана свежеприготовленного картофельного или

морковного сока. Перед употреблением его нужно выдержать 2 часа в открытой посуде, а затем добавить мед по вкусу. Принимать за 30 минут до еды.

При гипертонии приготовить $\frac{1}{2}$ стакана меда, натереть на терке 1 лимон вместе кожурой, размять 5 средних зубков чеснока. Все хорошо перемешать и поставить в теплое, темное место на 1 неделю. Затем держать в холодильнике, обернув черной тряпкой. Употреблять 2—3 раза в день по 1 чайной ложке независимо от времени приема пищи.

При гипертонической болезни больным показана смесь меда с равным количеством пропущенной через мясорубку клюквы. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

При гипертонии, бессоннице, повышенной возбудимости к 1 стакану минеральной воды добавить 1 столовую ложку меда и сок $\frac{1}{2}$ лимона. Выпивать за 1 раз утром натощак в течение 7—10 дней.

При гипертонической болезни тщательно перемешать 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока редьки, 1 стакан сока свеклы, 1 стакан хрена (в стакан тертого хрена добавить 50 мл водки и настоять сутки), сок 1 лимона. Хранить в закрытой стеклянной посуде в прохладном месте. Употреблять по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после приема пищи. Эта смесь противопоказана при язвенной болезни желудка, гастрите, гепатите.

При гипертонии 50 мл сока брусники разбавить 150 мл охлажденной кипяченой воды, добавить мед по вкусу. Пить по 100 мл 3—4 раза в день после еды. Этот же рецепт используется при общей слабости, простуде, запорах, головной боли, гриппе.

Подскочившее кровяное давление можно нормализовать путем регулярного приема напитка, приготовленного из 2 чашек теплой воды, 16 зубчиков чеснока, 2 столовых ложек уксуса и 2 столовых ложек меда. Смесь проварить на медленном огне в течение 30 минут, остудить и принимать 3 раза в день по 2 столовые ложки.

В Индии в течение нескольких веков такое лекарство используют для понижения кровяного давления и для лечения сопровождающих его болей в груди и головокружения.

При гипертонической болезни употреблять свежие, распаренные, истолченные, смешанные с медом ягоды калины. Для лучшего усвоения разбавить смесь водой. При болях в сердце пить настой ягод калины: 2 столовые ложки ягод растереть в ступке, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 4 часа. Принимать по 3—4 стакана в день за полчаса до еды.

При болях в сердце, ишемии, повышенном артериальном давлении 1 кг ягод калины поместить в 3-литровую эмалированную кастрюлю, залить кипятком доверху. Кипятить 5—7 минут, процедить от семян. Добавить 0,5 л меда, прокипятить 5 минут. Держать в прохладном месте. Пить по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана несколько раз в день до или после еды и на ночь для улучшения состояния.

Если подскочило давление, воздействуйте на язык в течение 5—7 минут медом (леденцом, сгущенкой, вареньем).

При варикозном расширении вен полезны медовые компрессы. На холст наносят слой меда, сверху его закрывают хлорвиниловой пленкой и бинтуют широким бинтом. В первый день компресс оставляют на 2 часа, во второй и третий — на 4 часа, а потом на всю ночь. Курс лечения — 45—50 компрессов.

При варикозном расширении вен из рациона необходимо исключить сладости, кондитерские изделия. Утром натощак и вечером пить по 1 стакану настоя (1 : 10) березовых почек с 2 чайными ложками яблочного уксуса и 2 чайными ложками натурального пчелиного меда. Вены следует смазывать снизу вверх яблочным уксусом утром и вечером.

При атеросклерозе можно использовать свежие листья подорожника: нарезать, выжать сок, смешать с равным количеством меда, варить 20 минут. Принимать

по 2—3 столовые ложки в день. Хранить в прохладном месте в хорошо закрытой посуде.

При атеросклерозе и для его профилактики смешать 50 г иван-чая узколистного (листья с цветками), 20 г зверобоя продырявленного (трава с цветками), 15 г пустырника пятилопастного (трава), 15 г березы белой (листья). 1 столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, настоять 20 минут и пить с медом, как чай.

Рекомендуется также ежедневно с пищей съедать 2—3 зубчика чеснока, что способствует очищению сосудов от атеросклеротических отложений, снижению артериального давления, повышению устойчивости к инфекционным заболеваниям, улучшению пищеварения, мочеотделению, возбуждению деятельности половых желез.

При рассеянном склерозе и атеросклерозе применять свежий сок лука, смешанный с медом в равных пропорциях. Употреблять в течение трех недель по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды или между приемами пищи. При необходимости лечение продлить до 2 месяцев. Вместо лукового сока можно использовать протертый лук.

Для очищения сосудов 1 стакан семян укропа и 2 столовые ложки измельченного корня валерианы залить 2 л крутого кипятка в стеклянной банке. Настаивать сутки, укутав теплым одеялом. Добавить 2 стакана меда. Пить по 1 столовой ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Приемом этого средства удастся улучшить состояние при лечении инсульта.

При мигрени рекомендуется применять настой трав с медом и маточное молочко. Для этого необходимо приготовить следующий сбор: 30 г семян укропа огородного, 20 г цветков липы сердцевидной, 20 г травы мелиссы лекарственной, 15 г соцветий пижмы обыкновенной, 15 г травы донника лекарственного. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1—1,5 часа, процедить. Пить по 100 мл 3—4 раза в день, добавляя по вкусу мед. Одновременно

принимать препарат «Апилак» по 1—2 таблетки под язык, держа во рту до полного растворения.

От лихорадки и малярии 1 столовую ложку высушенных огуречных цветов (только не пустоцветов) заварить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут, добавить 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку калинового сока. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

После перенесенного инфаркта в период реабилитации полезно применять следующие медовые рецепты:

- Пропустить через мясорубку 1 кг клюквы и 200 г чеснока, добавить 100 г меда, смешать, настаивать 3 дня. Принимать по 1 десертной ложке 2 раза в день до еды.
- Смешать свежесжатый сок лука с медом в равных пропорциях. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.
- Смешать 1 кг черноплодной рябины с 2 кг меда. Принимать смесь по 1 столовой ложке 2—3 раза в день.

ЛЕЧЕНИЕ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

На протяжении многих тысячелетий мед успешно применяется при заживлении ран. При нанесении его на рану уже через час наблюдается интенсивное выделение жидкости, которая механически вымывает микробов. Одновременно с этим отмечается энергичный фагоцитоз. Мед не только механически очищает поверхность раны от микробов, но и губительно действует на них благодаря своим бактерицидным свойствам. Лучшие результаты дает применение меда в сочетании с рыбьим жиром, в котором содержится много витамина А.

Лепешки из меда и пшеничной муки в равных количествах — известное народное средство при **лечении различного рода фурункулов и карбункулов**.

При нарывах делают мазь следующего состава: 3 части воска, 1 часть канифоли и скипидар варят не-

сколько минут на легком огне при помешивании. Скипидара берут столько, чтобы получилась мазь, которую можно было бы намазать на тряпочку. Готовность мази проверяется по капле на стекле (она должна быстро твердеть).

При трофической язве приготовить 100 г сосновой живицы, 100 г нутряного свиного сала, 100 г пчелиного воска. Все растопить в течение 30 минут на паровой бане, остудить и смазывать 1 раз в день в течение 2 недель кожу вокруг язвы и саму язву. При этом исключить из рациона все мучное и сладкое.

От нарывов и фурункулов соединить 1 сырой яичный желток от домашней курицы, 1 столовую ложку жидкого растопленного меда, 1 столовую ложку сливочного несоленого растопленного масла и муку. Замесить тесто средней густоты, приложить к больному месту и забинтовать. Повязку менять 2—3 раза в день. Неиспользованное тесто хранить в холодильнике. По мере необходимости кусочек теста размять в руках и приложить к болячке.

Отваренную луковую шелуху тщательно перемешать с листьями подорожника в равных пропорциях, добавить муки и меда, чтобы получилось густое тесто. Лепешку из него наложить на фурункул или нарыв, зафиксировав повязкой или лейкопластырем. После того как фурункул (нарыв) вскроется (через 1—2 суток), протереть кожу вокруг спиртом или водкой. Этими лепешками хорошо лечить глубокие **трещины на подошвах и пятках**.

В народной медицине известен способ **лечения экземы, ожогов, язвы, пиодермии, флегмонозных угрей и даже болезненных мозолей** соком свежего картофеля. Добавление меда многократно усиливает его противовоспалительные свойства. Тщательно обмыв и почистив сырой картофель, натирают его на очень частой терке. К $\frac{1}{2}$ стакана кашицы добавляют 1 чайную ложку меда и перемешивают. Эту смесь накладывают на кусок бинта или марлевую салфетку и прикладывают к пораженному участку кожи. Слой кашицы на марле должен быть примерно 1 см толщиной. Затем салфетку с каш-

цей фиксируют бинтом и держат не менее 2 часов. При снятии салфетки часть просочившейся через марлю кашицы осторожно удаляют шпателем или тупой стороной ножа. Такие повязки в течение дня можно делать несколько раз. На ночь на пораженную поверхность можно наложить повязку с прополисной мазью, а днем вновь повторить аппликации из картофеля и меда.

При гематомах (синяках), нарывах, чирьях, гнойных фистулах известная целительница Болгарии Валентина Томова рекомендует компрессы из специального «теста»: 1 яичный желток, 1 столовую ложку меда и 1 столовую ложку растительного масла смешать с мукой до образования густой массы. Компресс накладывают на сутки.

Для лечения жирной себореи 1 чайную ложку меда добавляют к 1 стакану отвара дубовой коры. Для приготовления отвара на 1 часть коры требуется 5 частей воды.

В комплексном **лечении угрей** широко используют мед и огуречный сок. С этой целью 3 столовые ложки измельченных огурцов заливают стаканом крутого кипятка и настаивают в течение 2—3 часов. Затем процеживают, отжимают осадок, к настою добавляют 1 чайную ложку натурального меда и хорошо размешивают до полного растворения. Ватным тампоном, смоченным в этой смеси, протирают лицо после умывания или смазывают его и ждут, пока жидкость не высохнет. Спустя 30—40 минут лицо ополаскивают прохладной водой.

При псориазе:

- используют медово-эвкалиптовую мазь. Смешать 10 г меда, 10 мл сока каланхоэ, 30 мл эвкалиптового масла. Выдержать мазь 3 дня и смазывать зудящие места;
- смешать по 15 г корней аира болотного, травы зверобоя продырявленного, череды трехраздельной и по 10 г корней девясила высокого, листьев брусники обыкновенной, травы хвоща полевого, цветков бузины чер-

ной, кукурузных рылец, травы чистотела большого. 2—3 столовые ложки сухого сбора измельчить, залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять 2—3 часа, процедить. Пить по 100 мл 2 раза в день после еды. Этот настой можно принимать и при чешуйчатом лишае. Одновременно рекомендуется употреблять маточное молочко в смеси с медом (1 : 100) по $\frac{1}{2}$ чайной ложки 2—3 раза в день и принимать ванны с чередой, шалфеем, зверобоем, хвойным и пихтовым экстрактами;

- 30%-ную мазь «Апилак» наносить на пораженные участки тела. Одновременно принимать по 1 чайной ложке пыльцы-обножки 2 раза в день за полчаса до еды;
- смешать 50 г березового дегтя, 10 г меда, 20 г золы веток шиповника, 20 г касторового масла, 1 свежий яичный белок, выдержать 3 дня и смазывать больные места.

При экземе тщательно перемешать 2 столовые ложки дегтя, 1 столовую ложку меда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки пчелиного воска, 1 столовую ложку растертого медного купороса, 1 столовую ложку уксусной эссенции, 4 столовые ложки подсолнечного масла. Состав наносить тонким слоем на пораженную кожу. Лечение — до полного выздоровления.

При угревой сыпи и себорейном дерматите можно использовать настой шалфея с медом. С этой целью 1 столовую ложку листьев шалфея заливают 1—1 $\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка. Настаивают под крышкой 30—40 минут (или же кипятят в течение 5 минут на очень слабом огне). Затем процеживают и к стакану настоя добавляют $\frac{1}{2}$ чайной ложки меда, хорошо его размешав. Теплым настоем делают примочки по возможности 2—3 раза в день.

В домашних аптечках у многих имеется настойка календулы (ноготков), которую готовят сами или покупают в аптеках. К стакану теплой кипяченой воды добавляют 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку настойки календулы, хорошо перемешивают и используют смесь **для лечения угревой сыпи, жирной кожи** в качестве примочек.

При экземе употребляют мазь, состоящую из меда, смешанного с мукой из сухого одуванчика. Смывают мазь теплой молочной сывороткой.

При экземе 50 г зрелого шиповника промыть теплой водой и дать высохнуть, затем залить плоды 100 мл облепихового масла и настоять 17 дней в теплом месте, после чего процедить и смешать с 50 г цветочного меда.

При дерматозе мякоть свежего шиповника без семян смешать с медом (1 : 1) и настоять 3 дня. Затем добавить 2 части 50%-ной настойки прополиса, перемешать и смазывать больные места.

Для лечения **рожистого воспаления кожи** применяют мазь из лепестков шиповника, сваренных с медом.

Гнойные и инфицированные раны лечат компрессами: 30%-ный раствор, приготовленный из дистиллированной или переваренной воды и меда. Температура раствора не должна превышать 32°C. Если нет возможности приготовить раствор, то раны просто смазывают медом и накладывают сверху легкую стерильную повязку.

Для лечения ожогов, трудно заживающих ран рекомендуется смазывать их медовой мазью. Для ее приготовления смешать и тщательно растереть в ступке 1 столовую ложку сушеницы болотной (порошка), 1 стакан сливочного несоленого масла, $\frac{1}{2}$ стакана меда.

При ожогах положить в кастрюльку 100 г несоленого сливочного масла, 40 г воска и 1 столовую ложку льняного семени. Варить на медленном огне 20—25 минут. Состав равномерно распределить на холщовом или льняном полотне, приложить к пораженному месту и забинтовать. Повязку менять каждый день до появления на месте ожога молодой кожицы.

При ожогах помыть, почистить и натереть на мелкой терке свежий картофель. К $\frac{1}{2}$ стакана картофельной кашицы добавить 1 чайную ложку меда, перемешать и нанести слоем в 1 см на марлевую салфетку. Приложить ее к обожженному месту и забинтовать. Через 2—3 часа повязку сменить. Средство дает прекрасный эф-

фekt не только при ожогах, но и при угрях, застарелых язвах, экземе и других заболеваниях кожи.

При ожогах смазать обожженное место медом без всякой повязки.

Раны также можно смазывать специальным составом, приготовленным из 80 г пчелиного меда, 20 г рыбьего жира, 2 г ксероформа. Мазь накладывают на очищенную рану в виде повязки.

Плохо заживающие раны и язвы смазывают медом, прикладывая его в повязках. Можно применять также местные ванночки (30 г меда на 100 мл воды с температурой 32—34°C) длительностью по 20—30 минут ежедневно по 1—2 ванны до выздоровления.

Для лечения различных ран и язв залить 1 стаканом кипящей воды 1 столовую ложку сухой травы сушеницы болотной, настоять 30 минут, процедить, добавить 1 столовую ложку меда. Использовать наружно для промывания ран и язв. Можно использовать и внутрь по 1—2 столовые ложки за полчаса до еды при язве желудка.

Для лечения ран залить 0,5 л воды 50 г листьев эвкалипта, варить в течение 3—4 минут, процедить и добавить 2 столовые ложки меда. Применять в виде примочек и ванночек.

Для заживления плохо заживающихся ран применяют мазь, приготовленную из свиного жира, пчелиного воска и еловой смолы, взятых в равном количестве. Смесь кладут в посуду (алюминиевую использовать нельзя) и варят, помешивая, на слабом огне 5—10 минут. Готовую мазь разливают в горячем виде в банки с широким горлом и наносят на рану под повязку.

Луковицу, испеченную в золе, растирают с медом и прикладывают к фурункулам. **Это средство очищает рану от гноя, уменьшает болезненность и отечность, способствует быстрому ее заживлению и рубцеванию.**

Смешать в равных по объему частях натертую на мелкой терке мякоть перца и мед и приложить **к трещине на пятке**. Можно оставить на ночь. Процедуру повторить 3—4 раза в неделю.

Луковый сок, смешанный с равным количеством меда, используется **для сведения бородавок и мозолей**. Смесь следует накладывать на ночь, сверху покрыть компрессной бумагой и прибинтовать. Кожу вокруг защитить цинковой мазью или вазелином. Процедуры делаются ежедневно до исчезновения бородавок и мозолей.

Для удаления веснушек применяют смесь незрелых ягод черной смородины и меда: 1 столовую ложку таких ягод разминают и добавляют к ним 1 столовую ложку растопленного меда. Смесью смазывают участки кожи, усыпанные веснушками. Через 30 минут маску снимают, протирая лицо соком лимона или лимонной водой. Кислый сок черной смородины с медом, кроме того, отбеливает кожу.

При чрезмерной волосатости на лице, если кожа жирная или нормальная, для обесцвечивания волос без малейшего риска для здоровья пользуются арабским методом: 1 столовую ложку разогретого меда смешивают с соком $\frac{1}{2}$ лимона и горячей (как только можно терпеть) смесью намазывают участки лица, покрытые волосами. Просохшую мазь стирают кончиками пальцев. Волосы постепенно обесцвечиваются, а кожа лица все время остается мягкой и эластичной.

Для предупреждения раковых опухолей кожи пьют сок калины с медом.

При ушибах 1 столовую ложку меда смешать с 2 столовыми ложками натурального творога. Полученную массу наложить на ушибленное место на двое суток, предварительно укрепив повязкой.

При ногтевом грибке сделать ванночку с насыщенным раствором марганцовки. Затем приготовить кашицу из 10 г прополиса и 10 мл 96%-ного спирта. Смазать ногти, особенно пораженные места, завязать бинтом и менять повязку через день до излечения.

Трещины на губе смазывают после каждой еды натуральным медом, смешанным с нутряным свиным жиром (2 : 1). На трещины кистей или стоп смесь накладывают под повязку на 2 часа ежедневно или через день до заживления.

При гидрадените («сучье вымя») 1 столовую ложку меда разогреть на водяной бане (если мед закристаллизовался), смешать с мукой, замесить лепешку и на ночь прикладывать к больному месту в виде компресса, прикрывая лепешку для утепления полиэтиленовым пакетом. На следующую ночь медовую лепешку заменить и так делать до выздоровления.

При абсцессе тщательно перемешать сливочное масло, мед, мазь Вишневского и чистый спирт, взятые в равных количествах, и в виде компресса накладывать на больное место на ночь.

ЛЕЧЕНИЕ НЕВРОЗОВ И МИОПАТИИ

Невроз — это заболевание, связанное с психологическими причинами и служащее зеркалом неразрешенных жизненных коллизий. Неразрешимость эта приводит к возникновению стойких и продолжительных головных болей, головокружений, бессонницы, раздражительности, вздорного настроения, к снижению работоспособности и производительности труда, ухудшению памяти, ослаблению способностей и многих потенций организма.

Систематическое потребление 1—2 чайных ложек меда 2—3 раза в день в сочетании с настоями трав помогает восстановить душевное равновесие. Для этого смешивают траву пустырника, корень валерианы, корневище аира болотного, листья вахты трехлистной и корня солодки голой в равных количествах, заваривают 10 г сбора 1 л кипятка для настоя и принимают в теплом виде с медом.

От мигрени можно избавиться, ежедневно употребляя во время еды 1 чайную ложку меда с 1 чайной ложкой уксуса.

При постоянных головных болях залить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку крапивы, греть на малом огне 25 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день, разбавляя медом.

При шуме в голове 1 стакан сока репчатого лука смешать с 1 стаканом меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Или такой рецепт: 1 кг клюквы и 200 г чеснока растолочь, поставить на 12 часов в темное прохладное место, затем добавить в смесь 0,5 кг меда, размешать. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды.

При миопатии смешать по 1 столовой ложке яблочного уксуса и меда, залить смесь 1 стаканом воды, тщательно размешать. Пить по 2—3 стакана в день. Желательно одновременно натирать тело яблочным уксусом.

При бессоннице принимают мед на ночь, для чего 1 столовую ложку меда растворяют в стакане теплой воды с лимоном или в кефире.

Народная медицина рассматривает мед как наилучшее снотворное. Если вы будете ежедневно за ужином съедать по 1 столовой ложке меда, то скоро почувствуете, что вам трудно отогнать дремоту. Если вам покажется, что 1 столовой ложки за ужином недостаточно для крепкого сна или какое-либо событие выбило вас из колеи, тогда народная медицина не знает лучшего лечебного средства, чем мед с добавлением яблочного уксуса. За 30 минут до сна примите 2 чайные ложки смеси: в чашке меда 3 чайные ложки уксуса.

При бессоннице в 100 мл боржоми развести по 5 г меда и цветочной пыльцы и выпить на ночь.

От бессонницы рекомендуется выпить перед сном стакан медовой воды (1 столовая ложка меда на 1 стакан кипятка) и наложить на лоб свежую кашицу из мелко порезанных свежих или соленых огурцов, ржаного или пшеничного хлеба, кислого молока и глины. Медовую воду пить в теплом виде, а кашицу держать на лбу 15—20 минут.

При бессоннице 1 столовую ложку меда и 30 г смальца хорошо смешать и растворить в стакане горячего коровьего (лучше козьего) молока. Принимать 2—3 раза в день.

При бессоннице сок хрена (натертый хрен настаивают с водой в течение 36 часов) и мед, взятые в соотношении 1 : 1, хорошо смешать. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день, лучше утром и вечером.

При бессоннице (верной спутнице гипертонии) или беспокойном, тревожном сне принимать на ночь рюмку тыквенного отвара с медом. Для этого 200 г тыквы порезать на кусочки, варить на медленном огне до мягкости, откинуть на сито и остудить, затем добавить мед.

При бессоннице нужно натереть на терке хрен и приложить к икрам ног компрессом на 15—20 минут перед сном, одновременно выпив рассол соленых огурцов с медом: 1 столовая ложка меда на стакан рассола.

Для лечения и профилактики бессонницы 1 стакан тыквенного сока смешать с 2 столовыми ложками меда, вскипятить и держать на кипящей водяной бане 20 минут. Хранить не более двух дней. Принимать по 2—3 столовые ложки 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Обострение желудочно-кишечных заболеваний является противопоказанием для приема цельного свежего тыквенного сока.

При бессоннице, нервном возбуждении, неврозах сердечно-сосудистой системы, а также при астенических состояниях желудочно-кишечного тракта, болезненных менструациях и климактерических состояниях 5 г корневищ валерианы лекарственной истолочь, залить 200 мл кипятка, настаивать 2 часа. Пить теплым с медом по 100 мл утром и вечером перед сном. При передозировке валерианы возможны сонливость, чувство подавленности, снижение работоспособности. У некоторых людей при систематическом ее применении наступает значительное улучшение самочувствия, а другие вообще не переносят валерианы.

При нервной возбудимости и бессоннице растворить в 1 стакане кипяченой воды 1 чайную ложку меда и сок $\frac{1}{2}$ лимона. Выпить за 3 раза.

Смешать сок мякоти сладкого перца с медом (на $\frac{1}{2}$ стакана сока — 1 столовая ложка меда). Пить *как*

успокаивающее нервную систему средство по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день через 30—40 минут после еды. Курс лечения — 10 дней. Если нужный эффект не наступает, лечение следует продлить.

При неврозах для нормализации сна и повышения работоспособности принимать по 60—100 г меда при исключении других сладостей. Мед развести в 500—800 мл кипяченой воды комнатной температуры, выпить за 3—4 приема (по 150—200 мл) в течение дня. Последний прием — за 30—40 минут до сна. Курс лечения — 1—2 недели.

Как успокаивающее средство при неврозах применяют валериановый чай с медом. Для этого 15 г измельченного корня валерианы залить на ночь 200 мл кипятка в фарфоровом чайнике и плотно закрыть его. Утром процедить, развести 1 столовую ложку меда, пить по 30 мл 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Днем дозу можно снизить, вечером увеличить.

В качестве успокаивающего средства используется и мятный чай с медом. 2 столовые ложки сухих измельченных листьев мяты перечной залить 3 стаканами кипятка, настоять 30—40 минут в закрытой посуде. Процедить, добавить мед по вкусу и пить взрослым — по $\frac{1}{2}$ стакана, детям — по $\frac{1}{4}$ стакана 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды.

При неврастении, неврозах сердца, истерии и т.п. принимать по $\frac{1}{2}$ —1 чайной ложке цветочной пыльцы или перги 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс лечения 2—3 недели. После перерыва он может быть повторен. Более эффективна смесь пыльцы с медом (1 : 1). Ее принимают по 1 чайной или десертной ложке 3—4 раза в день. Как пыльцу, так и смесь пыльцы с медом следует заливать небольшим количеством кипяченой воды, настаивать 2—3 часа, затем выпивать. Это облегчает процесс переваривания пыльцы.

При ожирении, снижении общего тонуса, неврозах полезен сок сельдерея с медом (1 : 1). Пить по 2 столовые ложки 2—3 раза в день.

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

При болях в суставах:

- смешать 1 стакан чистого меда, $1\frac{1}{2}$ стакана сока редьки, $\frac{1}{2}$ стакана водки, 1 столовую ложку поваренной соли. Втирать мазь в больные места, желательнее после бани, перед сном, одновременно принимая внутрь по рюмке этой смеси;
- залить 1 л водки 1 стакан пчелиного подмора, настоять в темном месте 14 дней. Сначала больные места смазать любым животным жиром, затем наложить льняную тряпочку, смоченную в этой настойке, сверху обернуть плотным материалом и укутать шерстяным или пуховым платком;
- в муравьиную кучу красных больших муравьев (лесных) поставить бутылку, на доньшко которой налить на два пальца жидкого свежего меда и 1 столовую ложку яблочного уксуса. Когда бутылка наполнится муравьями наполовину (можно и немного больше), плотно ее закрыть. Принести домой и залить эту бутылку разогретым до $70-80^{\circ}\text{C}$ постным маслом. Поставить в темное место и настаивать 14 дней. Затем, процедив, смазать составом больные места и укутать шерстяным или старым пуховым платком.

При деформирующем полнартрите из корней сельдерея отжимают свежий сок. 0,5 л сока смешивают с 0,5 кг меда. Хранят в холодильнике. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 1 месяца. Через месяц курс повторяют. Во время лечения необходимо ежедневно съедать 2—3 яблока и 5—6 грецких орехов. Кроме того, целесообразно растереть суставы таким лекарством: 1 стакан измельченных лавровых листьев 3 недели настаивать в 1 стакане подсолнечного масла, после чего процедить.

При воспалениях околоуставных сумок (хроническом бурсите) делают лепешку из ржаной муки. Тер-

тый лук перемешивают с кипяченой водой в пропорции 2 : 1. Затем готовят смесь: 1 чайная ложка натертого хозяйственного мыла, 1 столовая ложка меда, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соды. Полученную смесь хорошо перемешивают и прикладывают к больному месту. Сверху кладут печеный лук, на него — лепешку, все обматывают бинтом, махровым полотенцем и луховым платком. Достаточно 3—4 лечебных процедур.

При подагре, ревматизме, артрите пьют бруснично-медовый чай: в 1 стакане настоя из брусничных листьев растворяют 1 столовую ложку меда и пьют в течение дня. Можно пить отвар ягод костяники.

Для лечения остеомиелита (шпоры пяточных костей) растворить в 100 г меда 5 г мумие, используя водяную баню, и натирать на ночь больные места. Поскольку шпоры являются следствием нарушения обмена веществ, принимать ежедневно лечебные настойки, настои или отвары.

При остеофитах (шпорах пяточной кости) мед в одинаковой пропорции с пшеничной мукой замешивают до образования кашеобразной пасты. Ногу распаривают в горячей воде в течение 15—20 минут, после чего на область пятки накладывают медовую лепешку. Процедуру проводят в течение 8—10 дней.

Для избавления от шпор смешать 1 столовую ложку с верхом меда, 1 пузырек (50 г) йода, 1 чайную ложку мелкой соли, нанести на ватку или бинт, приложить к пятке, сверху накрыть целлофаном и туго прибинтовать, чтобы повязка ночью не сползла. Утром походить, не снимая повязку, минут 15, а затем снять ее. Боль почти не должна чувствоваться. Это количество мази рассчитано на 5 раз. За это время вы избавитесь от шпор. Лечение повторить, если понадобится, через полгода.

При подагре и ревматизме настоять в течение недели в 250 мл водки 1 столовую ложку чисто вымытой и измельченной ряски, процедить, отжать. Принимать по 15—20 капель с 2—3 ложками воды 2—3 раза в день. Вымытую, измельченную ряску смешать с медом и принимать по 1 г 2 раза в день.

При подагре рекомендуются следующие смеси:

- 200 г чеснока и 300 г репчатого лука смешать с 0,5 кг размятой клюквы. Настоять в сосуде с плотно закрытой крышкой в темном месте в течение суток. Затем эту смесь перемешать с 1 кг меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды;
- смешать 300 г измельченного репчатого лука, 100 г меда и 600 мл белого сухого вина, настаивать двое суток в темном прохладном месте, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 3 столовые ложки в день. Этот рецепт можно использовать также при малокровии, водянке, простатите, цистите, артрите и сахарном диабете.

При полнартрите 330 мл сока алоэ, 350 г меда, 330 мл спирта настоять сутки и пить по 1 столовой ложке натощак в течение 1,5 месяца. Пищу можно принимать через 4 часа после этого. Повторный цикл лечения — через 2 месяца.

При отложениях солей в суставах 3 раза в день за 30 минут до еды принимать по 1 стакану холодной воды с 2 чайными ложками яблочного уксуса и таким же количеством меда. И еще: залить $\frac{1}{2}$ л водки 1 стакан перегородок грецких орехов и настоять 18 дней. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день. Дозу можно увеличить до 2 столовых ложек.

При заболеваниях позвоночника в качестве рационального питания рекомендуются следующие рецепты:

- $\frac{1}{2}$ стакана меда тщательно перемешать с 1 стаканом хорошо растертых грецких орехов. Употреблять по 1 чайной ложке 3 раза в день;
- взять 5 яблок, 1 столовую ложку апельсинового сока, 1 стакан вареного овса, $\frac{1}{2}$ стакана меда, $\frac{1}{2}$ стакана сливочного масла. Нарезать яблоки, положить их на противень. Остальные компоненты перемешать и залить этой смесью яблоки. Поставить в духовку и запекать 30 минут при температуре 180°C.

При суставном ревматизме и ишиасе 3 раза в день до еды пьют отвар почек сосны. Для приготовления

отвара 100 г почек кипятят в 2,5 л воды, пока не останется 0,5 л. Отвар процеживают, добавляют 250 г сахара, а после остывания — 250 г меда.

Для ускорения срастания костей приготовить смесь из 5 яиц, 5 лимонов, 2 столовых ложек меда, 50 мл коньяка или кагора. Яйца разбить и смешать с медом, а скорлупу высушить. В свежесжатый лимонный сок осторожно всыпать измельченную в кофемолке яичную скорлупу. Через несколько дней, когда скорлупа растворится, обе смеси соединить. Настоять сутки. Принимать по 25—30 мл 1 раз в день, перед употреблением взбалтывать. Курс лечения составляет 2—3 таких порции.

Поможет вывести токсины из организма простой напиток: 1 столовая ложка меда, разведенная в стакане теплой воды с добавлением нескольких капель лимона.

При радикулите в $\frac{1}{4}$ стакана раствора фурацилина добавить 1 чайную ложку меда, хорошо размешать и на несколько секунд погрузить в этот раствор горчичники. Потом положить их на больное место. Через 5 минут (больше вряд ли выдержите) снять. Остатки состава с кожи не снимать, а накрыть больное место полиэтиленовой пленкой и завязать шерстяным платком. Оставить повязку на ночь, утром боль исчезнет.

При ревматизме как следует перемешать $1\frac{1}{2}$ стакана сока редьки, 1 стакан пчелиного меда, $\frac{1}{2}$ стакана водки, 1 столовую ложку соли. Состав хорошо перемешать и использовать для втирания в больное место.

СРЕДСТВА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РОСТА И УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Для улучшения роста волос и укрепления их применяют сок лука с медом. С этой целью к натертому на терке луку добавляют мед (4 : 1). После втирания смесь оставляют на полчаса на голове, а затем смывают теплой водой. Если волосы очень сухие, то поступают

несколько по-другому: к кашице из лука с медом добавляют небольшое количество оливкового масла и за час до мытья втирают в корни волос, на это время надевают резиновую шапочку. Потом моют голову как обычно.

Для лечения и восстановления волос 1 желток смешать с 1 столовой ложкой майонеза, добавить 1 чайную ложку меда и 2 зубчика измельченного чеснока. Тщательно размешать, втереть в кожу головы, оставить на ночь. Утром маску смыть и ополоснуть волосы настоем крапивы.

Второй рецепт: 1 желток растереть с 1 столовой ложкой растительного масла, 1 столовой ложкой меда, добавить сок 1 средней луковицы. Эту маску тоже можно накладывать на ночь.

И третий рецепт: 4 части натертого лука смешать с 1 частью жидкого меда. Смесь втереть в кожу головы и оставить на 40 минут. Смыть теплой водой без мыла.

Для ухода за жирными волосами залейте сбор сухих или свежих трав полыни и мать-и-мачехи (в соотношении 1 : 2) 4—5 стаканами горячей воды и доведите до кипения. После этого снимите отвар с огня и процедите через мелкое сито. Лимон очистите и выжмите из него сок. Сок лимона и 1 столовую ложку сока свеклы добавьте в отвар трав. 1 чайную ложку липового меда разведите в 1 столовой ложке спирта и полученную массу добавьте в ополаскиватель. Используйте его после мытья волос обычным шампунем. Через 10—15 минут еще раз ополосните волосы теплой проточной водой.

Для ухода за сухими волосами перед мытьем нанесите на них такой состав: яичный желток взбейте с 2 столовыми ложками меда и 3—4 толчеными зубчиками чеснока.

Еще один рецепт: за час до мытья сухих волос нанесите на них смесь из 1 столовой ложки сока алоэ, 1 желтка, 1 чайной ложки толченого и измельченного чеснока и 1 столовой ложки меда.

Чтобы волосы были более эластичными и не такими хрупкими, натрите на мелкой терке 1 крупную

картофелину, выжмите из нее сок и смешайте с 1 яичным желтком и 1 столовой ложкой меда. Полученную смесь нанесите на чистые влажные волосы, слегка массируя кожу головы, чтобы состав хорошо впитался. Подержите его около 30 минут, после чего смойте теплой водой и тщательно высушите волосы.

Для смягчения волос 30 г аптечной ромашки заливают 100 мл крутого кипятка и настаивают в течение часа. Затем процеживают, отжимают ромашку, а в настой добавляют десертную ложку меда. Предварительно вымытые волосы (если они сухие, то неплохо их вымыть мылом «Лесная нимфа»), слегка вытертые полотенцем, обильно смачивают этим раствором. Спустя 30—40 минут ополаскивают волосы теплой водой. Если волосы очень сухие, то такая процедура делается один раз в 10—12 дней, а при жирных волосах — раз в 6—7 дней.

Против перхоти — добавить к 1 стакану отвара дубовой коры 1 чайную ложку меда и перемешать. За час до мытья головы втирать эту смесь в корни волос.

При сильном выпадении волос смешать по 1 столовой ложке меда, сока алоэ, 1 чайную ложку чесночного сока. Такую смесь можно заготовить впрок в стеклянной банке и хранить в холодильнике. Перед тем как пользоваться, возьмите 1 столовую ложку смеси, прибавьте к ней 1 желток, размешайте и, разделив волосы на проборы, нанесите на кожу головы. Завяжите голову платком, наденьте сверху целлофановый пакет и держите 20 минут. Затем хорошо промойте волосы. Возьмите еще 1 желток, нанесите на волосы и ополосните водой. Для последнего ополаскивания можно приготовить отвар из полевого хвоща, ромашки или крапивы: залить 1 л кипятка 3 столовые ложки травы и настоять в течение получаса. Перед ополаскиванием отвар процедить. Применяйте это средство пять раз подряд.

При выпадении волос моют голову следующим отваром: смешивают в равных частях медуницу, подорожник, шалфей, золототысячник и полынь. 1 столовую

ложку этой смеси заливают стаканом кипятка и добавляют 1 столовую ложку меда, варят, процеживают и доводят кипяченой водой до целого стакана.

При сухих волосах и перхоти репчатый лук измельчить на мелкой терке, смешать с медом в пропорции 4 : 1, добавить немного растительного масла, хорошо перемешать, втереть в корни волос, надеть резиновую шапочку, через час вымыть голову.

ЛЕЧЕНИЕ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Мед в сочетании с соком некоторых растений (лука, пырея, клевера) для лечения воспалительных заболеваний глаз рекомендовал еще Авиценна.

При конъюнктивитах (воспалениях наружной оболочки глаза и соединительной оболочки, покрывающей заднюю поверхность век), **кератитах** (воспалениях роговой оболочки глаза) **и язвах роговицы** хорошо помогают медовые растворы (ими орошают зону болезненности или используют в виде примочек и мазей, чаще в смеси с антибиотиками).

Для улучшения зрения мед необходимо принимать внутрь до 100 г в сутки. С этой целью можно готовить медовую воду (1 столовая ложка на 200 мл воды), которую принимать на ночь. Ее также используют для промывания и примочек при воспалении глаз.

При снижении остроты зрения и для профилактики этого явления целесообразно принимать по 1 чайной ложке цветочной пыльцы 2—3 раза в день в течение 3—4 недель.

Для глазных капель и примочек готовят 30%-ный раствор меда. Реже применяют цельный мед (он вызывает неприятное ощущение жжения и даже боли, которые через несколько минут проходят).

Мед иногда используют и в качестве мазевой основы — им заменяют вазелин при изготовлении глазных

мазей, которые обладают противовоспалительным и обезболивающим действиями. Применяемый как наружно, так и внутрь мед оказывает многообразное положительное влияние на органы зрения. Так, он улучшает адаптацию глаз к темноте, повышает остроту зрения, способствует расширению поля зрения, улучшает цветовое зрение.

Весьма эффективно использовать чернику и рябину красную с медом, напиток из лимона, моркови и меда, морковный коктейль с медом, лимонник китайский с медом, а также салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом.

При болях в глазах прикладывают к ним распаренную траву чистотела или ее отвар с медом. Заварить 1 стаканом кипятка 1 столовую ложку травы, греть на малом огне 5 минут, настоять 20 минут, процедить, добавить 1 чайную ложку меда и размешать.

При болезнях глаз прикладывают к ним примочки отпаренных в кислом квасе с медом цветков тысячелистника.

При воспалении глаз промыть их следующим настоем: заварить в $1/2$ стакана кипятка лист агавы, настаивать в течение часа, добавить к нему 1 десертную ложку меда и хорошо размешать.

При воспалении глаз 1 чайную ложку натурального меда кипятят 2 минуты в стакане воды. Когда медовая вода остынет, делают примочки на глаза 2 раза в день по 20 минут, утром и вечером. Эту же воду капают по 2—3 капли в каждый глаз 2 раза в день, утром и вечером.

При бельме на глазу в качестве профилактического средства используют лук, смешанный с медом: сок 1 средней луковицы развести в 1 стакане кипяченой воды и размешать в нем 1 десертную ложку меда. Закапывать этим составом глаза.

Можно также натуральный мед закрыть в пузырьке, обмазать его тестом и поставить в печь. Утром вынуть из печки и заливать в глаза без пипетки. Сделать несколько процедур.

Бельмо с глаза можно удалить, смазывая его мазью из растертых зерен дикого мака на меду.

При ослаблении зрения, а также для предупреждения катаракты смешивают 3 мл сока корней одуванчика, 2 мл сока лука и 4 г свежего меда, настаивают 3 часа в темном месте. Мазь закладывают за веко 2—3 раза в день. Состав можно использовать при любых ухудшениях зрения.

При воспалении сетчатки глаз принимать по утрам натощак по 40—50 г проросших за сутки зерен яровой пшеницы, предварительно размяв их и залив стаканом кипящего молока. После остывания смеси положить в нее 1 чайную ложку меда.

При катаракте очень неплохо зарекомендовали себя капли, приготовленные из натурального чистого пчелиного меда, в котором не должно быть примесей сахара. Нужно смешать такой мед с дистиллированной водой в соотношении 1 : 3 и процедить. Раствор хранить в холодильнике. Капать по 2—3 капли в каждый глаз утром и вечером. Процедуру делать в течение года без перерыва.

При вирусном конъюнктивите капать в глаза медовые капли, начиная с пропорции 10 : 1 (10 капель кипяченой воды и 1 капля меда). Каждый день воды брать на 1 каплю меньше. Курс лечения — 3 месяца без перерыва. Закапывать 2 раза в день (утром и вечером). Капли каждый раз готовить свежие.

При начальной стадии катаракты со свежего яблока срезать верхушку и удалить сердцевину. Залить туда мед, закрыть яблоко срезанной верхушкой и дать настояться 2 дня. Полученный сок перелить в пузырек и капать по 1—2 капли в каждый глаз утром и вечером.

Для лечения катаракты взять прямо из-под курицы свежее яйцо с темной скорлупой и оставить его полежать на столе. Затем варить вкрутую 30 минут, остудить, аккуратно очистить, не повредив белок. Далее разрезать яйцо пополам и удалить желток. Обе половинки белка

положить в блюдце ямочками вверх и залить их медом. Через сутки образовавшуюся водичку слить в пузырек и хранить в холодильнике.

Пользоваться медово-яблочными и медово-белковыми каплями поочередно по месяцу, закапывая 2 раза в день по 1—2 капли.

При глаукоме одним из наиболее эффективных средств считается следующий рецепт: смешать свежесжатый сок травы прострела раскрытого с медом (1 : 1). Принимать по 1 чайной ложке 1—2 раза в день до еды, обязательно запивая теплым молоком.

При конъюнктивите и атрофии зрительного нерва измельчить в порошок прополис, приготовить 20%-ный водный раствор, профильтровать и закапывать теплым через каждые 3 часа по 1 капле в глаз.

При воспалении век разной этиологии промывать глаза утром и вечером раствором медовой воды с геранью: на 200 мл воды 10 посеченных листков или цветков комнатной герани добавить 1 чайную ложку меда, взболтать и в полнолуние поставить на ночь на освещенное место.

ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ

При пародонтозе (альвеолярной пиорее) следует втирать в десны мед, смешанный с солью (на 20 г меда 5—10 г поваренной соли, тщательно размешать до растворения), а также натирать десны внутренней стороной кожуры лимона, свежим соком тысячелистника, долькой чеснока.

При флюсе налить на дно маленькой кастрюли слой в 0,5 см липового меда. Раскалив докрасна старый и сильно заржавленный гвоздь, опустить его в мед. Полученным составом смазывать десну на ночь перед сном. При нагревании гвоздя не следует дуть на него и прикасаться к нему, чтобы сохранить ржавчину.

В начальной стадии заболевания карнесом эффективны полоскания из ромашки и календулы с медом. Для приготовления раствора берут по 1 чайной ложке сухих измельченных цветков ромашки аптечной и листьев календулы, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 15 минут, процеживают, добавляют 1 чайную ложку меда и размешивают. Полоскание проводят перед каждым приемом пищи и после него. Продолжительность их применения во избежание аллергии не должна превышать 2—3 недели. Одновременно с этим полезно жевать забрус (крышечки пчелиных ячеек с медом).

При нарывах и флюсах расплавить сахар с ложкой воды и ложкой меда. Когда получится очень черная карамель, снять ее с огня и приложить горячей (как только можно терпеть) на нарыв. Этот пластырь поможет нарыву прорваться, одновременно его продезинфицировав.

ЛЕЧЕНИЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Наиболее предпочтительны при гинекологических заболеваниях липовый, лесной и мелиссовый меды. Используются они обычно для спринцеваний (30%-ные растворы меда) и для приготовления тампонов. Одновременно с местным лечением можно принимать мед и внутрь, что оказывает общеукрепляющее действие на весь организм.

При воспалительных женских заболеваниях, кисте можно приготовить свечи: 1 яичный желток смешать с 1 чайной ложкой меда, добавить столько ржаной муки, чтобы получилось крутое тесто, скатать из него свечи величиной с полмизинца, положить в морозильник. Ставить свечи утром и вечером после опорожнения кишечника в течение месяца. Затем сделать перерыв и повторить курс.

Для лечения влагалищных и цервикальных (выделяемых из шейки матки) **белей** возьмите 20—25 г меда и введите на марлевом тампоне глубоко во влагалище. Курс лечения — 10—15 ежедневных процедур. После первых 2—3 процедур могут отмечаться зуд и жжение, однако в дальнейшем они проходят, а секрет влагалища очищается. Обычно после 10—12 процедур слизистая оболочка влагалища и шейки матки приобретает нормальный вид, воспалительные явления исчезают.

Для примочек при молочнице используют отвар цветков настурции большой. Для приготовления отвара 10 г сырья заливают 100 мл воды, кипятят 15 минут, процеживают, а затем смешивают с медом в соотношении 1 : 1.

С успехом можно лечить медом и **трихомонадный кольпит**. Для этого используют натуральный цветочный мед. Влагалище предварительно очищают от секрета, глубоко вводят засахарившийся мед (1 чайную ложку) и смазывают им шейку матки, стенки влагалища и его выход. Процедуры проводят ежедневно. Курс лечения составляет 10—15 дней. При первых процедурах могут появиться зуд и жжение, однако затем они исчезают, выделения уменьшаются. У большинства женщин отмечается полное выздоровление. Такое лечение эффективно, оно применимо в любых условиях, не требует много времени и, что особенно важно, не дает осложнений.

При трихомонадном кольпите может быть применен и электрофорез с медом в течение десяти дней.

Лечение женщины должно сопровождаться и лечением ее мужа (полового партнера). При этом мужчинам назначают прием меда внутрь (суточная доза — 100—120 г). Мед растворяют в воде комнатной температуры и выпивают в 3—4 приема в течение дня. Курс лечения составляет 10—15 дней. Дополнительно проводится промывание уретры и мочевого пузыря 20—30%-ным раствором меда через катетер.

Медом также можно проводить *лечение эрозий шейки матки*. Для этого во влагалище вводят марлевый тампон, смоченный раствором меда в воде. Раствор готовят в соотношении 1 : 2 и выдерживают 24 часа. Процедуры проводят ежедневно в течение 15—20 дней. Самочувствие больной обычно улучшается, выделения прекращаются после 5—6 процедур, а через 12—15 процедур исчезают болезненные ощущения, нормализуется состав секрета и наблюдается полное заживление эрозии.

Хорошо помогает мед *при ранних токсикозах у беременных*. Так, при рвоте, обусловленной токсикозом, мед рекомендуется принимать по 1 столовой ложке за полчаса до еды.

При климактерических расстройствах, а также при предменструальном синдроме, характеризующемся возникновением за несколько дней до менструации повышенной раздражительности, депрессии, головных болей, нарушений сна, болей в области сердца и других симптомов, исчезающих после наступления менструации, используется отвар трав с медом. Для его приготовления нужно смешать по 15 г цветков ромашки лекарственной, травы пустырника пятилопастного и по 10 г плодов шиповника коричневого, травы шалфея лекарственного, цветков боярышника кроваво-красного, травы сушеницы болотной, травы зверобоя продырявленного, травы тысячелистника обыкновенного, цветков календулы лекарственной. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 4—5 минут, настаивать 1 час, процедить. Пить теплым по 100 мл, добавляя по вкусу мед.

При нарушениях цикла рекомендуется пить отвар конского щавеля на кислом меду. Заварить стаканом кипятка 1 столовую ложку листьев конского щавеля, настоять, укутав, 2 часа. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день, разбавляя медом.

При раке матки смешать 630 г майского меда, 635 мл красного виноградного вина, 300 г листьев алоэ

(возраст растений 3,5 года, до срезания не поливать 5 дней). Настоять 3 дня, принимать смесь по 1 чайной ложке, затем по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Срок лечения составляет 2—3 недели. В отношении этого рецепта есть сомнения, но если другие средства не помогут, его можно испытать на себе.

Для лечения фибромиомы матки 150 г пропущенного через мясорубку алоэ (3—5 лет) смешать с 250 г меда и 350 мл кагора. Все компоненты поместить в банку из темного стекла, тщательно перемешать и поставить в темное прохладное место на 5 дней. Банку плотно закрыть. Перед срезкой алоэ 5 дней не поливать. Принимать 2—3 недели 3 раза в день, в течение первых 5—7 дней по 1 чайной ложке за 2 часа до еды, далее — по 1 столовой ложке за 1 час до еды.

Маковый мед. Соберите нежные лепестки мака, высушите. В 250-граммовую банку меда добавьте 2 столовые ложки лепестков мака. Ежедневно съедайте по $\frac{1}{2}$ чайной ложки макового меда и $\frac{1}{2}$ чайной ложки этого меда отдайте своему партнеру. Наличие «витамина беременности» Е в маке делает его необходимым для тех, кто мечтает о детях.

Для гармоничного созревания и роста половых органов, повышения защитных сил молодого организма измельчить 10 грецких орехов, добавить $\frac{1}{2}$ стакана холодной кипяченой воды, дать постоять 2 часа, процедить, смешать с 2 чайными ложками меда. Принимать по 1 столовой ложке в течение дня.

Для повышения потенции рекомендуется чай из столового уксуса с чесноком и медом. Для его приготовления нужно 7—10 зубков неочищенного чеснока проварить в чашке столового уксуса в течение 5 минут, добавить 1 чайную ложку меда. Пить ежедневно маленькими глотками. Следует заметить, что препараты с чесноком не рекомендуется принимать при беременности, острых заболеваниях желудка, кишечника, печени, почек, эпилепсии, избыточном весе, ожирении, индивидуальной непереносимости.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ СМЕСИ

Тщательно смешайте 100 мл сока алоэ, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда, сок 3—4 лимонов и принимайте по 1 десертной (или чайной) ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Для получения сока используйте алоэ не моложе 2 лет. Срежьте крупные нижние и средние листья, промойте их в кипяченой воде, затем разрежьте на мелкие кусочки и выжмите через сложенную вдвое марлю (пропустите через мясорубку или отожмите с помощью соковыжималки).

Особенно ценится биостимулированный сок. Для его получения промытые листья алоэ кладут на тарелку, прикрывают бумагой и помещают в темное место в холодильнике на 12—15 дней. В клетках алоэ в этих условиях происходит образование так называемых биогенных стимуляторов, которые возбуждают жизнедеятельность клеток. По окончании срока алоэ вынимают из холодильника, удаляют почерневшие листья и отжимают сок.

Необходимо помнить, что алоэ противопоказано при острых заболеваниях почек, желудочно-кишечного тракта, больших сроках беременности, острых воспалительных процессах женских половых органов, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации, обострениях туберкулеза, осложненных кровохарканьем, и при геморрое. Не следует принимать сок алоэ и другие его препараты слишком долго, особенно в повышенных дозах (например, в качестве слабительного), так как при этом угнетается перистальтика кишечника, раздражается его слизистая оболочка и может возникнуть воспаление.

А вот систематический прием меда улучшает общее состояние организма, увеличивает количество гемоглобина в крови.

Особенно мед полезен детям. Добавление его к молоку при искусственном вскармливании улучшает раз-

витие ребенка, вызывает увеличение количества гемоглобина в крови (и эритроцитов тоже), повышает тонус, аппетит.

Дети охотно пьют такое молоко. Присутствие в нем меда способствует лучшему усвоению кальция и магния, необходимых для образования скелета, улучшает деятельность пищеварительного аппарата, оказывает успокаивающее действие, укрепляет сон. Дети обычно лучше, чем сахар, переносят добавленный в молоко мед. Однако предварительно нужно выяснить, не вызывает ли мед аллергической реакции у ребенка.

Для лечения аденомы предстательной железы можно приготовить сбор следующего состава: 35 г чаги (березовый гриб), 20 г травы зверобоя продырявленного, 15 г корневища аира обыкновенного, 15 г травы чистотела большого, 15 г травы тысячелистника обыкновенного. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 2—3 часа, процедить, растворить мед по вкусу и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Для снятия отеков, воспалений предстательной железы, восстановления мочеиспускания применяется смесь из 20 г плодов шиповника, 40 г пустырника, 20 г листьев подорожника и 20 г листьев березы. 3 столовые ложки смеси поместить в термос и залить 0,5 л крутого кипятка, после чего настоять 2—3 часа, затем добавить мед по вкусу. Настой пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Для профилактики аденомы мужчинам старше 40 лет болгарские фитотерапевты рекомендуют ежедневно принимать по 1 столовой ложке лукового сока, заедая его медом.

При хроническом простатите, сопровождающемся снижением половой функции, употребляют настой трав с медом. Смешать 40 г корневищ аира болотного, по 20 г травы зверобоя продырявленного, листьев толокнянки обыкновенной, травы дымянки лекарственной. 2—3 столовые ложки сухой измельченной смеси залить в

термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 2—3 часа, процедить, растворить мед по вкусу и пить настой теплым по 100 мл 2 раза в день за 20—30 минут до еды.

Общеукрепляющей, тонизирующей и успокаивающей является медовая ванна (250 г меда на ванну). Ванны можно применять 2—3 раза в неделю. После ванны необходимо принять душ.

Успокоительное, укрепляющее и улучшающее сон средство: 2 столовые ложки меда растворить в 1 стакане кипяченой воды, принимать за 1,5—2 часа до сна.

Для выведения шлаков из организма с успехом можно использовать уксусомед: 3 части меда заливают 1 частью воды, кипятят, снимая пену до полного ее исчезновения. Затем постепенно заливают разведенный в воде (1 : 1) винный (виноградный) уксус до тех пор, пока на вкус кислое и сладкое не уравновесят друг друга. Другой вид уксусомеда: расплавляют на сковороде сахар, дают ему покипеть до появления темно-желтой окраски. Затем 3 части сахара заливают 1 частью уксуса и, немного прокипятив, снимают с огня. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Для очищения организма смешать по вкусу сок листьев тысячелистника с медом и употреблять по 1—2 чайные ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Как общеукрепляющее средство используют девясиловое вино, которое готовят следующим образом: на бутылку кагора или портвейна берут 12 г (1 столовую ложку) свежего корня девясила и варят в течение 10 минут с 1 столовой ложкой меда. Принимают по 2—3 рюмки (50 мл) после еды. Корневища и корни девясила выкапывают осенью (с конца августа до конца октября), режут — ранней весной. Их очищают от земли, ополаскивают в воде и быстро сушат. Кору с корней не снимают, так как она богата активными веществами. Корни нарезают на куски длиной 10—15 см и сушат в тени в проветриваемом помещении.

Укрепляет тело и кровь шиповниковый мед. Для его приготовления необходимо варить любое количество

свежего меда в течение 10 минут, собирая пену. Затем, процедив мед, всыпать в него мелко нарезанные цветки шиповника и снова немного поварить.

При слабости и усталости небольшое количество сока цитрусовых (лимона, апельсина, грейпфрута), разбавленного 1 стаканом горячей воды, с 2 чайными ложками меда восстановит энергию. Хорошо туда добавить свежеразмолотые орехи.

При хронической усталости рекомендуется принимать перед сном 1 столовую ложку меда с добавлением небольшого количества лимонного сока на $1/2$ стакана воды.

В качестве общеукрепляющего средства рекомендуется смешать 350 мл красного вина (лучше кагора), 150 мл сока алоэ и 250 г майского меда. Листья срезать с алоэ 3—5-летнего возраста, которое до этого не поливать 3 дня. Срезанные листья промыть, измельчить и отжать сок. Все компоненты смешать, настоять в темноте при температуре 4—8°C в течение недели. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Как общеукрепляющее средство применяется смесь $1\frac{1}{2}$ стакана майского меда, 1 стакана изюма без косточек, 2 лимонов с кожурой, 1 стакана ядер грецких орехов и 1 стакана кураги (лучше урюка). Все перемолоть и залить медом, перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Детям давать по 1 чайной ложке. Курс лечения — 1—2 порции. Эти средства противопоказаны при аллергии или непереносимости компонентов.

«Молодильный» напиток из бузины (старинный рецепт): 2 столовые ложки ягод бузины (свежих или сухих) залить 1 л воды, добавить 5 столовых ложек меда, кипятить 5—6 минут на медленном огне, процедить. Пить только горячим. Температуру употребляемого напитка каждый регулирует индивидуально. Через неделю приема бузины, как говорят экстрасенсы, из ауры человека исчезают черные и темно-серые тона.

При сильном исхудании, малокровии или туберкулезе смешать 100 г смальца или гусиного жира, 100 г меда, 15 мл сока алоэ, 100 г порошка какао. Нагреть смесь на малом огне (но не кипятить), помешивая, чтобы не пригорела. Остудить и слить в стеклянную бутылку, хранить в холодильнике. Применять, растворяя 1 чайную ложку или 1 столовую ложку смеси в стакане горячего молока, 2—3 раза в день в зависимости от истощения.

При ОРЗ, бронхите, коклюше, малокровии, камнях в почках и мочевом пузыре, подагре, заболеваниях печени, метеоризме, как противоглистное, ветрогонное и молокогонное средство пьют сок редьки с медом, смешивая их в равных пропорциях, по 50—60 мл 3—6 раз в день. При этих же заболеваниях можно пить свежеприготовленный свежий сок редьки по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Старинный тибетский рецепт омоложения. Приготовить по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все это перемолоть и закрыть крышкой. Вечером 1 столовую ложку смеси залить на 20 минут 0,5 л кипятка. Настой процедить через ткань (но не через марлю) и отжать. В стакане этой жидкости растворить 1 чайную ложку меда и выпить. После этого не есть и не пить. Эту процедуру делать перед сном. Утром подогреть оставшуюся жидкость на пару, растворить в ней 1 чайную ложку меда и выпить за 15—20 минут до завтрака. Так поступать ежедневно, пока не кончится смесь. Лечение можно повторить через 5 лет. Этот бальзам полезен практически всем: он выводит из организма вредные вещества, избыточный холестерин, предупреждает образование камней, полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях, диабете, остеохондрозе.

Для улучшения аппетита, сна 2 столовые ложки меда добавить в 200 мл отвара шиповника (2 столовые ложки шиповника на 200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить). Употреблять по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Для людей, ослабленных после изнурительной болезни, прекрасным средством является отвар овса с молоком и медом. Один стакан овса или овсяной крупы залить 5 стаканами воды и уварить на половину первоначального объема до густоты жидкого киселя. Процедить, влить в отвар равное количество молока (около 2 стаканов) снова прокипятить. В полученную жидкость добавить 4 чайные ложки меда и еще раз прокипятить. Получившийся приятный и калорийный напиток употреблять в неостывшем или подогретом виде в течение дня в 2—3 приема.

При истощении, дистрофии, после перенесенных тяжелых заболеваний 300 г измельченных грецких орехов, 100 г сваренного на пару и размятого чеснока, 50 г измельченного укропа и 1 кг меда тщательно перемешать и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день через 2 часа после еды.

Для истощенных больных и детей полезна питательная смесь следующего состава: сок алоэ — 100 мл, ядра грецких орехов — 500 г, мед — 300 г, сок 3—4 лимонов. Принимать по 1 чайной ложке 1 раз в день за полчаса до еды.

Хорошим общеукрепляющим средством, избавляющим от многих болезней, является кальциевая настойка (кальциумит). Для ее приготовления необходимо взять 10 лимонов, 6 яиц, 300—400 г липового меда, $\frac{3}{4}$ стакана коньяка. Яйца, непременно с белой скорлупой, положить в банку, затем выжать лимоны и их соком залить яйца. Через 5—7 дней яичная скорлупа должна раствориться. Мед распустить, остудить и добавить в общую смесь. Затем в нее влить коньяк. Полученное лекарство перелить в темную бутылку, которую для хранения поставить в прохладное темное место, так как свет растворяет кальций. Принимать по 3 раза в день по 1 десертной ложке сразу после еды.

Через 2—3 недели кальциумит начинает портиться и его следует заменить на новый.

Общеукрепляющий напиток. 50 г сушеных цветков календулы, 400 мл сока калины, 1 стакан меда, 3 л

воды. Календулу кипятить в воде 30 минут, настаивать в закрытой посуде 12 часов, процедить, добавить сок калины, мед. Перемешать, разлить в бутылки и пить.

Для возбуждения аппетита готовят напиток «Бодрость»: $\frac{1}{2}$ кг хрена вымыть, очистить, дважды пропустить через мясорубку, залить 1,5 л охлажденной кипяченой воды и настаивать. Через неделю процедить, добавить $\frac{1}{2}$ кг свежего меда и выдержать еще неделю в прохладном месте. Пить по 1 столовой ложке перед едой 3 раза в день.

Напиток «Долгожители»: 1 столовую ложку ягод черной бузины настоять 1 час в термосе в 0,5 л кипятка, процедить, добавить 2 столовые ложки меда. Пить горячим до еды.

Народный способ лечения ожирения. 1 столовую ложку меда растворить в 100 мл кипяченой воды комнатной температуры и выпить утром натощак. После этого пищу 2 часа не принимать. Вечером за 2 часа до сна вновь выпить натощак 100 мл. Курс — 1 месяц, перерыв 1—2 недели, затем курс повторить.

От ожирения можно приготовить травяной чай, для чего взять по 25 г почек березы белой, цветков ромашки лекарственной, травы зверобоя продырявленного, травы бессмертника песчаного. Все перемешать, истолочь в ступке в мелкий порошок. 1 столовую ложку порошка залить 0,5 л кипятка в фарфоровом чайнике, настоять 12—15 минут. Пить утром и вечером с медом по 200 мл. После вечернего приема не пить, не есть до утра.

Для подавления аппетита и быстрого сжигания жира употреблять крепкий отвар, приготовленный из чеснока, уксуса и меда. Пить горячим перед едой. При желании похудеть этот напиток будет поддерживать силы, укрепляя иммунную систему.

Если вы своим весом довольны и желаете поддерживать его на достигнутом уровне, то следует по утрам пить коктейль из 2 столовых ложек яблочного уксуса и 2 чайных ложек меда на стакан воды. **При желании**

похудеть необходимо пить то же самое, но уже 3 раза в день. Яблочный уксус обязательно должен быть натуральным. Он активно расщепляет жиры благодаря особенно-му соединению кислот, минералов и витаминов.

При сильном опьянении человеку через каждые 20 минут нужно давать по 6 чайных ложек меда (18 чайных ложек в течение 40 минут). Через 30 минут процедуру повторить. После сна ему нужно дать еще 3 дозы по 6 чайных ложек меда с интервалом 20 минут, затем заставить съесть яйцо всмятку. Еще через 10 минут следует дать очередные 6 чайных ложек меда. На завтрак он должен съесть 4 чайные ложки меда перед едой, кусочек мяса и выпить стакан томатного сока. На десерт еще 4 чайные ложки меда. После такого лечения больной уже никогда не будет брать в рот спиртное.

Средство от похмелья: 4 столовые ложки плодов шиповника, 1 столовую ложку зверобоя, 2 столовые ложки пустырника, 3 столовые ложки меда залить кипятком и настоять.

При импотенции, а также расстройствах пищеварительного тракта полезен сок моркови с медом в соотношении 1 : 1. Принимать по 50 мл 3 раза в день.

Для лечения импотенции используют медовый бальзам. Для его приготовления 500 г меда, 500 г свежих измельченных листьев алоэ 3—5-летнего возраста (перед срезанием растение не поливать 3—5 дней), 500 мл красного вина крепостью 16—17° перемешать и на 5 дней поставить в темное холодное место. Затем процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1—1,5 часа до еды. Через 5—7 дней дозу постепенно увеличить до 1 столовой ложки. Курс лечения — 1 месяц. После перерыва в 7—10 дней прием повторить.

При импотенции смешать пыльцу с медом в соотношении 1 : 1. Принимать по 1 чайной ложке 2—3 раза в день в течение 4—6 недель. Если смешать пыльцу с медом в соотношении 1 : 2, то принимать по 1 столовой или 1 десертной ложке в зависимости от веса. Эффективность лечения повышается, если одновременно принимать

аптечную настойку родиолы розовой по 10 капель 3 раза в день.

Для людей старше 50 лет полезны чесночно-луковые смеси с медом. В США такие смеси считают «сибирской формулой сохранения энергии». Итак, 4 маленькие головки чеснока и 4 луковицы среднего размера пропустите через мясорубку, стараясь сохранить сок. 225 г ячменя доведите до кипения в 1 л воды, излишки которой слейте, а зерна пропустите через мясорубку. Аналогично поступите с 225 г свежего овса. Компоненты перемешайте с 900 г меда, добавьте 28 г измельченного сухого корня аптечной валерианы и варите на медленном огне до консистенции жидкого соуса. Массу размажьте на деревянной доске слоем 25 мм. Охладите до частичного затвердевания. Разрежьте на квадратики 25 x 25 мм. В таком виде они хорошо хранятся. Принимать по 3—6 квадратиков перед едой.

Для людей более старшего возраста можно рекомендовать следующий рецепт: 150 г чеснока, 220 г лука, 450 г меда и 900 мл яблочного уксуса. Лук и чеснок дважды пропустите через мясорубку, добавьте яблочный уксус и оставьте на сутки в теплом темном месте. Мед нагрейте на малом огне почти до кипения, снимите с огня, добавьте в него выдержанную смесь чеснока, лука и уксуса. Все тщательно перемешайте и настаивайте в теплом месте еще сутки. Протрите через сито. Принимать 1 раз в день перед едой по 4 чайные ложки.

Для усиления потенции принимать перед сном вместе с горячей водой ложку смеси из взятых в равном количестве лукового сока и меда, уваренных до густоты последнего.

Ослабленным людям, перенесшим инфекционные заболевания, а также больным, находящимся в послеоперационном периоде, очень полезно давать смесь, состоящую из 100 г масла, 50 г меда, 25 г пыльцы или перги. Ее намазывают на хлеб и едят 2 раза в день. В этих же целях можно принимать пергу или пыльцу с медом из расчета 1 : 1 или 1 : 2 по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день.

При истощении организма, общей слабости, туберкулезе и после перенесенных операций полезно употреблять сок алоэ, смешанный с лимонным соком, медом, сливочным маслом и ядрами грецких орехов в произвольной пропорции. Поскольку сок алоэ обладает сильным вяжущим эффектом (им можно пересушить кожу, а тем более слизистую), нередко вместо сока используют порошок из высушенных листьев алоэ в виде жидких экстрактов, смесей, сиропов.

В качестве общеукрепляющего средства можно приготовить настойку из 600 г майского меда, 600 мл красного виноградного вина, 350 г листьев алоэ в возрасте 3—3,5 года (до среза растение не поливать). Все перемешать, дать настояться в темноте под закрытой крышкой около суток. Принимать сначала по 1 чайной, а затем по 1 столовой ложке за час до еды по 3 раза в день в течение 2—3 недель. При необходимости через месяц курс лечения можно повторить. Особенно полезно это делать весной, когда организм более всего бывает ослаблен.

Для укрепления иммунитета при иммунодефиците и СПИДе готовят сбор: 30 г плодов шиповника коричного, 30 г ягод рябины красной, 20 г корней солодки голой, 10 г корней родиолы розовой, 10 г корней чистотела большого.

2 столовые ложки сухого измельченного сырья залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 12—15 минут, настоять 2—3 часа и пить по $\frac{1}{2}$ стакана, растворяя в отваре по 1 чайной ложке меда, 3 раза в день.

И другой сбор: 20 г листьев земляники лесной, 20 г травы зверобоя продырявленного, 20 г листьев березы белой, 15 г цветков календулы лекарственной, 15 г корней аира обыкновенного, 10 г ягод черники обыкновенной.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 8—10 минут, настоять 2—3 часа и пить по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана, добавляя по вкусу мед, 3—4 раза в день. Параллельно с приемом отваров с интервалом 20—

30 минут принимать водный экстракт прополиса по 1—2 столовые ложки и пыльцу (обножку) по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Общеукрепляющая смесь. Для взрослых смешать 150 мл свежего сока алоэ, 250 г меда, 350 мл кагора. Для детей: 100 мл свежего сока алоэ, 500 г толченых грецких орехов, 300 г меда, сок 3—4 лимонов. Смесь принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Общеукрепляющий и иммуностимулирующий напиток. 20 г измельченного в порошок прополиса и 0,7 л березового сока варить в закрытой посуде на водяной бане 60 минут, периодически помешивая, охладить, процедить.

При онкологических заболеваниях взять 300 мл коньяка 8—12 лет выдержки, 300 г цветочного или липового меда, 300 мл сока алоэ 3—5-летнего возраста (до срезания листьев растение 5 дней не поливать); срезанные листья завернуть в чистую ткань и положить на 20—30 дней в холодильник; затем отжать сок, листья измельчить), 300 г сухого дробленого шиповника, 300 г почек сосны, собранных в феврале-марте, 60 г тысячелистника, 300 г чаги (в дробленном виде 3 стакана), 3,5 л кипяченой воды.

Все, кроме алоэ, меда и коньяка, засыпать в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, довести температуру до 96°C, завернуть в «шубу». Настоять сутки, процедить, содержимое хорошенько отжать.

Процеженное снадобье смешать с растворенным медом, соком алоэ, коньяком. Снова укутать в «шубу» и выдержать еще 4 дня. Принимать по 30 мл 3—4 раза в день. Курс лечения — 6 месяцев.

Этот рецепт, кроме того, дает силу, молодость, долголетие, способствует общему оздоровлению.

При переутомлении смешать 1 стакан сока лука (только не синего) и 1 стакан меда, хранить при комнатной температуре 3 дня, а затем 10 дней в холодильнике. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Для оздоровления организма можно приготовить смесь: 300 г кураги, 300 г изюма, 300 г чернослива, 500 г яблок, 2 свежих лимона пропустить через мясорубку, добавить 300 г измельченных грецких орехов, все залить медом и перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать ежедневно по 1 столовой ложке утром с зеленым чаем.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Журнал «Пчеловодство». 1970—1998.
- Буренин Н.Л., Котова Г.Н. Справочник по пчеловодству. — М.: Колос, 1984.
- Котова Н.Г., Лысов И.Д., Королев В.П. 500 вопросов и ответов по пчеловодству. — М.: Прометей, 1992.
- Сабиров М. Пчела — знахарь, лекарь и аптекарь. — М.: Арбат, 1993.
- Ваш лекарь — пчела. — М.: Информационно-внедренческий центр «Маркетинг», 1992.
- Джарвис Д.С. Мед и другие естественные продукты. — М.: Норд, 1990.
- Крылов В.Н., Вальцева И.А., Чебышев Н.В. Введение в апитерапию. — М., 1998.
- Ален Кайяс. Пыльца — чудо-продукт и лечебное средство. — М., 1998.
- Синяков А.Ф. Я лечусь прополисом. — Коломна, 1995.
- Центр научно-технической информации, пропаганды и рекламы. // Технология получения прополиса на пасеках. — М., 1992.
- Халифман И.Л. Они летят по заданию. — М.: Советский писатель, 1973.
- Доценко В.А. Овощи и плоды в питании и лечении. — СПб.: Атон, 1998.
- Южин В.И. Болезни сердца и сердечно-сосудистой системы. — М., 1998.
- Смертина Т.И. Ягодное царство. — Дмитров: Спас, 1999.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
МЕД	5
КРАТКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ МЕДОВ	21
ЛЕЧЕНИЕ МЕДОМ	27
ЛЕЧЕНИЕ БРОНХИТА, БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ	43
ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЛЕГКИХ	49
ЛЕЧЕНИЕ ГЛОТКИ, ГОРТАНИ, ТРАХЕИ	56
ЛЕЧЕНИЕ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	60
ЛЕЧЕНИЕ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ, ПОЧЕК	70
ЛЕЧЕНИЕ СИСТЕМЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ	80
ЛЕЧЕНИЕ КОЖНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	89
ЛЕЧЕНИЕ НЕВРОЗОВ И МИОПАТИИ	96
ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ	100
СРЕДСТВА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РОСТА И УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС	103
ЛЕЧЕНИЕ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ	106
ЛЕЧЕНИЕ ЗУБОВ	109
ЛЕЧЕНИЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	110
ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ СМЕСИ	114
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	126