

Галина Лавренова

# МЕДОВАЯ

# АПТЕКА

● ЦЕЛЕБНЫЕ  
СВОЙСТВА

● РЕЦЕПТЫ  
НАРОДНОЙ  
МЕДИЦИНЫ

● МЕДОВАЯ  
КУЛИНАРИЯ

● МЕТОДЫ  
ОПРЕДЕЛЕНИЯ  
КАЧЕСТВА  
МЕДА

● ПЧЕЛИНАЯ  
КОСМЕТИКА

● ЛЕЧЕНИЕ  
ПЧЕЛИНЫМ  
ЯДОМ



Галина Лавренова

# МЕДОВАЯ АПТЕКА



**ас**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОСКВА  
«Астрель - СПб»  
Санкт-Петербург  
2007

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Л13

Дизайн обложки: А. Ю. Котова

**Л13** Лавренова, Г. В.  
Медовая аптека / Г. В. Лавренова. — М.: АСТ, СПб:  
Астрель-СПб, 2007. — 383 с.  
ISBN 5-17-041737-3 (ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-9725-0761-7 (ООО «Астрель-СПб»)

Мед и такие продукты пчеловодства, как цветочная пыльца, маточное молочко, прополис, воск повышают работоспособность, укрепляют иммунную систему, обладают ценными лечебными свойствами, незаменимы в экстремальных ситуациях.

Предлагаемая книга содержит обширные сведения о меде и продуктах пчеловодства, их комбинации с лекарственными растениями, физиотерапевтическими процедурами, курортотерапией.

В книге приведены также уникальные рецепты народной медицины, методики лечения различных заболеваний.

Особый интерес представляют разделы о методах воздействия пчелиным ядом на акупунктурные точки, о возникновении аллергических реакций на укусы пчел и способах их предотвращения.

Вы узнаете, как легко можно приготовить ароматные и эффективные по своей биологической силе пастилки — квасы с медом, медовые коктейли, сбитни.

А многочисленные рецепты приготовления кремов и масок на основе меда и маточного молочка помогут надолго сохранить молодость и красоту.

УДК 615.89  
ББК 53.59

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 24.10.06.

Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.

Усл. печ. л. 20,16. Тираж 4000 экз. Заказ 3445.

Общероссийский классификатор продукции

ОК-005-93, том 1; 953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение

№ 77.99.02.953.Д.003857.05.06. от 05.05.2006. г.

© Г. В. Лавренова, 2007  
© ООО «Астрель-СПб», 2007



## ГЛАВА I

### *Человек и пчела*

#### ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Пчелы существуют около 50 млн лет. Первые исторические свидетельства о них относятся к эпохе неолита.

В стране величественных пирамид и сфинксов царь Минус, объединив Верхний и Нижний Египет в одно царство, сделал эмблемой Верхнего Египта цветок лотоса, Нижнего — пчелу. Египтяне, выражая свою преданность фараону, на прошениях рисовали пчелу. Они считали пчел своими верными помощниками. Пчелы были образцом самоотверженности, бесстрашия, презрения к опасности и смерти, а также стремления к идеальной чистоте и порядку. На гробницах первой династии фараонов (3200—2780 гг. до н. э.) изображена пчела.

В Древней Индии пчелы считались священными спутниками богов, занимавшими в древнеиндийской мифологии почетное место. Бог Вишну, который олицетворял солнце и давал жизнь все-

ленной, был изображен маленькой пчелой, отдыхающей в чаше цветка лотоса. Бог Кришна изображался с летающей над его головой голубой пчелой, бог любви Кама — с луком в руках, на котором тетива была из цепляющихся друг за друга пчел.

Согласно историческим данным, Ассирия называлась в I тысячелетии до н. э. страной меда и масличного дерева. Во времена царствования Саргона I тела умерших покрывали воском и погружали в мед. Исключительно искусно обращались ассирийцы с пчелами: им был известен секрет, дававший власть над пчелиным роем. Обладая им, они могли выпнать пчелиный рой из улья и слова его туда загнать.

В Древней Греции, Риме, Китае и других странах понимали важность правильного использования и благоразумного употребления даров пчеловодства. В Греции для богини Артемиды был построен прославленный храм в городе Эфесе. Статуя богини была украшена венком из разных фруктовых веток с отдыхающими на них пчелами. Жрицы храма назывались мелиссами (пчелами). Гербом города было изображение пчелы.

Мед по достоинству оценен человечеством. Он был любимой пищей народов Древнего Египта, Китая, Ассирии, Греции, Индии, Вавилона, Рима. В Египте использовали мед при болезнях печени и желчного пузыря, для лечения ран и глазных заболеваний. Как противоядие его применяли при отравлении животными и растительными ядами. В древнейших письменных источниках — глиняных табличках из Месопотамии — описано лечебное действие меда. Воск, а вероятно, и прополис использовали для бальзамирования.

В одной из пирамид около Гизы (Египет) найден сохранившийся до наших дней труп ребенка,

помещенный в сосуд с медом. Известно, что тело Александра Македонского, умершего во время одного из индийских походов, было перевезено из Азии в Македонию в ковчеге, заполненном медом.

Плинократ отмечает в своих трудах обеззараживающее, отхаркивающее и укрепляющее свойства меда. Он придерживался мнения, что мед благотворно действует при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени и может продлевать жизнь.

Знаменитый математик Пифагор утверждал, что дожил до глубокой старости и сохранил ясность мысли благодаря систематическому употреблению меда. Древнегреческий философ Демокрит, проживший более ста лет, говорил, что для сохранения здоровья внутренности следует орошать медом, а наружность — маслом.

Во многих греческих легендах есть упоминания о пчелах. Согласно им, когда философ Платон и оратор Демосфен были младенцами, к ним в колыбельку залетали пчелы. Они ползали по их губам и не жалили. И это было предсказание их грядущего красноречия и величия.

Известный римский врач Гален широко рекомендовал мед при различных заболеваниях. Выдающийся поэт, естествоиспытатель и врач Авиценна (Ибн Сина) указывал, если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед. Особенно он рекомендовал регулярное употребление меда людям старше 45 лет.

Летописец Нестор (1056—1114) — подробно описывает, как широко было развито пчеловодство на Руси, мед и воск служили не только для удовлетворения потребностей населения, но и явля-

лись главными продуктами экспорта в Грецию через Переславль.

Более тысячи лет тому назад (911) между князем Олегом и греческим императором был заключен торговый договор — главнейшими продуктами торговли были мед и воск. В 945 году такой же договор заключил и князь Игорь. Сохранились записи, в которых говорится, что в 946 году древляне, расплачиваясь за убийство князя Игоря, принесли его жене, княгине Ольге, большую дань медом, воском и мехами.

В древнем Новгороде выражением ценности служили хлеб и мед. Постановляли, что по такому-то поводу надобно заплатить столько-то хлебом и медом. В Новгородской летописи за 1016 год опубликованы законоположения относительно русского бортного пчеловодства.

Девственные древнерусские леса благоприятствовали жизни пчел. По наблюдениям иностранцев, Русь буквально текла медом. В те времена главным экспортным товаром русских был тягучий, сладкий и действительно золотой мед.

Обилие меда на Руси, его полезность, о которой знали все, вера в его божественную сладость в посты, а также то, что он не портится, что ему не свойственна сезонность употребления, — все это способствовало широкому использованию меда в народной медицине и кулинарии.

В развитии пчеловодства в новых условиях сыграл большую роль знаменитый пчеловод Петр Иванович Прокопович (1775–1850). Он изобрел первый разборный рамочный улей. Это изобретение рационализировало технику производства меда, значительно повысило его продуктивность и доходность.

## ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПЧЕЛИНОГО МЕДА

Химический состав натурального пчелиного меда сложен и подвержен значительным колебаниям. Он содержит сахара, декстрины, воду, белковые вещества, небелковые азотные вещества, витамины и прочие составные меда, полученные от различных видов нектара.

Главными составными частями углеводов меда являются глюкоза и фруктоза (т. е. инвертированный сахар), которые составляют около 90% всех сахаров меда. Эти моносахариды определяют основные качества меда: сладость, высокую питательную ценность, кристаллизацию, гигроскопичность и т. д.

В цветочном меде инвертированный сахар содержится в большом количестве — до 80%, а в падевом — до 60–70%. Чем больше инвертированного сахара в меде, тем выше его качество.

Из минеральных веществ в меде содержатся как макроэлементы (калий, натрий, кальций, магний, железо, фосфор и др.), так и микроэлементы (алюминий, медь, марганец, свинец, цинк и др.).

Большинство ученых придерживаются мнения, что в темном меде содержится больше минеральных веществ.

Научные работы, посвященные изучению минерального состава меда, в основном начали появляться во второй половине XX столетия. Большое научное значение имеют исследования, проведенные в Болгарии С. Младеновым. Он изучил минеральный состав 39 сортов меда, полученного из разных мест. Все сорта меда были разделены на пять групп: балканский, полевой, луговой, фрукто-

вый и надевый. В результате проведенных исследований в пробах меда были обнаружены следующие элементы: алюминий (Al), бериллий (Be), бор (B), висмут (Bi), барий (Ba), ванадий (V), германий (Ge), калий (K), кобальт (Co), кальций (Ca), литий (Li), магний (Mg), медь (Cu), марганец (Mn), молибден (Mo), никель (Ni), натрий (Na), свинец (Pb), серебро (Ag), кремний (Si), стронций (Sr), титан (Ti), фосфор (P), хром (Cr), цинк (Zn), сера (S), хлор (Cl) и цирконий (Zr).

Исходя из анализа своей научной работы С. Младенов сообщил следующее: «Наши исследования отмечают впервые в мировой литературе присутствие в составе меда элементов Be, Bi, Ba, V, Ge, Ga, Ag, Co, Mo, Sr, Zr».

Состав элементов меда находится в прямой зависимости от вида медоносов и от минерального состава почвы района медосбора.

## ВИТАМИНЫ В МЕДЕ

Наряду с макро- и микроэлементами, ферментами и кислотами в составе меда обнаружен целый ряд витаминов.

Витамины — это органические соединения разнообразной химической структуры, обладающие специфическим воздействием на организм человека и высокой биологической активностью в малых дозах. Они играют важную роль в процессах обмена веществ.

В настоящее время известно свыше 30 витаминов, 20 из которых поступают в организм с растительной и животной пищей. В случаях их недостатка или отсутствия возникают тяжелые заболевания:

цинга, бери-бери, рахит, пеллагра, полиневриты, злокачественная анемия.

Витамины активизируют и определяют ход многих биохимических процессов в организме и повышают его устойчивость к инфекционным заболеваниям, препятствуют процессам старения. Соединяясь с особым белковым носителем, витамины образуют ферменты, которые, выступая в роли катализаторов биохимических процессов, участвуют в метаболизме аминокислот, жиров, углеводов и других элементов в организме и способствуют нормальному обмену веществ. Витамины способствуют более быстрому заживлению ран, переломов.

Потребность человеческого организма в витаминах зависит от возраста, условий жизни и питания, климата, наличия заболеваний. Повышается потребность в витаминах во время беременности, при физической и умственной нагрузке, гиперфункции щитовидной железы, надпочечниковой недостаточности и при стрессовых ситуациях.

Французский химик Ален Каий обнаружил в меде витамин В<sub>1</sub>. Ему было известно, что отсутствие этого витамина в пище ведет к появлению болезни бери-бери, и поэтому он кормил голубей обмолоченным рисом, лишенным этого витамина, до возникновения у голубей болезни бери-бери, он стал давать птицам цветочный мед, и они выздоровели.

В ходе научных исследований врачи Хойдак, Пальмер, Танкари, Виллиок и др. установили, что в меде содержится шесть витаминов. Некоторые из них, аскорбиновые и никотиновые кислоты, были измерены в миллиграммах, а остальные — в микрограммах на килограмм меда.

Интересные опыты были проведены Хавом, Шмидтом и Бергхином над мышами, у которых пищевой режим с отсутствием витамина А продолжался 5 недель; к пище мышей контрольной группы прибавляли мед. Среди этой группы мышей не отмечалось заболеваний, а те, которые не получали мед, заболели гиповитаминозом А.

Согласно результатам исследований, произведенных во Всесоюзном научно-исследовательском институте по изучению витаминов бывшего СССР, в меде были обнаружены следующие витамины: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, Н (биотин), Е, К, С, РР, каротины, пантотеновая и фолиевая кислоты. (Все витамины обозначаются буквами латинского алфавита и одновременно имеют названия соответственно их биологической роли в организме или химическому строению.)

Ретинол (витамин А) способствует росту и развитию организма, обеспечивает нормальную жизнедеятельность клеток кожных покровов, эпителия верхних дыхательных путей, пищеварительного тракта, мочевыводящих путей, конъюнктивы и роговицы глаза, пигментов сетчатки глаза и повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Его недостаток вызывает потерю остроты зрения (особенно ночью), приостановку роста, нарушение обмена холестерина и функции почек, сухость, морщинистость и ороговение кожи.

В то же время большие дозы витамина А вызывают целый ряд неблагоприятных явлений. Так, у детей повышается температура, отмечается потеря аппетита и рвота.

В организм человека витамин А попадает преимущественно в виде провитамина, или каротина, и превращается в витамин А.

Витамины группы В играют очень важную роль в обменных процессах организма.

В данной группе насчитывается более десяти витаминов. Из них особенно важными для человека являются витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, РР и холин.

В<sub>1</sub> (тиамина) содержится до 0,1 мг в 1 кг меда. Он входит в состав ферментов, регулирующих углеводный обмен, а также обмен аминокислот, нормальную деятельность нервной системы (как центральных, так и периферических ее отделов), способствует выделению мочевой кислоты из организма, сохраняет зубы, обладает обезболивающим действием.

Недостаток тиамина в пище ведет к нарушениям жирового обмена, сердечного ритма, развитию полиневрита, а его отсутствие в организме — к возникновению болезни бери-бери.

Необходимо с осторожностью назначать витамин В<sub>1</sub> при аллергических заболеваниях кожи. В таких случаях рекомендуется прием витамина В<sub>1</sub> в виде овощей, пивных дрожжей, ростков пшеницы.

Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) содержится до 1,5 мг в 1 кг меда. Он входит в состав желтого дыхательного фермента и многих других ферментов, обеспечивающих течение обменных процессов углеводов, жиров, железа, утилизацию аминокислот, принимает участие в окислительно-восстановительных процессах и реакциях, а также в синтезе гемоглобина, предохраняет от аллергических реакций. Рибофлавин близок к белкам и, подобно хлорофиллу, относится к группе сложных окрашенных белков-хромопротеидов, содержащих металлы (железо, магний, молибден, медь). Его биологическая активность проявляется только при достаточном

содержании в рационе белков. При недостатке рибофлавина расщепление белков происходит только до аминокислот, которые накапливаются в токсических концентрациях.

Действие рибофлавина проявляется только в сочетании с тиаминном.

При недостатке рибофлавина возникает общая слабость, ухудшение аппетита, депрессия, желудочно-кишечные расстройства, слезотечение, зуд, жжение, нарушение трофических функций нервной системы, повреждается целостность слизистой оболочки полости рта, появляются заеды, хейлит, светобоязнь, явления себорейного дерматита на лице, гиперемия и шелушение кожных покровов век и ушных раковин, отмечаются пурпурно-красный язык, выпадение волос, снижается острота зрения, иногда возникает помутнение роговицы, быстрое старение, а при наличии катаракты отмечается ее прогрессирующее течение болезни.

Рибофлавин широко применяется при себорейной экземе, кандидозах, розовых угрях, фитодерматозах и других заболеваниях кожи.

Витамина В<sub>3</sub> (пантотеновой кислоты, пантотената кальция) содержится до 2 мг в 1 кг меда.

Пантотеновая кислота – водорастворимый продукт, образующийся вследствие соединения β-альнина с пантоевой кислотой. Синтезируется зелеными растениями и микроорганизмами. Пантотеновая кислота обладает способностью снимать физическую усталость, предохраняет от преждевременного старения, сердечно-сосудистых расстройств, а также способствует повышению остроты зрения и нормализует функцию надпочечников и щитовидной железы. При недостатке пантотеновой кислоты возникают функциональные и органические заболева-

ния нервной системы, прогрессируют явления атеросклероза и нарушается функция поджелудочной железы. Суточная потребность взрослого человека в этом витамине 5–10 мг. Значительное количество витаминов В<sub>3</sub> содержится в плодах шиповника, крыжовника, в зеленой массе люцерны посевной и клевера лугового.

Витамин РР (никотиновая кислота, амид никотиновой кислоты) доходит до 4 мг в 1 кг меда.

Витамин РР – специфическое противопелагрическое средство, улучшающее углеводный обмен, обладающее сосудорасширяющим действием и положительно влияющее на гемодинамику. Также оказывает детоксикационное действие, улучшает функциональную способность печени, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, ускоряет процессы раневого заживления, усиливает секрецию слизистой желудка, перистальтику кишечника, улучшает процессы всасывания в кишечнике, регулирует высшую нервную деятельность человека, регулирует уровень холестерина и липопротеидов содействует окислительно-восстановительным процессам в организме. Суточная потребность в этом витамине составляет 15–25 мг. При тяжелой физической работе, напряженной психо-психической деятельности, повреждении клеток печени, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, крови потребность в витамине возрастает.

Активность витамина РР проявляется в сочетании с витаминами С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>.

Витамина В<sub>6</sub> (пиридоксина гидрохлорида) обнаруживается до 5 мг в 1 кг меда. Он является предшественником ряда ферментов, играющих важную роль в обмене триптофана, метионина, цин-

стеина, глутаминовой и других кислот, а также способствует улучшению обмена жиров и белков, стимулирует синтез ненасыщенных жирных кислот, необходим для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы.

Пиридоксина гидрохлорид играет важную роль в обеспечении транспортировки кровью меди, серы, железа.

Его назначают при радикулитах, кожных заболеваниях (нейродермите, опоясывающем лишае, псориазе, вульгарных угрях), а также пеллагре, солнечной многоформной экссудативной эритеме.

При недостатке витамина В<sub>6</sub> отмечаются нарушения функциональной активности центральной нервной системы, нарушения обмена железа, развитие макроцитарной гипохромной анемии, дистрофические изменения в клетках разных органов, возникают дерматиты.

Недостаток витамина В<sub>6</sub> у детей ведет к задержке роста, желудочно-кишечным заболеваниям, желудочно-кишечным расстройствам, анемии, судорогам.

Суточная потребность в этом витамине для взрослых — 1,5–2,8 мг, для детей — 0,5–2 мг. Частично витамин В<sub>6</sub> может образовываться в кишечнике при участии кишечной микрофлоры.

Фолиевая кислота (витамин В<sub>12</sub>, фолацин) — относится к витаминам, способствующим созреванию эритроцитов в костном мозге, а также участвующим в синтезе аминокислот, пуринов, нуклеиновых кислот, обмене холина и повышении активности трансметилирования. Ее недостаток ведет к нарушению трофических процессов в слизистых оболочках и возникновению макроцитарной анемии.

Витамин С (аскорбиновая кислота) содержится до 30–50 мг в 1 кг меда. Это одно из важнейших для нормальной деятельности человеческого организма веществ: участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов и обмене веществ, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, нормализует проницаемость сосудов, активно участвует в образовании стероидных гормонов, ускоряет заживление ран, обладает дезинтоксикационным действием при отравлении различными ядами и бактериальными токсинами, активизирует пигментный обмен, поддерживает структуру костей, мышц, зубов, кровеносных сосудов, регулируя проницаемость капиллярного эндотелия; обладает десенсибилизационным действием, повышает жизненный тонус организма, стимулирует рост.

Аскорбиновая кислота снижает побочные явления при лечении сульфаниламидными препаратами, оказывает защитное действие при повышенном радиационном фоне, а также при избытке в организме нитратов и нитритов. Прием больших доз аскорбиновой кислоты опасен для здоровья.

При недостатке витамина С возникают цинга, припухлость суставов, повышенная раздражительность, нарушение сердечного ритма, учащение дыхания, снижается гемоглобин в крови, отмечаются нарушения со стороны надпочечников, склонность к кровотечениям.

При недостатке витамина также снижается умственная и физическая работоспособность организма, сопротивляемость к инфекциям, в том числе простудным, могут возникать поражения и кровоточивость десен.

Важно помнить, что при гиповитаминозе аскорбиновой кислоты избыточное употребление жи-

вотных жиров способствует отложению холестериновых бляшек, усиливает гипертонию.

По мнению многих ученых, аскорбиновая кислота, применяемая даже в больших дозах, безвредна. Однако в последнее десятилетие XX века научно доказано вредное действие синтетической аскорбиновой кислоты в больших дозах. Аскорбиновая кислота в дозе 50 мг/кг оказывает гемолизирующее воздействие на кровь собак, кроликов и морских свинок, вызывает явления анемии и подавляет сопротивляемость организма, понижая фагоцитарную активность лейкоцитов. Меньшие дозы (15 мг/кг) стимулируют кроветворный аппарат и усиливают фагоцитарную способность лейкоцитов.

По мнению А. Д. Туровой, необходимо с осторожностью применять аскорбиновую кислоту при атолическом дерматите, язвенной болезни, врожденном иммунодефиците и др. Имеются данные, что длительное применение больших доз аскорбиновой кислоты может привести к угнетению инсулинообразовательной функции поджелудочной железы, вызвать угнетение островков Лангерганса. Рекомендуется контролировать содержание сахара в крови, особенно при назначении массивных доз или длительном применении аскорбиновой кислоты.

Витамин Е (токоферолы и токотриенолы) — группа, состоящая из семи витаминов с различным биологическим действием и обладающая высокой устойчивостью (не разрушается при нагревании до 170° С и под действием ультрафиолетовых лучей). В человеческом организме витамин Е участвует в процессах липолиза и липогенеза, обладает выраженным противосклеротическим, антигистаминным и противовоспалительным действием, являясь

в то же время универсальным стабилизатором клеточных мембран, тормозит окисление витамина А и каротина и предупреждает образование токсических продуктов окисления в тканях. Токоферолы и токоτριенолы, являясь стимуляторами мышечной деятельности и функции половых желез, активизируя сперматогенез, способствуют накоплению во внутренних органах всех жирорастворимых витаминов.

Витамин Е способствует сохранению беременности, стимулирует расширение сосудов, поэтому используется при гипертонической болезни, коронарокардиосклерозе и приступах стенокардии, нарушениях половой сферы, заболеваниях кожи, почек, печени, воспалении сетчатки глаза, при нервно-мышечных дистрофиях. Суточная потребность организма взрослого человека в витамине Е 20–30 мг. При тяжелой физической работе, недостатке кислорода, а также у спортсменов при продолжительных тренировках потребность в витамине возрастает.

Витамин Н (биотин) входит в состав ферментов, регулирующих обмен аминокислот и жирных кислот. Способствует распаду промежуточных продуктов обмена углеводов (щавелевой, уксусной и янтарной кислот). При недостатке биотина выпадают волосы, нарушаются трофика ногтей, волос, кожи и функции нервной системы. Суточная потребность в биотине составляет 0,15–0,30 мг.

Витамин К (фоллохинон, фармакохинон, викасол) — группа жирорастворимых соединений, производных фитохинона. Синтезируется в зеленых частях растений и некоторыми микроорганизмами. Витамин К участвует в синтезе протромбина, поддерживает нормальное свертывание крови. Де-

фицит витамина в человеческом организме приводит к плохой свертываемости крови, кровоизлияниям, кровотечениям.

Суточная потребность взрослого человека в витамине 2 мг.

### БАКТЕРИЦИДНОСТЬ МЕДА

Пчелы — один из немногих биологических видов, который не претерпел никаких изменений на протяжении миллионов лет. Этим пчелы обязаны антибактериальным свойствам меда. Несмотря на то что бактерицидность меда остается недостаточно изученной, многие научные исследования установили высокую антибактериальную активность меда по отношению к кишечной палочке, микрококку, стафилококку и другим микроорганизмам. По выраженности действия на кишечную палочку сорта меда можно расположить в таком порядке: гречишный, леспедецевый, подсолнечниковый.

Активность антибактериальных веществ меда проверяли, изучая их при двукратном разведении. Дальневосточные сорта меда лишались бактерицидности в разведении выше 1 : 8, мед с подсолнечника выше — 1 : 16. Таким образом, средний антибактериальный титр меда составляет 1 : 12 (для сравнения титр содержимого зобиков пчел равняется 1 : 100, а маточного молочка — 1 : 1000).

Устойчивость антибактериальных веществ меда к повышенной температуре определяли, нагревая их образцы до 60, 72, 80 и 100° С с экспозицией 30 минут. С ростом температуры антибактериальные вещества меда снижали активность, но полно-

стью ее не утрачивали даже после автоклавирования в режиме 1,5 атм и 125° С в течение одного часа.

Незначительно по антибактериальной активности отличались образцы центробежного собранного меда с леспедецы, хранившиеся один год при комнатной температуре и закристаллизовавшиеся.

Бактерицидность меда главным образом обусловлена небелковыми веществами и сохраняется годами.

Бактерицидность меда поддерживается также кислотностью меда. Она снижается при нейтрализации меда даже 1–2%-ми растворами щелочи.

В меде содержится до 0,43% кислот (Г. Ф. Таранов) в том числе органические: глюконовая, молочная, пироглутаминовая, янтарная, винная, щавелевая, яблочная, лимонная, уксусная, муравьиная, глутаминовая, бензойная, абсцизовая; а также неорганические – фосфорная и соляная. Часть из них растительного происхождения.

Возникла необходимость обнаружить кислоты, обладающие бактерицидным действием, в нектаре тех растений, из которых был получен мед. Необходимое для постановки опыта количество нектара отбирали стеклянным капилляром. Оказалось, что ни экстракты из цветков донника и леспедецы, ни водные разведения 1 : 2, 1 : 10, 1 : 100 нектаров из цветков леспедецы, подсолнечника и бальзамина, ни цельный нектар этих растений бактерицидности в отношении микрококка и кишечной палочки не проявили. Более того, экстракт из цветков и водные разведения нектаров 1 : 2 и выше стимулировали рост микроорганизмов.

Для уточнения появления бактерицидности в меде был поставлен следующий опыт.

Пчел, отобранных в клеточки, помещали в термостаты при температуре 32° С и влажности 80%. После проявления первых признаков голодания им скармливали мед, бактерицидность которого была известна, и сахарный сироп, не обладающий бактерицидностью. Через 2, 24, 72 часа исследовали содержимое зобиков на наличие в нем антибактериальных веществ. При этом было выявлено достоверное увеличение бактерицидности содержимого зобиков по сравнению с исходным показателем в корме. Бактерицидность содержимого зобиков возрастала с течением времени.

Антибактериальная активность содержимого зобиков у особей, потреблявших сахарный сироп, была ниже по сравнению с таковой у особей, потреблявших мед. При этом наблюдалось, что не только сахарный сироп в зобике, но и сахарный сироп во флакончиках, из которых пчелы кормились, начинал проявлять антимикробные свойства. Из десяти флакончиков, бывших в употреблении, рост плесени не обнаружен ни в одном, а из десяти контрольных прирост наблюдался в шести.

Опыты показали, что мед обладает антимикробными свойствами, которые обусловлены кислотной субстанцией, проявляющей бактерицидное, антимикробное и противогрибковое действие.

Большинство антимикробных веществ меда образуется в организме пчел, так как бактерицидность нектара исследованных растений в системе биотестов не проявляется. Антимикробные факторы меда и маточного молочка по ряду параметров проявляют идентичность.



## ГЛАВА II

### *Натуральный цветочный мед*

Монофлерный мед пчелы получают из цветков растений одного вида, а полифлерный — из нектара цветков различных медоносов. Абсолютно монофлерные мёды встречаются редко. Для определения того или другого сорта меда по ботаническому составу достаточно, чтобы этот мед готовился из нектара одного растения. Примесь нектара других растений в незначительном количестве не оказывает существенного влияния на его признаки.

К полифлерным медам относятся степной, луговой, горный, горно-таежный и др. Полифлерный мед из лесных районов Алтая, горно-степных районов Крыма, Северного Кавказа, Дальнего Востока и целого ряда районов среднеазиатских стран обладает хорошими вкусовыми качествами, прекрасным ароматом и высокими лечебными свойствами.

В зависимости от вида растений, с которых пчелы собирают нектар, различают ботанические сор-

та меда. Их очень много, и обладают они различными вкусовыми качествами и ароматом.

Значительное влияние на качество цветочного натурального меда оказывают такие факторы, как географическое местоположение медоносов, время медосбора, погодные условия, химический состав почвы, на которой произрастают медоносы, порода пчел и др.

Известно, что дальневосточный липовый мед нежный, приятный на вкус, маслянистый, в то время как липовый мед средней полосы европейской части России также обладает приятным, но более резким ароматом и вкусом, оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку горла. Мед, собранный с одного и того же растения (например, с фацелии), весной всегда светлой окраски и обладает более высоким качеством, чем собранный осенью.

Концентрация сахаров в нектаре зависит от погодных факторов. Так, в сухую жаркую погоду мед содержит меньше воды и быстрее кристаллизуется.

Пчелы различных пород готовят различный по цвету мед. Так, пчелы кавказской породы производят белый водянисто-прозрачный мед, в то время как среднерусские с тех же самых медоносов наполняют соты зеленовато-искристым медом. Мед от украинских пчел темнее меда кавказских, но светлее меда литовских. Установлено, что мед этих пород пчел обладает различным химическим составом.

Все это объясняется тем, что пчелы различных пород посещают неодинаковые цветки и каждая порода имеет свою специфику переработки нектара.

### БОТАНИЧЕСКИЕ СОРТА НАТУРАЛЬНОГО ЦВЕТОЧНОГО МЕДА

**Акациевый (белоакациевый) мед** считается одним из самых лучших сортов. В жидком виде прозрачен, при кристаллизации (засахаривании) становится белым, мелкозернистым, напоминающим снег. Пчелы также собирают нектар из цветков желтой акации. Этот мед очень светлый, но при кристаллизации становится салыстым, белого цвета, средней зернистости. Желтый акациевый мед также относится к числу лучших сортов.

**Барбарисовый мед** золотисто-желтого цвета, ароматный и нежный на вкус. Пчелы энергично перерабатывают нектар цветков ягодного кустарника барбариса обыкновенного, произрастающего в европейской части России, в Крыму и широко культивируемого как ценное кровоостанавливающее средство.

**Будяковый мед** относится к первосортным. Он бывает бесцветным, зеленоватым, золотистым (светло-янтарным), обладает приятным ароматом и вкусом. При кристаллизации становится мелкозернистым. Пчелы энергично собирают его с красивых малиновых цветков сорняка с колючими стеблями и листьями сероватого цвета — будяка, чертополоха поникающего.

**Бурачниковый мед** получается из нектара крупных красивых голубых цветков бурачника — огуречной травы. Бурачник выращивают как ценный медонос и лекарственное растение. Мед обладает приятным вкусом, прозрачный, светлый.

**Васильковый мед** — зеленовато-желтого цвета, обладает приятным, напоминающим запах минда-

ля ароматом и своеобразным, слегка горьковатым привкусом. Василек синий, или полевой, является хорошим медоносом.

**Вересковый мед** получают из нектара мелких розовых цветков ветвистого вечнозеленого кустарника вереска обыкновенного, распространенного в западных и северных степных районах Украины, в западных и северо-западных районах России, в Белоруссии. Вересковый мед темного, темно-желтого и красно-бурого цвета со слабым ароматом, приятным или терпким горьковатым вкусом. Относится к низким сортам меда. Обладает способностью загустевать в студень-желе с большим количеством воздушных пузырьков, которые могут подниматься на поверхность. При перемешивании или взбалтывании студнеобразная структура верескового меда разрушается, и он вновь становится жидким, но в дальнейшем снова загустевает. Это свойство называется тиксотропией. Небольшими тиксотропическими свойствами обладает и гречишный мед. После удаления из верескового меда белковых веществ тиксотропические свойства теряются.

**Горчишный мед** – продукт, собранный с крупных желтых цветков белой горчицы, произрастающей на Украине, Белоруссии, в европейской части России. В жидком состоянии он имеет приятный золотисто-желтый цвет, а позднее приобретает желто-кремовый оттенок. Кристаллизуется мелкими кристаллами. Имеет приятный аромат, сладкий вкус. Обладает высокими питательными и лечебными свойствами, благодаря которым рекомендуется при заболеваниях дыхательных путей.

**Горошковый мед** собирают с цветков горошка тонколистного, произрастающего в степях Сибири.

**Гречишный мед** производят повсеместно, но главным образом — в центральных и южных районах России, на Украине. Цвет меда — от темно-желтого и красноватого до темно-коричневого; отличается острым своеобразным вкусом и приятным ароматом. Закристаллизовывается в однородную, чаще всего крупнозернистую массу темно-желтого цвета. Некоторые дегустаторы отмечают, что при употреблении в пищу гречишного меда он «щекочет горло».

В большинстве случаев гречишный мед оценивается как высокосортный и обладающий лечебными свойствами. Он содержит больше белка и железа, нежели другие ботанические сорта меда. В связи с этим такой мед рекомендуется принимать при лечении малокровия. В народе говорят: «Темный мед бледилицам очень полезен».

**Дягильный мед** пчелы собирают с цветков дягиля лекарственного, широко распространенного в России, Крыму, Беларуси, на Украине.

**Донниковый мед** — очень светлый, белый или светло-янтарный. Отличается нежным приятным вкусом и ароматом, напоминающим ванильный. Оценивается как один из лучших сортов. Пчелы собирают его с ярко-желтых цветков донника лекарственного или желтого. Он быстро кристаллизуется. Благодаря высоким питательным и лечебным качествам пользуется большой популярностью. Рекомендуется при заболеваниях органов дыхания, простудных заболеваниях, головной боли, бессоннице. В США донниковый мед оценивается как один из лучших сортов; он составляет 50—70% от общего количества всех медов, поступающих в продажу.

**Ежевичный мед** пчелы собирают с цветков широко распространенных кустарников ежевики. Он

прозрачен как вода и обладает высокими вкусовыми и лечебными качествами и тонким ароматом.

**Змееголовниковый мед** — светлый, прозрачный, с приятным ароматом и вкусом. Пчелы готовят его из нектара синне-фиолетовых цветков змееголовника молдавского, произрастающего на Кавказе, Алтае, Украине. Змееголовник относится к очень ценным медоносным растениям, так как содержит большое количество высокосахаристого нектара с лимонным запахом.

**Ивовый мед** — золотисто-желтого цвета, при кристаллизации становится мелкозернистым, приобретает кремовый оттенок, обладает высокими вкусовыми качествами. Пчелы энергично собирают его с цветков различных видов деревьев и кустарников ивы, которых насчитывается около 170.

**Иссоповый мед** по своим органолептическим свойствам относится к первосортным образцам. Нектар для этого меда пчелы собирают с темно-голубых цветков лекарственного и медоносного полкустарникового растения иссопа.

**Каменный мед** — редкостный и своеобразный. Собирают его дикие пчелы, откладывая в расселинах каменных утесов. Этот мед палевого цвета, с приятным ароматом, хороший на вкус. Соты с медом содержат мало воска и представляют собой одно кристаллизованное вещество, которое для употребления приходится откалывать кусочками, как леденец. В отличие от обычного пчелиного меда, каменный мед почти не липок и в связи с этим не требует специальной тары. Он хорошо сохраняется без изменения своих качеств в течение нескольких лет. Часто называется также абхазским медом.

**Каштановый мед** имеет темный цвет, обладает слабым ароматом, неприятный на вкус. Для приго-

товления этого меда пчелы собирают нектар из цветков каштанового дерева, растущего главным образом в Крыму и Закавказье.

Пчелы производят также мед из нектара колокольчатых бело-розовых цветков декоративного дерева каштана конского. Этот мед, в отличие от первого, прозрачный (бесцветный), жидкий, но легко и быстро кристаллизуется, иногда горчит. Каштановый мед относится к разряду низкосортных.

**Кипрейный мед** — прозрачен, с зеленоватым оттенком, при кристаллизации становится белым в виде снежных крупинок, а иногда напоминает сливкообразную или мелкозернистую массу. При нагревании становится желтым, обладает очень слабым нежным ароматом и не имеет определенно выраженного медового вкуса, поэтому покупатели нередко не признают его натуральности. Этот мед приходится купаживать чаще, чем другие сорта. Мед пчелы заготавливают из нектара красивых лилово-красных цветков кипрея узколистного (иван-чая), встречающегося в диком виде довольно часто.

**Клеверный мед** — светлый, почти бесцветный, прозрачный, иногда с зеленоватым оттенком, с нежным ароматом и приятным своеобразным вкусом. Быстро кристаллизуется в твердую белую мелкокристаллическую массу. Относится к высокосортным, первоклассным медам.

**Кленовый мед** относится к светлым сортам меда, обладает прекрасными вкусовыми качествами. Пчелы энергично собирают его с красивых желтовато-зеленых цветков клена остролистного, встречающегося почти во всех лесах России, Украины, Беларуси.

**Клюквенный мед** производится пчелами из нектара цветков клюквы. Имеет красивый цвет, неж-

ный вкус, очень ароматный, менее сладкий, чем другие сорта меда (вероятно, из-за большой кислотности). В США пользуется большим спросом.

**Лавандовый мед** относится к разряду первосортных. Этот золотистого цвета прозрачный мед, обладающий нежным ароматом и приятным вкусом, пчелы вырабатывают из нектара светло-синих или голубовато-фиолетовых цветков многолетнего эфиромасличного растения лаванды. Возделывается лаванда на южном берегу Крыма, на Кубани и на Кавказе. Лавандовый мед относится к первосортным.

**Липовый мед** собирается повсеместно и считается среди населения одним из лучших. Благодаря исключительно приятному вкусу ценится высоко. Острый вкус характерен для среднерусских медов и, в частности, для уфимского «липца». Липовый дальневосточный мед очень нежный и ароматный. Свежеоткачаный на медоголке, этот мед очень душист, обычно прозрачен, слабо-желтого или зеленоватого цвета. Уфимский (башкирский) липовый мед, так называемый липец, — бесцветный, при кристаллизации становится белым, с золотистым оттенком и крупнозернистой массой. Амурский (дальневосточный) липовый мед мутновато-желтоватого цвета. Все образцы липового меда обладают превосходным специфическим ароматом и замечательным вкусом, несмотря на ощущение слабой горечи, которая, однако, быстро исчезает. Кристаллизуется мед в твердую белую массу, имеет крупнозернистую садку.

В липовом меде обнаружены кристаллы щавелевокислого кальция. Считают, что содержание этих кристаллов характерно только для липового меда. Их обнаружение может служить дополнительным признаком установления сорта липового меда.

Липовый мед пчелы вырабатывают из нектара цветков липы, который обладает высокими медоносными качествами.

Липовый мед имеет ценные питательные и лечебные свойства. Его антибактериальное действие проявляется относительно грамположительных и грамотрицательных микроорганизмов, а также относительно инфузорий, амёб и трихомонад. Он содержит летучие, нелетучие и мало летучие противомикробные вещества, обладает отхаркивающим, противовоспалительным и легким слабительным действием. С успехом применяется при заболеваниях дыхательных путей (ангина, насморк, ларингит, бронхит, бронхиальная астма), как средство, укрепляющее сердце, при воспалении желудочно-кишечного тракта, при болезнях почек и желчного пузыря. Обладает хорошим местным действием при гнойных ранах и ожогах.

Иногда липовый мед имеет светло-желтую или зеленовато-серую окраску, что происходит от попадания падевого меда. (Падь на липе бывает часто.)

В народной медицине липовый мед широко применяется при простуде, главным образом как потогонное средство.

**Лопуховый мед** обладает резким пряным запахом, имеет темно-оливковый цвет, очень тягуч. Нектар для получения этого меда пчелы собирают с мелких темно-розовых цветков лопуха войлочного и лопуха большого. Этот нектар красивого желтоватого цвета, иногда может иметь зеленоватый оттенок, обладает сильным приятным пряным запахом.

Мед, собранный с цветков лопуха войлочного (паутинистого), имеет оливковый цвет, светлый, вязкий, легко наворачивается на ложку.

**Луговой мед** имеет золотисто-желтый, иногда желто-коричневый цвет, приятный аромат, хороший вкус. Луговой («сборный») мед пчелы вырабатывают из нектара различных луговых цветков.

**Люцерновый мед** пчелы собирают с лиловых или фиолетовых цветков люцерны посевной. Свежеоткачанный мед имеет различные оттенки — от совершенно прозрачного до золотистого янтарного; быстро кристаллизуется, приобретая белый цвет, и напоминает своей консистенцией густые сливки. Цвет зависит от содержания воды: чем меньше водность, тем цвет меда светлее. Этот мед обладает приятным ароматом и специфическим привкусом. Если мед хранить в теплой комнате, то он может оставаться жидким в течение года.

**Малиновый мед** относится к светлым сортам меда самого высокого качества, имеет приятный аромат и хороший вкус. Сотовый мед с малины обладает нежными вкусовыми качествами и словно тает во рту. Этот мед пчелы делают из нектара цветков лесной и садовой малины. Благодаря тому что цветок малины опрокинут вниз, пчела, извлекая нектар, находится как бы под естественным навесом или зонтиком и может работать даже во время дождя.

**Мелиссовый мед** имеет прозрачный цвет, приятный аромат и вкус. Пчелы заготавливают его из нектара светло-фиолетовых или розовых с сильным запахом цветков мелиссы. Пчелы очень любят запах мелиссы.

**Морковный мед** имеет темно-желтый цвет, сильный аромат. Пчелы вырабатывают его из нектара душистых белых цветков зонтикообразных соцветий культурного двулетнего растения — моркови.

**Мятный мед** пчелы вырабатывают из нектара пахучих цветков многолетнего эфиромасличного и пряного растения мяты перечной, которая дает обильные сборы высококачественного меда. Этот мед обладает янтарным цветом и приятным ароматом мяты. Мятный мед считается высококачественным в Западной Европе. Этот мед содержит много витамина С, оказывает желчегонное, успокаивающее, болеутоляющее и антисептическое действие.

**Одуванчиковый мед** имеет золотисто-желтый цвет, очень густой, вязкий, быстро кристаллизующийся, с сильным запахом и резкий на вкус. Этот мед пчелы получают из нектара широко известного и распространенного сорняка — одуванчика.

**Осотовый мед** имеет белый цвет, ароматный, вкусный. Этот первосортный мед пчелы вырабатывают из нектара, собранного с многочисленных золотисто-желтых цветков сорного растения осота.

**Подсолнечниковый мед** имеет золотистый цвет, слабый аромат и терпкий вкус. Быстро кристаллизуется. При кристаллизации становится светло-янтарным, иногда даже с зеленоватым оттенком. Этот мед обладает ценными диетическими и лечебными свойствами.

**Пустырниковый мед** — очень тяжелый, светло-желтого цвета, со специфическим, но нерезким вкусом. Нектар пчелы собирают с бледно-фиолетовых цветков медоносного растения пустырника.

**Рапсовый мед** имеет цвет от белого до интенсивно-желтого, слабый аромат и приторный вкус, густой, быстро кристаллизуется. Плохо растворяется в воде и при длительном хранении быстро закисает. Пчелы готовят его из нектара цветков рапса.

**Резедовый мед** относится к категории высоко-сортных, обладает приятным ароматом, а по вкусу может соперничать с липовым. Пчелы вырабатывают этот мед из нектара цветков резеды пахучей, которая является хорошим медоносом.

**Рябиновый мед** имеет красный цвет, сильный аромат и хорошие вкусовые качества. При кристаллизации образуется крупнозернистая масса. Пчелы заготавливают мед из нектара цветков рябины.

**Сурепковый мед** имеет зеленовато-желтый цвет, обладает слабым ароматом, но приятным вкусом. Для длительного хранения малопригоден. Вырабатывается из нектара золотисто-желтых цветков сурепки.

**Тыквенный мед** имеет золотисто-желтый цвет, приятный вкус, довольно быстро кристаллизуется. Пчелы заготавливают его с больших золотистых цветков тыквы.

**Тюльпановый мед** имеет красноватый цвет, обладает приятным ароматом и хорошим вкусом. Пчелы собирают этот мед с зеленовато-красноватого декоративного тюльпанового дерева. Это дерево — хороший медонос, так как содержит наибольшее количество нектара, по сравнению с другими медоносными субтропическими растениями.

**Фацелиевый мед** имеет светло-зеленый или белый цвет, обладает нежным ароматом и приятным тонким вкусом. Принадлежит к лучшим сортам. После кристаллизации напоминает тесто. Готовится из нектара цветков фацелии, которая считается хорошим медоносом.

**Хлопковый мед** — очень светлый и только после кристаллизации становится белым, имеет своеобразный аромат и нежный вкус. Мед, собранный пчелами с листьев хлопчатника, по вкусовым каче-

ствам ничем не отличается от меда, собранного с крупных цветков хлопчатника.

**Черешневый мед.** В некоторых районах Украины и южных районах России есть большие площади черешневых посадок, которые также являются медоносными. Из нектара цветков черешни пчелы вырабатывают черешневый мед. Он обладает характерным лимонно-сладким вкусом, имеет бело-желтый цвет, приятный аромат. Хорошо воспринимается организмом. Обладает противомикробными свойствами.

**Черничный мед** обладает исключительным ароматом, приятным вкусом и имеет красноватый цвет. Вырабатывается пчелами из нектара цветков черники.

**Шалфейный мед** имеет светло-янтарный или темно-золотистый цвет, обладает нежным приятным ароматом, хорошим вкусом. Вырабатывается из цветков шалфея аптечного.

**Эвкалиптовый мед** — неприятный на вкус, но высоко ценится, так как применяется в народной медицине для лечения туберкулеза легких. Пчелы вырабатывают этот мед из нектара крупных одиночных цветков с многочисленными тычинками вечнозеленого дерева эвкалипта круглого, культивируемого главным образом в субтропиках.

**Эспарцетовый мед** относится к ценным сортам. Он светло-янтарного цвета, прозрачный как кристалл, имеет приятный тонкий аромат и вкус. Медленно кристаллизуется очень мелкими кристаллами. В осевшем виде представляет собой белую твердую массу с кремовым оттенком, напоминающую по виду сало.

Заготавливается пчелами из нектара растения эспарцета посевного, или виколистного, произра-

стающего в диком виде. Кроме нектара пчелы берут с эспарцета коричнево-желтую пыльцу. По имеющимся данным, в период цветения эспарцета его пыльца является господствующей в любой пчелиной обложке.

**Яблоневый мед** имеет светло-желтый цвет, очень тонкий аромат и вкус, быстро кристаллизуется. Готовится из нектара цветков яблони.

#### АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ И АНТИМИКОТИЧЕСКИЕ (ПРОТИВОГРИБКОВЫЕ) СВОЙСТВА МЕДА

Некоторые особенности, связанные с сохранением и использованием пчелиного меда как пищи и лекарства, дали основания предполагать, что в нем содержатся противомикробные вещества. Известно, что мед сохраняет свои вкусовые и питательные качества в течение десятилетий, и даже столетий.

Из практики известно, что мед, сохраняемый в подходящих условиях, даже в открытых сосудах, не плесневеет и не загнивает. Эти особенности позволили использовать его при лечении гнойных (инфицированных) ран.

Развитие микроорганизмов в меде предупреждается фитонцидами, эфирными маслами, флавоноидами, а также бензойной кислотой, поступающей из растений.

Окружающий нас воздух содержит значительное количество спор плесневых грибов. При благоприятных условиях: высокой влажности, температуре и наличии питательных веществ, споры

быстро прорастают, развивается мицелий, проникающий вглубь продукта на несколько миллиметров.

Опытным пчеловодам хорошо известно, что мед, как бы длительно он ни хранился, никогда не плесневеет. Исследователи высказали мнение, что антимикотическими свойствами мед обладает благодаря наличию в нем антибиотических веществ, обладающих не только антимикробным, но и противогрибковым действием.

Вероятно, не следует сбрасывать со счетов тот факт, что находящиеся в составе меда углеводы, сахара различной структуры и молекулярного веса «консервируют» и уничтожают бактериальные и грибковые клетки осмотическим путем.

## МЕД И ИММУННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Иммунная система человека — это система защиты от посторонних микроорганизмов и токсических веществ. Поддерживать ее можно с помощью меда.

Для того чтобы иметь здоровую иммунную систему, нужно ограничивать употребление аллергизирующих продуктов, вести здоровый образ жизни и по возможности принимать:

☼ утром натощак 20–50 г меда, запивая его чаем или отваром одного из растений: плодов барбариса, кукурузных рылец, плодов шиповника, цветков бессмертника, зверобоя, тысячелистника, пижмы, полыни горькой, укропа, чистотела, трилистника и цветков ромашки;

☼ перед завтраком, за 30 минут до еды один раз в неделю 1–5 доз бифидумбактерина;

✿ на завтрак овсяную (гречневую, рисовую) кашу на воде или молоке, 50 г нежирного мяса с картофельным пюре, свежесваренный черный или зеленый чай;

✿ на обед наваристый борщ (щи, рассольник), паровую котлету (шницель) с гречневой кашей, кисель;

✿ на ужин овощное рагу, котлету с картофельным пюре, чай;

✿ за час до сна травяной чай с медом, вареньем, яблоко, грушу, компот из сухофруктов;

✿ на ночь нельзя есть молочное.

*При псориазе, экземе, крапивнице* к этой диете добавляется местное лечение. Кожные проявления нужно лечить масляным раствором прополиса (смазывать кожу три раза в день) до полного исчезновения высыпаний.

Если применять только мед или прополис, не изменяя общего питания, то результаты лечения будут кратковременны. Если вы решили избавиться от того или иного заболевания, то нужно принципиально изменить свой образ жизни и питания. Обязательно ежедневно есть немного натурального меда.

Исследования показывают, что питательная и лечебная ценность меда из сахарного сиропа равна обыкновенному сахару. В нем отсутствуют витамины, антибиотические вещества, уменьшено содержание ферментов, отсутствуют белковые вещества, органические кислоты, биогенные стимуляторы, почти полностью отсутствуют микроэлементы. Он труднее усваивается организмом.

Такой мед не повышает иммунологических защитных сил, не увеличивает количество эритроцитов, не повышает гемоглобин, не влияет на нерв-

ную, сердечно-сосудистую и пищеварительную системы. Его бессмысленно назначать при воспалениях, ввиду отсутствия в нем антибиотических и антиаллергических свойств.

**Внимание!** Стоит иметь в виду, что 2–5% населения земного шара испытывают стойкую аллергию на мед, и прежде чем лечиться продуктами пчеловодства, необходимо пройти тест на аллергены и проконсультироваться с врачом.

### ЛЕЧЕБНАЯ ДОЗА МЕДА

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

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

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

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

Курс медолечения 2–3 месяца.

Увеличение суточной дозы выше нормы может привести к перенасыщению углеводами и послужит

жить нагрузкой на инсулярный аппарат поджелудочной железы. Считается, что при лечении медом необходимо учитывать порог выносливости к углеводам и назначать его строго индивидуально.

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

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

### НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ПЧЕЛИНОГО МЕДА

Идиосинкразия — это повышенная индивидуальная чувствительность организма к ничтожно малым воздействиям или раздражителям. Идиосинкразия обычно проявляется острыми приступами в виде общей или местной реакции. Повышается температура тела, появляются недомогание, тошнота, головокружение. Наиболее частые проявления идиосинкразии отмечаются со стороны кожи (крапивница, экзема), дыхательных путей

(бронхиальная астма, затруднение дыхания), желудочно-кишечного тракта (рвота, понос). У 3–7% людей (у большинства с детского возраста) отмечается непереносимость пчелиного меда: от чайной ложки меда у таких людей может появиться крапивница, расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта, кожный зуд. Если пациент не переносит мед, то и другие продукты пчеловодства ему противопоказаны.

 **ГЛАВА III**  
*Другой мед*  
**ЯДОВИТЫЙ,  
ИЛИ «ПЬЯНЫЙ», МЕД**

В историческом повествовании «Анабазис» подробно описан эпизод, когда воины, поев в Колхиде меда, заболели: «Вообще, здесь ничего не было, что могло бы возбудить удивление, но много было ульев, и все же солдаты, которые наелись сотов, лишились сознания; их рвало, и начинался понос, так что никто не мог стоять прямо. Кто немного съел, тот был похож на сильно опьяневшего; кто съел больше, казался сумасшедшим; некоторые даже умирали. Было очень много больных, словно после поражения; так что это навело большое уныние. Но на следующий день никто не умер, а около той же поры (в которую больные съели меду) они начали приходить в сознание; на третий и на четвертый день вставали, словно после лекарства».

До сих пор пчеловоды некоторых районов Батуми (вблизи тех мест, где произошло историческое

отравление) используют только воск, так как употребление меда в пищу вызывает головокружение, опьянение, рвоту.

В горных местностях средней и северной части Японии при употреблении меда у людей возникает заболевание, связанное с действием ядовитого нектара, собранного пчелами с растения хотсутсайн из семейства вересковых. Установлено также, что мед с цветков азалии, аконита, андромеды содержит ядовитые вещества.

На Дальнем Востоке пчелы вырабатывают ядовитый мед, собирая нектар с цветков болотного вереска. Такой мед имеет желтоватый цвет, несколько горьковат, быстро кристаллизуется. При употреблении вызывает отравление, выражающееся в появлении холодного пота, озноба, тошноты, рвоты, головных болей. Доза меда около 100–120 г приводит к потере сознания, бредовому состоянию.

«Пьяный» мед в Хабаровском крае пчелы собирают с цветков багульника болотного — небольшого кустарника, произрастающего на болотистых и торфяных местах. Белые, собранные в щиток цветки имеют дурманящий запах и привлекают пчел для сбора нектара. Ученые предложили метод обезвреживания «пьяного» меда путем трехчасового подогрева при температуре 80–90° С; при этом мед помешивают, не допуская кипения.

Однако при продолжительном нагревании теряются диетические, лечебные и вкусовые свойства меда. В связи с этим был предложен новый способ обезвреживания «пьяного» меда путем подогревания при температуре 46° С и давлении 67 мм ртутного столба.

При таком методе обезвреживания органолептические свойства меда сохраняются.

## ПАДЕВЫЙ МЕД

Падевый мед представляет собой сладковатую жидкость, содержащую сахаристые вещества, которые выделяют листья и побеги некоторых растений (дуб, клен, верба, сосна и др.). Падевый мед считается чистым, если не содержит примеси цветочного меда. Однако он практически не отличается от нектара и по своему химическому составу очень близок к нему.

Падевый мед, собранный с деревьев лиственных пород, имеет бурый, почти черный цвет с зеленоватым оттенком; с ели — темно-зеленый; с пихты — золотисто-желтый, с вишни — почти черный, с яблони — светло-коричневый, с тополя — коричневый, с дуба — темно-коричневый. Мед, приготовленный из пади, собранной с различных видов деревьев, может быть почти черным, дегтеобразным.

Антибактериальные свойства падевого меда выражены слабо, вследствие чего его практически не используют с лечебной целью.

Оставленный в улье на зиму падевый мед в большинстве случаев является причиной заболевания пчел и их массовой гибели (падевое отравление).

По мнению многих ученых, причиной заболевания является ядовитое воздействие минеральных солей и азотистых веществ.

Для человека падевый мед не вреден.

Вкус падевого меда почти не отличается от вкуса цветочного, но в некоторых случаях может быть горьковатым или кисловатым. Падевый мед обычно гуще цветочного, имеет высокую вязкость, отличается от цветочного высоким содержанием декстрина, меллецитозы, белков, минеральных солей.

## ИСКУССТВЕННЫЙ МЕД

Искусственный мед производят на фабриках из свекловичного или тростникового сахара, кукурузы, сока арбузов, дыни и других сахаристых веществ.

Искусственный мед не имеет ферментов и не обладает ароматом, свойственным натуральному. При добавлении к искусственному меду хотя бы небольшого количества натурального пчелиного меда он будет иметь слабый аромат и содержать небольшое количество ферментов. Для окрашивания меда применяют отвар чая, цветки зверобоя, шафран и др.

Арбузный, дынный и другие искусственные меды готовят из мякоти овощей и фруктов. После соответствующей обработки получается доброкачественный продукт питания со сладким вкусом и приятным специфическим ароматом.

Искусственный мед имеет условные названия: «Мед арбузный», «Мед дынный», «Мед свекловичный» и т. д.

Искусственный мед по вкусу и внешнему виду трудно отличить от натурального. Поэтому порой для определения подделки обращаются в исследовательские лаборатории, где после тщательного микроскопического и химического анализа меда определяется его качество и происхождение.

## МЕД ИЗ СОКА ПЛОДОВ И ЯГОД

Отмечаются случаи, когда в природе нет взятка или очень мало нектара. Тогда пчелы берут сок из

зрелых ягод малины, вишни, падалицы груш, слив, персиков и других плодов и ягод и вырабатывают из него мед.

Мед из сока плодов и ягод отличается от цветочного высоким содержанием минеральных солей. Как правило, он непригоден для зимовки пчел.

### САХАРНЫЙ МЕД

Сахарный мед вырабатывается пчелами из сахарного сиропа. В отличие от натурального, в нем полностью отсутствуют белковые вещества, минеральные соли и витамины.

Сахарный мед по своим внешним признакам похож на натуральный цветочный мед: имеет беловатый цвет, слабо выраженный аромат меда, сладкий вкус, а во рту ощущаются медленно растворяющиеся мелкие крупинки. При кристаллизации образует мелкозернистую массу плотной консистенции. Выработка сахарного меда расценивается как фальсификация натурального цветочного меда.

### НАИБОЛЕЕ ВОСТРЕБОВАННЫЙ МЕД

Наиболее востребованными являются 3 сорта меда. Они чаще всего встречаются на прилавках, и именно их чаще всего выдают за другие сорта.

1. Майский (или раннелетний, кому как нравится) мед.
2. Гречишный мед.
3. Подсолнечниковый мед.

### *Майский мед*

Чаще всего спрашивают именно этот мед. Майский мед — это, пожалуй, самое удивительное создание природы. К весне он окончательно созревает (а требуется для полного завершения созревания 3–5 месяцев) и приобретает неповторимый ментоловый аромат с охлаждающим вкусом.

Майский мед богат фруктозой. Благодаря фруктозе он быстрее усваивается клетками нашего организма, чем другие сорта, к тому же усвоение фруктозы, даже в больших количествах, не требует инсулина, а значит, не нарушаются функции поджелудочной железы, не развивается диабет. Фруктоза благотворно действует на процессы кроветворения в организме, так как способствует более полному усвоению железа. Этот мед возвращает бодрость, жизнерадостность и хорошее настроение.

Установлено, что майский мед полезен при заболеваниях печени, атеросклерозе, а также как успокоительное средство при нервных заболеваниях и при бессоннице. Когда в майском разнотравье преобладает цвет боярышника, его используют при сердечной слабости и повышении функции щитовидной железы. Можно добавить, что майский мед с акации необходим и незаменим для лечения грудных детей, при аллергии на терпкие сорта меда, при изжоге и для улучшения зрения.

### *Гречишный мед*

Гречишный мед имеет цвет от темно-желтого, темно-коричневого до почти черного. Самым темным, с вишневым оттенком бывает только что откачанный мед. В процессе кристаллизации он светлеет. Достаточно попробовать этот мед один раз, чтобы впредь отличать его от других. Он обладает острым и

пряным ароматом и вкусом, от которого першит в горле. Помимо отменных вкусовых качеств, этот мед хорош тем, что содержит много железа и белка — больше, чем все остальные сорта. Благодаря этому он обладает свойством обновлять кровь.

Гречишный мед может оказать существенную помощь в профилактике и лечении таких болезней, как анемия и малокровие. А богатый минеральный и витаминный состав позволяет использовать этот мед для лечения авитаминозов. Помогает он и при лечении ревматизма, скарлатины, кори. В сочетании с препаратами, понижающими кровяное давление, его рекомендуют гипертоникам. Как профилактическое средство его применяют при кровоизлияниях в мозг, сетчатку глаза, а также при лучевой болезни. Мед этот очень быстро (как правило, в течение месяца) кристаллизуется (одиннадцать месяцев из двенадцати он находится в закристаллизованном состоянии).

#### *Подсолнечниковый мед*

Подсолнечниковый мед несколько дешевле. Следовательно, его можно порекомендовать людям, которые ограничены в средствах, тем более что он по питательным и лечебным свойствам другим сортам меда не уступает. В медицинских целях он полезен в лечении следующих заболеваний: сердца, бронхиальной астмы, при желудочно-кишечных коликах, малярии, гриппе и катаре верхних дыхательных путей, при атеросклерозе, остеохондрозе, невралгии, особенно простудного характера. Одно из замечательных свойств подсолнечникового меда заключается в том, что он выводит шлаки из организма, очищает, оказывает общеукрепляющее действие, а также применяется как мочегонное.



## ГЛАВА IV

### *Покупаем мед*

Покупая мед, попробуйте его. Он должен вам понравиться. Если сомневаетесь — попробуйте еще. Сейчас большой выбор и на рынках, и в магазинах.

Между тем, сколько бы сортов меда вы ни пробовали, знайте: запомнится вам первый. Это, кстати, относится не только к меду.

Если вы не знаете, каким по вкусу должен быть мед с определенных цветков, не ориентируйтесь на названия. Назвать можно как угодно, ни одна лаборатория не запретит пчеловоду назвать подсолнечниковый мед разнотравьем с липой.

### ТЕСТ НА ЗРЕЛОСТЬ

Вы можете провести его сами.

Возьмите в руки нож или палочку и выберите самый густой мед на прилавке. Этот мед и будет самый зрелый (если речь идет о свежоткачанном меду). Итак, если мед жидкий и не удерживается

на ноже, он незрелый, в летний период это особенно заметно, так как с наступлением холодов он начинает загустевать.

Стекать с ножа мед должен ровной струйкой, не разрываясь на капли. При этом на поверхности должна образоваться горка. Последняя капля натурального меда (тут уж без нее не обойтись) подтянется и спружинит назад к ножу. Густой по консистенции мед имеет большой удельный вес, обладает высокой вязкостью и течет медленно.

Вязкость меда зависит от температуры, так, при температуре 30° С его вязкость почти в четыре раза меньше, чем при 20° С. Вязкость также зависит от влажности. Поэтому следует запомнить, что зрелость меда напрямую связана с вязкостью и влажностью. Незрелый мед получается, когда в погоне за «урожаем» пчеловоды иногда откачивают напрыск (мед с повышенной влажностью — мед без восковой печатки), и это имеет печальные последствия для покупателя. Мед с влажностью более 21% в тепле храниться не будет, в нем начнутся процессы брожения.

**Покупайте только густой мед!**

Если мед в недрах банки прозрачен и просматривается дно — запомните, перед вами *гретый* мед! Настоящий мед менее прозрачен.

Возьмите нож и подцепите мед с поверхности банки. Гретый мед выглядит очень соблазнительно, он абсолютно чистый и прозрачный, никаких пылевых зерен, взвешенных частиц, капля такого меда выглядит как отполированный драгоценный камень.

Способы фальсификации многочисленны и разнообразны: это и грубые, легко обнаруживаемые подделки (механические примеси муки, мела и

других заменителей), и изошренные, которые неспециалисту очень трудно выявить (например, подкормка пчел сахарным сиропом).

### МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДДЕЛОК

**По весу** — в предварительно взвешенную бутылку налить 1 л воды и отметить уровень воды меткой. Воду вылить, бутылку высушить, а затем наполнить ее медом без пузырьков воздуха. Бутылку с медом взвесить и определить вес 1 л меда (минус вес бутылки) при 15° С. 1 л меда должен весить БОЛЕЕ 1400 г.

**По вязкости** — зачерпнуть мед столовой ложкой и быстро повернуть ее вокруг оси. Зрелый мед с нормальной влажностью при этом будет наворачиваться на ложку, а не стекать с нее. Незрелый мед будет стекать, как бы быстро ни вращалась ложка. Этот метод применим при температуре 20° С.

**Механические примеси** — 50 г меда растворить в 50 мл дистиллированной воды, нагреть до 50° С, затем раствор вылить в цилиндр из светлого стекла вместимостью 100 мл, механические примеси, в зависимости от их удельного веса, будут плавать в растворе или же находиться на дне или поверхности.

### МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОБАВОК САХАРОЗЫ ИЛИ САХАРНОГО СИРОПА

**Вкус** — для натуральных медов характерно раздражающее действие на слизистую оболочку полости рта и глотки различной интенсивности — это

послевкусие может усиливаться уже после проглатывания меда. В зависимости от добавленной сахарозы послевкусие будет снижаться до полного его отсутствия.

**Прозрачность** – натуральный мед из-за присутствия белковых веществ имеет мутность, которая увеличивается при зарождении кристаллов глюкозы. Прозрачность меда указывает на его возможную подделку.

#### МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОБАВОК ПАТОКИ

**Реакция на декстрины** – к водному раствору меда (1 : 2 или 1 : 3) добавить 96%-й этиловый спирт и взболтать. Раствор становится молочно-белым, и в отстое образуется прозрачная полужидкая масса (декстрины). При отсутствии примеси крахмальной патоки раствор остается прозрачным и только в месте соприкосновения слоев меда и спирта появляется едва заметная муть, исчезающая при взбалтывании.

#### МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЖЕЛАТИНА ИЛИ КЛЕЯ

**Реакция на аммиак** – нагреть раствор меда (1 : 2) с водным раствором едкой щелочи. Взять смоченную лакмусовую бумажку, при помощи которой будет видна реакция паров при кипячении раствора. Если в меде есть примеси желатина или клея, то в нем образуется аммиак, который вызывает посинение красной лакмусовой бумажки.

### МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ МУКИ ИЛИ КРАХМАЛА

5 г меда растворить в 5–10 мл воды, нагреть до кипения и прибавить несколько капель раствора Люголя. При наличии муки или крахмала появляется синее окрашивание.

### ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА МЕДА

При определении натуральности и качества меда специалисты используют органолептические и лабораторные методы.

Органолептический метод применяют для определения цвета, аромата, вкуса и консистенции меда.

*Цвет* меда определяют визуально при дневном освещении. Мед по цвету подразделяют на следующие группы:

1. Бесцветный (прозрачный, белый) – бело-акациевый, кипрейный, хлопковый, малиновый, бело-клеверный, бело-донниковый.

2. Светло-янтарный (светло-желтый) – липовый, красно-клеверный, желто-донниковый, шалфейный, эспарцетовый, полевой, степной.

3. Янтарный (желтый) – горчичный, подсолнечниковый, тыквенный, огуречный, кориандровый, люцерновый, луговой.

4. Темно-янтарный (темно-желтый) – гречишный, вересковый, каштановый, табачный, лесной.

5. Темный (с различными оттенками) – некоторые падевые меды, цитрусовый, вишневый и др.

Нужно иметь в виду, что по цвету мед может быть отнесен не к одной, а к двум-трем группам.

Так, мед подсолнечниковый может иметь цвет от светло-желтого до желтого, цитрусовый — от светлого до темно-коричневого и т. д.

По цвету меда можно судить о его ботаническом составе и качестве.

К лучшим сортам относят мед, обладающий светлой окраской. При длительном хранении мед нередко приобретает более темную окраску. Цвет меда не является стабильным признаком, на основании которого можно определять качество этого продукта. На цвет меда могут оказывать влияние многие факторы, которые не снижают его качества. Как известно, мед, собранный с одних и тех же медоносов, может иметь разную окраску. Поэтому он не может быть забракован только по показателю цвета.

*Аромат* меда. При отсутствии или недостаточной выраженности аромата мед необходимо немного подогреть. Для этого пробу меда (30–40 г) помещают в стеклянный стакан, плотно закрывают крышкой и на водяной бане нагревают при температуре 40–45° С в течение 10 минут, затем снимают крышку и определяют аромат.

При определении качества меда органолептическим методом аромат принято считать наиболее объективным показателем. Он может быть слабым, сильным, нежным, тонким, с приятным и неприятным запахом. Определенные сорта меда (клеверный, ивовый, вересковый и другие) издают запахи цветков, с которых они собраны.

Аромат может служить основанием для выбраковки меда. Обычно бракуется мед, имеющий несвойственный ему запах.

Однако нужно иметь в виду, что некоторые падевые меда обладают неприятным запахом.

Натуральный цветочный мед всех сортов имеет сладкий вкус и оказывает раздражающее действие на слизистую оболочку ротовой полости и глотки — ощущается терпкость разной интенсивности. Этими свойствами не обладают искусственно инвертированный сахар, сахарный мед.

Мед может обладать разнообразным привкусом. Допускается слабогорький привкус в каштановом, ивовом, табачном и падевом медах. При брожении меда возникает кисловатый и кислый вкус. Неприятный вкус может возникнуть при наличии в цветочном меде определенного количества пади или других веществ, иногда собираемых пчелами вместе с сахаросодержащими продуктами.

*Вкус* является объективным показателем при выбраковке меда. В соответствии со стандартом, мед должен быть сладким, приятным на вкус, без посторонних привкусов (горький, кислый, карамелизованный, плесневой и др.).

*Консистенция* (вязкость) меда. Для ее определения шпатель погружают в мед, имеющий температуру 20° С, затем его извлекают и оценивают характер стекания меда. На основании этого признака мед подразделяют следующим образом:

а) жидкий — на шпателе остается небольшое количество меда, который стекает мелкими частыми каплями (бело-акациевый, клеверный, кипрейный, а также мед, содержащий более 20% воды);

б) вязкий — на шпателе остается значительное количество меда, который стекает крупными, редкими, вытянутыми каплями (большинство сортов цветочного меда);

в) очень вязкий — на шпателе остается значительное количество меда, который при стекании

образует длинные тяжи (падевый мед и цветочный в период кристаллизации);

г) плотная консистенция — шпатель погружается в мед под давлением.

Жидкую или вязкую консистенцию имеет свежоткаченный мед. Спустя 1—2 месяца он кристаллизуется и становится более плотной консистенции. При кристаллизации меда образуется мелкозернистая, крупнозернистая и салообразная масса. Довольно своеобразно протекает кристаллизация в незрелом меде, содержащем 21—22% воды. В нем образуется два слоя: верхний — более жидкий, и нижний — плотный. Изредка можно наблюдать расслоение зрелого меда при хранении его в герметически закрытой таре (бидоны, молочники, фляги). Такой мед после перемешивания допускается к продаже без ограничения.

Чтобы отличить падевый мед от цветочного или определить примеси падевого меда в цветочном, применяются качественные реакции.

Сущность качественных проб заключается в том, что падевые вещества выпадают в осадок.

В пробирку наливают 1 мл водного раствора меда (1 : 2), добавляют 10 мл 96%-го этилового спирта и взбалтывают. Цветочный мед слабо мутнеет; мед с примесью пади сильно мутнеет и окрашивается в молочно-белый цвет. Чистый падевый мед мутнеет и дает хлопьевидный осадок. Для постановки реакции нельзя брать меньший объем спирта или другую его концентрацию.

Эта реакция не применяется при исследовании гречишного и верескового медов, которые отличаются большим содержанием азотистых веществ, способных давать под действием спирта муть и осадок.

Нередко на рынках продается мед, который подвергался нагреванию для придания ему жидкой консистенции, для прекращения брожения и при различных фальсификациях. Необходимо иметь в виду, что в меде, подогретом выше  $60^{\circ}\text{C}$ , разрушаются ферменты, в связи с чем снижается его качество, ухудшаются органолептические показатели: мед темнеет, ослабевает аромат, появляется привкус карамели.

К 10 мл водного раствора меда (1 : 2) прибавить 1 мл 1%-го раствора крахмала. Взболтать и выдерживать 1 час на водяной бане при температуре  $40^{\circ}\text{C}$ . После охлаждения смеси до комнатной температуры добавить несколько капель раствора Люголя. При отсутствии в меде диастазы жидкость окрасится в синий цвет и, наоборот, при ее наличии жидкость несколько потемнеет, но не будет окрашиваться.



## ГЛАВА V

### *Лечебные возможности меда*

#### МЕД КАК ЛЕКАРСТВО

Пчелиный мед — благословенный дар природы человечеству. О его целебных свойствах написано немало книг, стихов и поэм.

Пчелиный мед для человека с древнейших времен был прежде всего лакомством. В рационе россиян до XIX века он был главной сладостью. Только с середины XIX века после строительства сахарных заводов он стал вытесняться из пищевого рациона — вначале помещиков, а затем и людей более низких сословий. Ну а сейчас мы вообще дошли до абсурда, заменяя мед искусственными подсластителями, — аспартамом, цикламатами, сахарином и другими суррогатами, — что приводит к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, сахарному диабету, раку, остеохондрозу, ожирению, нарушению деятельности желудочно-кишечного тракта, иммунной системы и целому ряду новых заболеваний.

Обратимся к истокам жизни человека.

Основной продукт питания после рождения — женское молоко. 100 г этого продукта содержат 6—7 г сахаров, 1,5 г белка, 2,5 г жира. Таким образом, формула оптимального питания человека с рождения — 6,5 : 1,5 : 2,5 или в пересчете на белок — 24 : 25 : 1,7. Взрослый человек должен потреблять 425 г углеводов, 100 г белка и 170 г жира — это рациональная норма питания.

Длительное потребление белка в виде мяса, колбасы, яиц, коровьего молока и продуктов его переработки приводит к нарушению обменных процессов в организме человека и возникновению дефицита глюкозы в крови. Это проявляется в усталости (нет питания для клеток мышечной ткани), тупых головных болях (недостаток глюкозы для работы головного мозга), бессоннице (недостаток глюкозы для восстановления сил во сне) и многих других нарушениях. Длительная деятельность организма в таком режиме приводит вначале к нарушению иммунной системы, проявляющемуся в аллергии, диатезе, псориазе, дерматитах и т. д., а затем к нарушению деятельности печени, поджелудочной и щитовидной желез, сердечно-сосудистой системы и заканчивается раком. Вот почему введение в рацион больших пчелиного меда способствует ликвидации всех этих патологий, связанных с нарушением углеводного обмена; устраняются заболевания, связанные с нарушением иммунной системы человека (детская анемия, диатез, карнес, псориаз, астма, язва и многие другие). Сложнее устранить заболевания печени, поджелудочной железы, а также заболевания, как сердечно-сосудистые, рак, требуют длительного употребления пчелиного меда (год-три), но полностью

устранить их очень сложно. Для этого надо вводить в организм сахара более точного биохимического состава.

Таким образом, введение пчелиного меда в рацион в течение длительного времени способствует восстановлению нарушенных углеводного обмена, снижению потребления белков и жиров. Это постепенно приведет к полноценному здоровью.

При соблюдении формулы рационального питания 4 : 1 : 2 (углеводы, белки, жиры) человек сможет продлить свою активную жизнь до 125 лет.

Пчелиный мед нужно принимать утром натощак (для взрослых — одну столовую, для детей до 12 лет — чайную ложку) после пробуждения, за 30—40 минут до завтрака.

Пчелиный мед, чай с медом (для взрослых — столовая ложка, для детей до 12 лет — чайная) обязательно нужно пить на ночь, за 30—40 минут до сна. Сон будет крепким, длительным, спокойным.

Два-три раза в месяц нужно натощак, за 30 минут до еды принимать бифидумбактерин — сухие микроорганизмы, усваивающие сахара в толстом кишечнике и нормализующие его деятельность.

### МЕД И НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА (САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ РЕЦЕПТЫ)

Мед, прополис, пчелиный яд, пыльца и перга широко используются народной медициной многих народов. Биологически активные природные вещества при профилактике и лечении многих заболеваний являются достаточно эффективными, а главное — менее токсичными, чем целый ряд препаратов, полученных на основе синтеза химических соединений.

Настои, отвары, соки различных растений и плодов эффективны при лечении разнообразных заболеваний: экзем, грибковых поражений кожи, фурункулеза, угрей, себореи, потливости, перхоти и облысения, крапивницы, ОРЗ и т. п.

Несмотря на то что лечебные свойства меда известны с древних времен, все-таки и до наших дней в его применении, подборе доз и хранении находят новые пути. Ввиду его сложного состава, который включает в себя большую часть элементов органического и неорганического мира, постепенно осуществляется изучение лечебного действия во взаимной связи с некоторыми отраслями современной науки – биологией, химией, медициной, географией, ботаникой, геологией и др.

В результате этих исследований в последнее время возник вопрос о стандартизации качества меда как необходимом условии использования его питательных и лечебных свойств. Лабораторные опыты на животных и клиническая практика его применения показали, что различные сорта меда обладают различными питательными и лечебными качествами и что все чаще встречаются сорта, лишенные последних.

В большинстве европейских стран принято общее определение: «Мед – сладкое вещество, приготовляемое пчелами, которые собирают нектар, падь и другие содержащие сахар соки, находящиеся в живых растительных частях, обогащают их веществами своего собственного тела, складывают все в восковые ячейки и помогают их созреванию».

**Народная медицина** накопила множество рецептов медолечения. Самые действенные из них:

❖ Редька с медом в народной медицине используется как *средство от кашля*. С редьки, тщательно

вымытой щеткой, ножом снимают верхнюю часть, вырезают углубление с таким расчетом, чтобы в него вошли две ложки жидкого меда. Редьку ставят в какой-нибудь сосуд в вертикальном положении, накрывают плотной бумагой и наставляют три-четыре часа. Взрослым и детям дают при кашле по чайной ложке сока три-четыре раза в день до еды. Это средство хорошо принимать и перед сном.

❖ В Греции для *улучшения роста волос*, укрепления их применяют сок лука с медом. Для этого к натертому на терке луку добавляют мед (на 4 части кашицы лука берут 1 часть меда). После втирания смесь оставляют на 30 минут на голове, а затем смывают теплой водой. Если волосы очень сухие, то 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.

❖ 30%-й раствор меда в соке красной свеклы закапывать по 5–6 капель в день в каждую ноздрю 4–5 раз в день. Средство эффективно при *остром насморке*, а также при *затянувшемся насморке*. Рекомендуется применение такой смеси при насморке у детей, вызванном *аденоидами*.

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.

❖ В народной медицине используются семена тыквы с медом. Мед эффективен при *спастических запорах*. В таких случаях народная медицина также рекомендует смесь меда и мякоти тыквы — тыквенную кашу или отварную тыкву с медом.

❖ С целью *усиления опорожнительной функции кишечника* народная медицина предлагает такое средство: 400 г кураги, 400 г очищенного от косточек чернослива и одну пачку александрийского листа пропустить через мясорубку. К этой массе добавить 200 г натурального пчелиного меда и хорошо перемешать (мед должен быть жидким). Принимать по 1 чайной ложке утром натощак до еды или же через 1 час после ужина, запивая теплой водой. Перед лечением необходимо проконсультироваться с врачом.

Сок алоэ с медом целый ряд врачей на протяжении многих лет используют при лечении *воспалительных заболеваний зева, ротоглотки, гортани и трахеи, при заболеваниях ушей*. Его можно также применять для профилактики *рентгенозпителитов* у больных, получающих лучевое лечение.

Способ приготовления смеси: срезанные нижние листья столетника (так в народе называют алоэ древовидное) тщательно промывают водой и нарезают мелкими кусочками в виде пластинок толщиной 0,5 см, затем с помощью ручной соковыжималки (очень удобна соковыжималка с сеточкой для чеснока) отжимают сок. Мед разбавляют соком столетника из расчета 1 : 5. Свежую смесь принимают внутрь по чайной ложке до еды 3 раза в день на протяжении одного-двух месяцев.

❖ *При сосудистых заболеваниях нижних конечностей* (энтертеринты, варикозные расширения вен), при ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком: 250 г очищенного или натертого на терке или размятого в ступке чеснока заливают 350 г жидкого меда, тщательно перемешивают и настаивают в течение недели в темном месте. При-

нимают по столовой ложке за 40 минут до еды три раза в день в течение одного-двух месяцев.

❖ *При повышенном артериальном давлении* рекомендуются овощные соки с медом.

Сок свеклы, сок моркови, сок редьки и натуральный пчелиный мед смешивают в равных количествах. Принимать по столовой ложке перед едой три раза в день в течение двух-трех месяцев. Хранить смесь в темном прохладном месте.

❖ Сок подорожника с медом рекомендуется *при заболеваниях желудка*. Причем он показан только при пониженной и нормальной секреции желудочного сока. 500 г меда смешивают с 500 г сока подорожника большого и варят на слабом огне 10–12 минут. Охлажденный сок принимают перед едой по столовой ложке три раза в день.

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

❖ *При кашле* к одной чайной ложке меда добавляют две столовые ложки семян аниса и щепотку соли. Все это заливают стаканом воды и доводят до кипения, а затем процеживают и охлаждают. Принимают по две столовые ложки каждые два часа.

❖ При лечении маленьких детей можно применить народное средство от кашля (особенно хорошо при коклюше): смешивают в соотношении 1 : 1 мед и теплое оливковое масло и дают ребенку по одной чайной ложке несколько раз в течение дня.

Мед использовался во все времена и всеми народами. Так, в египетских папирусах, написанных более 3 тысяч лет назад, можно прочесть, что мед широко применялся для лечения и профилактики

самых различных заболеваний (катаракты, ангины, гастрита).

О меде писали Гиппократ, Диоскарин, Гален, Авиценна.

О чудодейственных свойствах меда в сохранившихся китайских и индийских манускриптах можно прочесть много изречений.

Древние индусы ценили мед за то, что он доставляет удовольствие человеку, укрепляет его здоровье и сохраняет молодость.

В Древней Греции мед считали ценнейшим даром природы, «напитком молодости». В жертву богам приносились фрукты, намазанные медом (считалось, что он дает богам бессмертие).

Великие древнегреческие ученые считали, что им удалось достичь преклонного возраста благодаря употреблению в пищу меда. Так, Пифагор предполагал, что достиг преклонного возраста благодаря вегетарианской пище и меду (прожил он 90 лет). Выдающийся древнегреческий мыслитель Демокрит, проживший более 100 лет, также придерживался мнения, что мед способствует сохранению здоровья и долголетия.

Гениальный древнегреческий врач Гиппократ, живший более 2500 лет назад, любил и употреблял мед, широко использовал его в своей практике. Прожил он 107 лет.



## ГЛАВА VI

### *Лечение медом ста болезней*

#### ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

В древнегреческом папирусе Эберса, написанном 3500 лет тому назад, говорится, что медовая мазь успешно лечит заболевания глаз. В древних русских лечебниках подтверждается это действие меда.

Профессор Ф. Гаузер более чем 100 лет тому назад (1846) писал, что пчелиный мед — хорошее лечебное средство при заболеваниях глаз. Имеется много сообщений о широком применении медовой мази при различных поражениях роговицы глаз. Так, медово-сульфаниламидная мазь действует прекрасно при трудно заживающих язвах роговицы глаз у больных с тяжелыми кератитами.

В некоторых клиниках применяют мед при туберкулезных поражениях глаз.

При лечении катаракты мед нужно брать свежий, ранний (майский или июньский), светлый. Целесообразно применение меда по следующей

схеме. Каждая порция капель готовится на 5–6 дней. Первые 10–14 дней мед разводят кипяченой водой в концентрации 1 : 4 и закапывают по 2 капли 3 раза в день в оба глаза; вторые 10–14 дней соотношение мед: вода равно 1 : 3; третьи 10–14 дней – 1 : 2 и, наконец, последующие 10–14 дней мед разводят в равных соотношениях с водой. Затем после 10-дневного перерыва проводят 20-дневные курсы лечения каплями меда в разведении с водой 1 : 1.

При остром конъюнктивите столовую ложку мелко нарезанного репчатого лука залить 2 столовыми ложками теплой кипяченой воды, добавить чайную ложку меда, размешать, настаивать 30 минут, профильтровать. Использовать как глазные капли 4–5 раз в день. Хранить в прохладном месте.

## АНГИНА, ТОНЗИЛЛИТ

 Полоскание горла водой с медом (столовая ложка меда на стакан теплой воды) снимает воспаление миндалин.

 В эмалированную кружку положить 5–6 столовых ложек меда и столовую ложку малинового варенья, размешать и на слабом огне довести до кипения, постоянно помешивая. Кружку снять с огня, остудить содержимое, затем выпить, лечь в постель и потеплее укутаться. Этим способом болезнь быстро излечивается.

 Смешать  $\frac{1}{2}$  стакана лукового сока и 2 столовые ложки меда и 2–3 раза подряд тщательно смазать этим составом миндалины.

Одновременно в этом составе смочить 2–3 горчичника и поставить их на стопы на час, надеть шерстяные носки и выпить настой липового цвета или цвета бузины черной, заваренного как чай.



Принимать свежий сок репчатого лука по чайной ложке 3–4 раза в день и полоскать горло настоем лука или соком лука с медом. Для приготовления настоя мелко накрошенную головку лука залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать 2 часа, процедить, добавить 1 столовую ложку меда.



При хроническом тонзиллите ежедневно смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом (1 : 2), в течение двух недель. В последующие две недели смазывание проводить через день. Процедуру делать натошак.



При острой катаральной ангине на область пораженных миндалин капают раствор, содержащий чайную ложку лимонного сока и чайную ложку меда. Процедуру осуществляют 2–4 раза в сутки в первые дни болезни. Раствор обязательно надо капать на миндалины, а не смазывать их.



Мед развести теплой (не выше 45° С) кипяченой водой (столовую ложку на стакан) и использовать для полоскания при ангине, хроническом тонзиллите, фарингите и т. п.



Срезать нижние листья алоэ, промыть, обсушить, измельчить, затем отжать сок с помощью ручной соковыжималки. Растворить в

нем мед (из расчета на 5 мл сока — 1 г меда) и принимать свежую смесь по чайной ложке до еды 3 раза в день на протяжении месяца при хроническом тонзиллите и после заболевания как противовоспалительное и общеукрепляющее средство. При необходимости курс лечения можно повторить.

 Лечебный эффект дает сок редьки с медом — на 50 г сока добавляют чайную ложку меда. Этой смесью полощут горло, а затем раствор проглатывают. Этот рецепт особенно полезен больным с хроническим тонзиллитом в весенний и зимний периоды.

 Смешать 70 г меда с 15 г сока каланхоэ и 7 мл 10%-го спиртового экстракта прополиса (если мед закристаллизовался, то разогрейте его на водяной бане). Полученная медово-каланхойная эмульсия имеет приятный запах и сметанообразную консистенцию. Ею смазывают миндалины и заднюю стенку глотки. Известно, как трудно поддаются лечению хронические заболевания глотки (фарингиты). Они могут длиться многие годы и даже всю жизнь. Использование медово-каланхойной эмульсии с прополисом (ежедневно 2 смазывания задней стенки глотки при фарингите и миндалин при тонзиллите ватным тампоном, густо пропитанным препаратом) в течение 20–30 дней в большинстве случаев дает положительный результат.

## ПРОСТУДА И ГРИПП

 Приготовить сбор: алтей, корни, — 40 г, мать-и-мачеха обыкновенная, листья, — 40 г, душица обыкновенная, трава, — 20 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 1,5–2 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки меда, размешать до полного растворения и пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день при простудных заболеваниях и гриппе.



Взять по 3 столовые ложки сухих измельченных цветков и плодов рябины красной, залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 4–5 часов, процедить и пить по стакану настоя, растворяя в нем столовую ложку меда.



Столовую ложку сухих ягод малины залить 150 мл кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки меда, размешать до полного растворения и выпить на ночь.



2 чайные ложки сухой измельченной травы донника залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1–2 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки меда и пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 2–3 раза в день.



Свежеотжатый сок хрена смешать с медом в соотношении 1 : 1 и принимать перед сном по столовой ложке, запивая теплой водой.



Стакан сухих плодов калины залить 1 л кипяченой воды, варить на медленном огне 10–12 минут, настаивать час-полтора, процедить. Добавить 3 столовые ложки меда, размешать до растворения и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана отвара 3–4 раза в день при простудных заболеваниях, сопро-

вождаемых сильными головными болями, кашлем и потерей голоса.



Смешать свеженатертую кашку чеснока с медом в соотношении 1 : 1 и принимать, запивая теплой водой, по столовой ложке смеси перед сном или по чайной ложке 2 раза в день.



Смешать сок клюквы пополам с медом и пить по 40–50 мл 2–3 раза в день при простудных заболеваниях, кашле.



Приготовить сбор: малина, плоды, — 40 г, рябина, плоды, — 30 г, рябина, цветки, — 30 г.  
5 столовых ложек сухой измельченной смеси залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 4–5 часов, процедить и пить по стакану теплого настоя, растворяя в нем по столовой ложке меда, через каждые 3–4 часа.



Заварить донниковый чай (из расчета чайная ложка сухих измельченных соцветий донника на стакан кипятка), добавить сок лимона, мед (на стакан чая — сок 1 лимона и 50 г меда), размешать и пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день.



Столовую ложку почек сосны залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, выдержать на кипящей водяной бане полчаса, настаивать при комнатной температуре 15–20 минут, процедить. Добавить мед по вкусу и пить по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день после еды при гриппе, а также при острых респираторных заболеваниях и кашле. Настой оказывает дезинфицирующее,

отхаркивающее и противовоспалительное действие.

 2 столовые ложки сухих измельченных корней девясила залить 0,5 л холодной воды, варить 10–12 минут, настаивать 1–2 часа, процедить. Добавить 2 столовые ложки меда и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день за полчаса-час до еды при гриппе, а также при заболеваниях органов дыхания.

 Приготовить смесь: малина, плоды, – 40 г, мать-и-мачеха, листья, – 40 г, душица, трава, – 20 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л воды, настаивать в термосе час-полтора, процедить, добавить мед по вкусу и пить теплым по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

 2 столовые ложки сухих измельченных цветков липы залить в фарфоровом чайнике стаканом кипящей воды, настаивать 8–10 минут и пить теплым по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану с медом (растворять его по вкусу) 3 раза в день как потогонное и жаропонижающее средство при простудных заболеваниях и гриппе, а также для их профилактики. Это старинное народное средство.

 Столовую ложку цветков черной бузины залить стаканом крутого кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем снять и дать охладиться при комнатной температуре. Через 30–40 минут настой процедить, добавить столовую ложку меда, размешать и принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 2–3 раза в день как потогонное средство.

 Приготовить чай из плодов малины (1 : 10), по вкусу добавить мед и пить его теплым по 1/2–1 стакану 3–4 раза в день при острых респираторных заболеваниях и других лихорадящих болезнях. Это одно из лучших потогонных средств.

 2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя залить в термосе стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить, развести мед по вкусу и пить настой теплым по 1/2 стакана 2–3 раза в день при острых респираторных заболеваниях, а также при гриппе, ангине, бронхите и т. п.

 Взять 100 г пчелиного меда (желательно липового), отжать сок 1 лимона и растворить все это в 800 мл кипяченой воды. Выпить в течение дня.

 Развести столовую ложку меда в стакане теплого молока и пить небольшими глотками при простуде, а также при гриппе, кашле и т. п. (в день выпивать 2–3 стакана).

 Принимать мед внутрь (в зависимости от возраста: например, детям 5–7 лет – по чайной ложке, а взрослым – по столовой ложке) на ночь (разводить в 1/2 стакана отвара шиповника) в течение месяца. Затем перерыв 1–2 месяца, и курс повторить.

 Донник лекарственный – 1 часть, цветки ромашки лекарственной – 2 части, тимьян ползучий (чабрец) – 2 части. 2 столовые

ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 1–1,5 часа, процедить. Добавить 2 столовые ложки меда и принимать в теплом виде по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день.

 Приготовить настой лука (1 : 20) и смешать его пополам с медом. Полученным раствором промывать полость носа и глотки 3–5 раз в день в период эпидемии гриппа.

 В стакане теплой кипяченой воды размешать 25 г меда, добавить сок половины лимона и выпить.

Напиток помогает снять симптомы недомогания, оказывает лечебное и укрепляющее действие.

 Очищенный от кожицы чеснок натереть на мелкой терке, смешать с медом в соотношении 1 : 1. Принимать перед сном по столовой ложке, запивая стаканом теплой кипяченой воды, или же по чайной ложке 2 раза в день.

 4 столовые ложки сухих ягод малины залить 0,5 л кипятка, настаивать 1–1,5 часа. Остудить, добавить 2 столовые ложки меда. Принимать в теплом виде по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в течение дня.

 Смешать свеженприготовленный сок клюквы с медом в соотношении 1 : 1 и пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 2–3 раза в день при гриппе, простудных заболеваниях, кашле.

 Стакан сухих плодов калины залить 1 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут, настаивать час, процедить. Добавить

3 столовые ложки меда, размешать до растворения и пить по  $1/2$  стакана 3–4 раза в день при простудных заболеваниях, сопровождающихся сильными головными болями, кашлем и потерей голоса.



Свежеприготовленный сок хрена смешать с пчелиным медом в соотношении 1 : 1 и принимать перед сном по столовой ложке, запивая теплой водой.



Малина обыкновенная, плоды, — 40 г, рябина обыкновенная, плоды, — 30 г, рябина обыкновенная, цветки, — 30 г.

5 столовых ложек измельченного сбора залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 4–5 часов. Процедить и пить по стакану теплого настоя, растворяя в нем по столовой ложке меда, через каждые 3–4 часа.



При кашле у пожилых людей стакан протертого лука залить стаканом яблочного уксуса, процедить через марлю, добавить равное количество меда, тщательно перемешать. Принимать по чайной ложке 4 раза в день.



Столовую ложку липового цвета залить стаканом кипящей воды. Через 10–15 минут добавить столовую ложку меда и сок половины лимона. Пить по  $1/2$  чашки как потогонное средство при простуде.



Плоды малины — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы — 1 часть.  
2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, кипятить 5–6 минут, настаивать 30–40 минут, процедить, добавить 2 сто-

ловые ложки меда, размешать до полного растворения и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана в теплом виде 3–4 раза в день.

 Столовую ложку смеси цветков липы и плодов малины в соотношении 1:1 залить стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить, добавить столовую ложку меда. Принимать при катаре верхних дыхательных путей по стакану 2–3 раза в день.

 Алтей лекарственный, корни, — 40 г, мать-и-мачеха обыкновенная, листья, — 40 г, душица обыкновенная, трава, — 20 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка в термосе, настаивать 1,5–2 часа, процедить. Добавить 2 столовые ложки меда, размешать до полного растворения и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана в теплом виде 3–4 раза в день.

### ЛЕЧЕБНЫЕ БАЛЬЗАМЫ С МЕДОМ

**Бальзам укрепляющий.** Столовую ложку свежего сока алоэ, 100 г сливочного масла (несоленого), 100 г свиного (или гусиного) смальца, 100 г натурального пчелиного меда и 50 г какао тщательно перемешать. К стакану горячего молока добавить столовую ложку смеси (детям чайную или десертную ложку, в зависимости от возраста). Пить два раза в день в течение месяца.

**Бальзам от кашля.** 500 г репчатого лука очистить и измельчить. Добавить 50 г меда, 40 г сахара, 1 л кипяченой воды и варить на слабом огне в

течение трех часов. После охлаждения отвар процедить, разлить в бутылки, плотно закрыть и поставить в холодильник. Пить по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана, добавляя горячую воду, 3 раза в день.

**Бальзам от простуды (I).** Приготовить сбор: чайный лист – 30 г, анис, плоды, – 25 г, мята перечная, листья, – 25 г, зверобой продырявленный, трава, – 20 г, чабрец, трава, – 15 г, валериана, корневища, – 15 г.

Заварить в фарфоровом чайнике из расчета чайная ложка (с верхом) смеси на стакан крутого кипятка. Через 7–10 минут настаивания бальзам можно пить. Доза – 3–6 стаканов в день. Лечебный эффект напитка повышается, если в нем растворить мед.

**Бальзам от простуды (II).** К 100 г меда добавить стакан донникового чая (заварить из расчета чайная ложка донника на стакан крутого кипятка), сок одного лимона и перемешивать до полного растворения меда. Пить по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$  стакана четыре раза в день за полчаса до еды.

**Бальзам от гриппа и ОРЗ.** 1 кг еловых или пихтовых побегов (собирают в конце мая, когда они отрастут на 3–5 см) промыть в холодной воде, измельчить, положить в эмалированную кастрюлю, залить 3–4 л кипяченой воды. Довести до кипения, кипятить 12–15 минут, процедить через марлю, дать отстояться и вновь процедить.

К полученному отвару добавить мед (из расчета 1 кг меда на 1 л отвара) и 10 мл 30%-й спиртовой настойки прополиса. Все хорошо перемешать, нагреть до 40–45° С, охладить, разлить в бутылки, хорошо закрыть их и хранить в холодильнике. Пить по чайной ложке за 20–30 минут до еды три раза в день.

**Чесочно-медовый бальзам.** 100 г очищенного чеснока натереть на терке и смешать с таким же количеством меда. Принимать при гриппе и простудных заболеваниях по чайной ложке, запивая теплой водой, три-четыре раза в день за полчаса до еды.

**Девясильный бальзам.** 2 столовые ложки сухого измельченного корня девясила залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить 10 минут на слабом огне. Затем настаивать 2–3 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки меда, размешать до полного растворения и пить при сильном кашле по  $\frac{1}{4}$  стакана три раза в день за полчаса до еды.

**Луковый бальзам.** 200 г очищенного репчатого лука натереть на терке, смешать с таким же количеством меда и принимать по чайной ложке 3–5 раз в день при гриппе, трахеитах, бронхитах и заболеваниях, сопровождающихся кашлем.

**Общеукрепляющий бальзам.** Смешать 100 г сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда, сок 3–4 лимонов. Принимать по десертной или чайной ложке три раза в день за 30 минут до еды.

Для получения сока алоэ используют растения не моложе двух лет. Срезают крупные нижние и средние листья, промывают их кипяченой водой, затем нарезают на мелкие кусочки и выжимают сок через два слоя марли (можно пропустить через мясорубку или отжать с помощью соковыжималки).

Особо ценится так называемый биостимулированный сок (метод академика В. П. Филатова). Для его получения промытые листья алоэ необходимо положить на тарелку, прикрыть бумагой и поместить в холодильник на 12–15 дней. (В таких неблагоприятных для растения условиях, когда начинают угасать все жизненные процессы, в клетках алоэ

происходит образование особых веществ, получивших название «биогенных» стимуляторов; они возбуждают угасающую жизнедеятельность клеток.) По окончании срока листья вынимают из холодильника, удаляют почерневшие части и отжимают сок.

### МЕД ПРИ ОСЛОЖНЕНИЯХ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

#### *Гайморит*

 5–6 раз в день рекомендуют жевать кусочек медовых сот в течение 15 минут (затем воск выплевывают). Это облегчает дыхание через нос, быстро снимает воспалительную реакцию в околоносовых пазухах, способствует полному выздоровлению и предупреждает переход гайморита в хроническую форму.

#### *Гнойный отит и синусит*

 При воспалениях среднего уха и придаточных пазух носа хорошо воспользоваться сотовым медом. Для чего возьмите стеклянную палочку, достаньте сию мед из сотовой ячейки и закапывайте по 1–2 капли через каждые 3–4 часа в одну, затем в другую половину носа и в слуховой проход.

#### *Этмоидит*

 Смешать 10 частей меда с 0,5 части свежего сока хрена. Затем с помощью ватного тампона смазывать нос 2–3 раза в день в течение недели.

#### *Вазомоторный ринит*

 Смешать в равных пропорциях масло зверобоя и мед. Полученным бальзамом смазывать (с помощью ватного тампона) полость носа.

**Острый насморк (ринит)**

 При насморке у детей закапывать в каждую ноздрю по 2–3 капли свежего сока красной свеклы с добавлением меда. Можно тампон намочить в свежем соке и закладывать в нос.

 Можно растворить 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. Повторять 2–3 раза в день.

 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить половину чайной ложки меда, настаивать 30 минут, процедить и закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю 4–5 раз в день.

 Мед развести теплой (не выше 45° С) кипяченой водой в соотношении 1 : 2 и использовать для закапывания по 5–8 капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день при хроническом рините.

**Зловонный насморк (озена)**

 Приготовить 20%-й раствор меда и втягивать его сначала в одну, затем в другую ноздрю при зловонном насморке.

**ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ И ЛЕГКИХ**

Медовые ингаляции при заболеваниях верхних дыхательных путей проводятся с помощью ингаля-

торов. В домашних условиях можно использовать чайник с небольшим количеством воды. После закипания воды добавить столовую ложку меда, на носик чайника надеть резиновую трубку и через нее осторожно вдыхать пары воды с медом. По мере остывания воду в чайнике периодически подогревают. Длительность ингаляции — 10 минут.

### *Ларингит*

 стакан плодов аниса залить стаканом воды, кипятить 15 минут, остудить, процедить (семена выбросить). Добавить  $\frac{1}{4}$  стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня и влить столовую ложку коньяка. Принимать по столовой ложке каждый час. Это средство способно восстановить голос за сутки, поэтому людям, чья работа связана с напряжением голосовых связок, нужно всегда иметь в доме компоненты этого средства.

 Чайную ложку меда залить стаканом кипятка, на слабом огне кипятить минуту, остудить и полоскать горло 2–3 раза в день. Эффективно также полоскание горла горячим яблочным уксусом с медом.

 Листья медуницы, семена айвы и плоды аниса (по столовой ложке каждого) залить 0,5 л воды, добавить столовую ложку меда и варить 20 минут. Пить теплым в течение дня. Быстро восстанавливает голос.

 Натереть на терке  $\frac{1}{2}$  стакана очищенного корня имбиря, залить стаканом меда и сварить. Чайную ложку смеси растворить в стакане очень горячего чая, добавить 2 чайные

ложки сахара и выпить подряд несколько стаканов. Закутаться и лечь в постель. Повторить 2–3 вечера подряд. Полезно при сухом горловом кашле.

### *Бронхит*

 150 г плодов калины и 100 г меда варить 5 минут и принимать по чайной ложке 3–4 раза в день, запивая теплой водой.

 Пропустить через мясорубку 1 кг подорожника и отжать сок, добавить 1 л воды и 1,5 кг меда. Полученную массу варить на слабом огне до загустения, разлить в стеклянные банки. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

 300 г меда,  $\frac{1}{2}$  стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ варить на очень медленном огне в течение двух часов. Остудить, хорошо перемешать, принимать по столовой ложке 3 раза в день. Хранить в прохладном месте.

 При затяжном бронхите обмазывать грудную клетку мазью из меда и нутряного растопленного козьего жира (1 : 1). Втереть мазь в тело, обернуть компрессной бумагой или целлофаном, поверх бумаги обвязать пуховым платком.

 При бронхитах, бронхиальной астме как отхаркивающее и мочегонное средство пить чай из цветков клевера лугового с медом.

 При бронхите с сильным кашлем: 500 г очищенного и размельченного репчатого лука, 50 г меда, 400 г сахара варить в 1 л воды на слабом огне 3 часа. Жидкость хранить в бу-

тылке с плотно закрывающейся пробкой. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день.

 Желток свежего куриного яйца размешать со столовой ложкой свежего меда. Вскипятить стакан свежего молока и тонкой струей влить в состав (яйцо с медом), помешивая ложечкой, чтобы получился однородный напиток. Выпить в один прием. Повторить через 3–4 часа. Одновременно делать согревающие компрессы на грудную клетку.

#### *Бронхиальная астма*

 Смешать 0,5 кг меда, 100 г сливочного масла, по 70 г хрена и чеснока. Принимать по столовой ложке за час до еды в течение двух месяцев.

 Пропустить через мясорубку большую луковицу, смешать со стаканом меда. Принимать 3 раза в день по столовой ложке (будет выделяться много мокроты). После принятия двух порций кашель прекращается.

 250 г молотого кофе тщательно размешать с 0,5 кг меда, принимать понемногу перед едой. Эта порция рассчитана на 20 дней. Если будет улучшение, приготовить еще одну порцию и продолжить лечение.

 Будра плющевидная (трава), буквица лекарственная (трава), полевой хвощ (трава), донник лекарственный (трава), клевер луговой, мать-и-мачеха (листья), земляника лесная (листья), вероника лекарственная (трава) — все в равных количествах.

2 столовые ложки сбора залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 7–8 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана в теплом виде (медленно, глотками, одновременно съедая по 1–2 чайные ложки меда) 3 раза в день в течение 25–30 дней.

 Отвар луковый с медом (китайский рецепт). 400 г репчатого лука измельчить на мясорубке, добавить 400 г сливочного масла, 400 г сахара, 150 г натурального меда, 150 г сока алоэ. Все тщательно перемешать и томить в печи или плотно закрытой духовке 3 часа. После полного охлаждения тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

 1 часть меда растворить в 2 частях дистиллированной воды, применять для ингаляций в объеме 15–20 мл на процедуру продолжительностью 5 минут. Курс лечения до 30 дней – по 2 процедуры в день.

#### *Пневмония*

 300 г меда,  $\frac{1}{2}$  стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ варить на слабом огне 2 часа, остудить, перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день, хранить в прохладном месте.

 Смешать 1 кг липового меда, 200 г измельченных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета. Перед приготовлением сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо

пропарить. Почки и липовый цвет заварить отдельно в 0,5 л воды, кипятить 1–2 минуты, процедить. Этот отвар влить в смесь меда и алоэ, перемешать и добавить масло.

Разлить в бутылки и хранить в прохладном месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день (перед употреблением взбалтывать).

 Для очищения легких от мокроты питаться медом с ядрами лесных орехов (особенно при длительном кашле). Если кедровые орехи отварить в сладком вине, то они принесут большую пользу (на 0,5 л вина — 50 г орехов, варить 20 минут).

#### *Кашель*

 250 г листьев алоэ мелко нарезать, поместить в стеклянную посуду, залить 0,5 л кагора, добавить 350 г меда и тщательно перемешать. Настаивать в течение 9 дней в прохладном месте, затем отжать (процедить). Состав готов к применению.

Первые два дня принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды; в последующие дни — по десертной ложке 3 раза в день до еды.

Перед срезанием листьев алоэ (столетника) растение нельзя поливать в течение двух недель; оно должно быть не моложе трехлетнего возраста.

 Небольшой лимон залить водой и кипятить на слабом огне 10 минут, остудить. Лимон разрезать пополам и выжать сок в стакан емкостью 200 мл. К соку лимона добавить 2 столовые ложки глицерина для внутреннего пользования, до краев стакана налить мед и все тщательно перемешать. При сильном кашле принимать по 2 чайные ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь.

В тех случаях, когда кашель сильный, но редкий и сухой, рекомендуется принимать по чайной ложке смеси до и после еды и обязательно перед сном.

 Для грудных детей рекомендуется следующий способ лечения кашля. К чайной ложке меда добавить 2 столовые ложки семян аниса и щепотку поваренной соли. Залить стаканом воды, довести до кипения, процедить и давать ребенку по чайной ложке каждые 2 часа. По мере стихания кашля уменьшать дозу.

Все лекарства, содержащие мед, детям, страдающим диатезом, давать с осторожностью.

#### *Коклюш*

 Смешать по 100 г меда и свежего сливочного масла с 0,2 г ванилина, принимать 3 раза в день по чайной ложке.

 Свежесжатый сок хрена и мед (1 : 1) тщательно перемешать и принимать по чайной ложке 2 раза в день.

 В эмалированной посуде приготовить смесь из 500 г сока подорожника и 500 г меда, варить на медленном огне в течение 20 минут, охлажденную смесь принимать перед едой по столовой ложке 3 раза в день.

## ТУБЕРКУЛЕЗ

### *Туберкулез легких*

 Положить в банку 6 свежих яиц с белой скорлупой, выжать туда сок 10 лимонов и поставить в сухое прохладное и темное место,

накрыв темной бумагой и обернув марлей. Через 7–8 дней (после растворения скорлупы) влить в раствор 300 г меда и, подогревая, довести до полужидкого состояния, остудить. Все перемешать. Принимать по десертной ложке 3 раза в день сразу после еды. Хранить в прохладном месте.



При туберкулезе легких рекомендуют прием смеси овощных соков (репы, моркови) с медом. Можно употреблять мед с хреном — горсть тертого хрена смешать с 1 кг меда. Смесь настаивать 7–8 дней в темном месте, затем принимать по 2 столовые ложки в день перед едой. Это средство является общеукрепляющим, повышающим иммунобиологические защитные силы организма.

#### *Туберкулез костей и суставов*



Смешать стакан спирта, стакан меда и столовую ложку березовых почек, настаивать 9 дней и пить по столовой ложке 3 раза в день.



Смешать 1,2 кг липового меда, стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 100 г оливкового масла, 150 г березовых почек, 50 г липового цвета и 2 стакана воды. Растопить в кастрюле мед, добавить к нему алоэ и хорошо проварить. Отдельно в разной посуде заварить березовые почки и липовый цвет, отжать, влить отвары в мед. Смесь разлить в 2 бутылки, добавив в каждую оливковое масло. Принимать по столовой ложке 3 раза в день, взбалтывая перед употреблением.



Взять по 250 г меда, сливочного масла, гусиного жира, изюма, желтого сахара и 6 г «серного цвета» (сублимированной серы), сложить в

глиняный горшок емкостью 3 л. Растопить смесь, размешивая деревянной ложкой. Снять с огня, продолжая размешивать до остывания. Принимать за час до еды. Первоначальная доза — «на кончике ложки»; в течение 7 дней увеличить ее до кофейной ложки. Затем постепенно уменьшать дозу, доведя ее до исходной. Провести 7–8 курсов лечения.

 Смешать по стакану сока черной редьки, красной свеклы, моркови и меда, слить все в бутылку и зарыть в землю на 12 дней. После настаивания пить по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой (перед употреблением взбалтывать).

 Столовую ложку мужских соцветий сосны (почек) залить 2 стаканами кипяченого молока (или воды), добавить 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки сливочного масла, 2 сырых яйца, перемешать. Разделить на три приема и выпить в течение дня.

Мужские соцветия (тычиночные колоски) появляются на сосне в конце мая, они сидят кубышечками на коротких ножках и светятся позолотой. Женские соцветия — красноватые пестичные шишечки.

## МЕД В СТОМАТОЛОГИИ

### *Пародонтоз:*

 Растворить чайную ложку меда в чашке чая из листьев грецкого ореха. При воспалении во рту, рыхлости десен это незаменимый напиток.

 После каждого приема пищи и на ночь полоскать полость рта раствором меда (столовая ложка на стакан воды).



Жевать мед в сотах для освобождения десневых карманов от гноя, укрепления десен и очищения зубов от налета 1–2 раза в день курсом 10 дней – 3–5 раз в году.



Жевать 3 раза в день мелкий порошок из корней анра болотного по 0,3–0,5 г на процедуру в течение 5–7 дней. Одновременно принимать по чайной ложке 10%-го прополисного меда (держать во рту до полного растворения) 2–3 раза в день.



Неплохим антисептиком считается свежая морковь. Кашицу из моркови тщательно смешать с медом (3:1) и прикладывать к пораженным участкам десен. Оставлять во рту на 10–15 минут. Такую процедуру необходимо выполнять не менее двух раз в день в течение 10–12 дней при воспалении десен и запахе изо рта.

*Грибковые поражения полости рта:*



Для приготовления розового меда взять 100 г белого меда и 50 г свежих лепестков роз (перемолоть их, удалив завядшие и испорченные; можно использовать лепестки цветков шиповника). К меду добавить 50 мл кипяченой воды, поставить в кастрюле на малый огонь и прокипятить, снимая пену. Лепестки розы смочить водой, пересыпать сахаром, перетереть руками, затем положить в мед и кипятить на слабом огне в течение часа, после чего снять с огня, процедить через чистую ткань, перелить в бутылку и хранить в холодильнике. Использовать розовый мед для обработки полости рта у детей при молочнице, а у взрослых – при угрозе ее развития (например, у тяжелобольных и ослабленных людей).

Водный раствор розового меда можно использовать также для полосканий при ангине (растворять 1–2 чайные ложки в стакане теплой кипяченой воды).

#### *Стоматит*

 Полоскать 30%-м водным раствором меда 3–4 раза в день полость рта при заболеваниях языка, десен (при этом уничтожаются микробы). Полезно держать во рту мед до полного растворения (по чайной ложке 5–6 раз в день). Предпочтительнее использовать мед в сотах. Он содержит больше витаминов и биологически активных веществ, а воск способствует очищению зубов (пчелиный мед не оказывает на них разрушающего действия).

 Столовую ложку высушенных цветков ромашки лекарственной заварить в стакане кипящей воды. После охлаждения профильтровать и добавить чайную ложку меда. Использовать для полосканий при стоматитах, ангинах, а также при колитах в виде микроклизм (50 г раствора в задний проход перед сном).

### ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

#### *Невроз*

 Размоченные в воде пшеничные отруби смешать с медом (1 : 1) и принимать по столовой ложке 2 раза в день (второй прием — перед сном).

 Столовую ложку меда развести в стакане теплой воды и выпить за 30–40 минут до отхода ко сну при бессоннице. Мед — самое

безвредное из известных успокаивающих и снотворных средств. Он укрепляет не только нервную систему, но и весь организм. Благодаря этим качествам мед как медикамент вне конкуренции.

### *Неврастения*

 Утром и вечером принимать по 30–50 г меда с добавлением чайной ложки маточного молочка и чайной ложки аптечного препарата железа.

### *Мигрень*

 Регулярно съедать по 2 чайные ложки меда во время каждого приема пищи. После прекращения головной боли рекомендуется съесть столовую ложку меда.

 Ежедневно съедать во время еды чайную ложку меда, смешанного с чайной ложкой яблочного уксуса.

### *Головная боль (следствие стресса)*

 Головная боль, как следствие стресса, снимается, если регулярно перед сном в течение нескольких дней съедать столовую ложку меда, запивая стаканом кипяченой воды.

  $\frac{1}{8}$  чайной ложки корицы развести в столовой ложке горячей воды (не кипятка), добавить мед, настаивать 30 минут и принимать по 2 глотка через каждый час. При сильной головной боли сделать настой корицы более концентрированным.

Из несладкого настоя корицы делают примочки, прикладывая к вискам. Если вам не нравится запах корицы, добавьте в состав каплю лавандового или мятного масла.

Разотрите  $\frac{1}{4}$  чайной ложки корицы в сливочном масле (50 г) и смажьте составом лоб и виски (предварительно вымойте лицо горячей водой с мылом, чтобы очистить поры для лучшего впитывания состава).

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕРИФЕРИЧЕСКИХ СОСУДОВ

#### *Варикоз и эндартериит:*

 250 г очищенного и натертого на терке или размятого в ступке чеснока тщательно смешать с 350 г жидкого меда и настаивать в течение 7–10 дней, принимать по столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1,5–2 месяцев.

 Нанести на холст слой меда, приложить его к области варикозного расширения вен, закрыть сверху полиэтиленовой пленкой и закрепить бинтовой повязкой. В первый день компресс оставить на 2 часа, во второй и третий — на 4, а затем — на всю ночь. Мед оказывает противомикробное и противовоспалительное действие, способствует заживлению варикозных язв.

 Приготовить сбор: солодка голая, корень, — 20 г, череда трехраздельная, трава, — 20 г, зверобой продырявленный, трав, — 20 г, кориандр посевной, плоды, — 15 г, подорожник большой, лист, — 15 г, сушеница болотная, трава, — 10 г. 2–3 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить и пить теплым по  $\frac{1}{3}$  стакана, добавляя по вкусу мед, 3 раза в день после еды при

варикозных язвах на почве тромбофлебита. Наружно для заживления варикозных язв использовать 15%-ю прополисную мазь.

 Зверобой продырявленный (трава) — 30 г, ромашка лекарственная (цветки) — 30 г, хвощ полевой (трава) — 25 г, листья лещины — 40 г. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить 8—10 минут, настаивать час, процедить и принимать теплым по  $\frac{1}{4}$  стакана, добавляя по вкусу мед, 3 раза в день за полчаса — час до еды. Отвар применяют также для наружного лечения (в виде компрессов). Одновременно 3 раза в день принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки цветочной пыльцы, предварительно замочив ее в 50 мл воды.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Благодаря антисептическим и ранозаживляющим свойствам мед всегда использовался при различных кожных болезнях.

Мед чаще всего применяют совместно с травами или соками растений.

 Столовую ложку порошка сушеницы болотной тщательно растереть в ступке с  $\frac{1}{2}$  стакана сливочного несоленого масла и таким же количеством меда. Использовать мазь при лечении ожогов, трудно заживающих ран и язв.

 Смазывать поверхность трофических язв пчелиным медом и прикладывать его в повязках. Помимо этого можно применять так-

же местные ванночки из 30%-го меда (на 100 мл воды взять 30 г меда) с температурой воды 32–34° С и длительностью 20–30 минут. Ежедневно принимать 1–2 ванны до полного выздоровления.



Взять 80 г меда, добавить 20 г топленого свиного сала, хорошо размешать и использовать для лечения труднозаживающих ран и язв.



Свежий картофель промыть, очистить, вновь ополоснуть водой и натереть на мелкой пластмассовой терке. К 1/2 стакана кашицы добавить чайную ложку пчелиного меда, тщательно перемешать, нанести слоем в 1 см на марлевую салфетку, приложить к обожженному участку кожи и некрепко перебинтовать. Через 2–3 часа повязку сменить. На ночь можно наложить повязку с прополисной мазью, а днем вновь повторить картофельно-медовые аппликации. Рекомендованное средство дает положительный эффект не только при ожогах, но и при угрях, застарелых язвах, экземе и других заболеваниях кожи.



50 г сухих измельченных листьев эвкалипта залить 0,5 л кипятка, варить 7–10 минут, настаивать 1–1,5 часа, процедить, добавить 2 столовые ложки меда, размешать до полного растворения и использовать для орошения воспаленных участков кожи и слизистых оболочек, а также при их порезах и ранах.

#### *Туберкулезное поражение кожи*



При туберкулезе кожи пораженный участок смазать натуральным медом или же делать компрессы и местные ванны из 3%-го раство-

ра меда. Процедуры проводить 1–2 раза в день, после чего желательно 2 часа отдохнуть.

#### *Абсцессы (нарывы)*

 Ржаную муку смешать с медом до консистенции мокрой глины. Лепешку из этого состава приложить к гнойнику, покрыть сверху кусочком компрессной бумаги и завязать.

#### *Ожоги и отморожения*

 В небольшую емкость выдавить немного крема (детский, питательный, для рук), добавить 10 мл экстракта алоэ (например, содержаемое 1 ампулы), 1 мл настоя зверобоя (из расчета 15 г зверобоя на стакан воды) и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки меда. Добавить щепотку пшеничной муки и все хорошо перемешать. Смазывать поврежденную поверхность не менее 2 раз в день. Применять при ожогах I–II степени в качестве первой помощи и при отморожениях легкой степени.

#### *Экзема*

 200 г плодов шиповника, 100 г сушеной крапивы, зеленую скорлупу двух грецких орехов варить 10 минут в 0,5 л воды. Настаивать сутки. Процедить. 2 столовые ложки настойки смешать со свежим творогом и пчелиным медом (по 50 г). Полученный бальзам накладывать на пораженные места на 20 минут 3 раза в день.

#### *Раны и язвы*

 50 г измельченных листьев эвкалипта залить 0,5 л крутого кипятка и варить 3–5 минут. Остудить, процедить, добавить 2 столовые ложки меда. Применять в виде примочек и ванночек.

 При плохо заживающих язвах применяется жидкий мед или мазь Конькова, основу которой составляет мед, взятый в равном количестве со спермацетом. Возможно и другое сочетание: мед, спермацет и 10–20%-я мазь календулы, взятые в равных количествах.

 Столовую ложку сухой травы сушеницы болотной залить стаканом кипящей воды, настаивать в течение 30 минут, процедить, добавить столовую ложку меда. Можно применять наружно для промывания ран и язв, а также употреблять внутрь — по 1–2 столовых ложки за 30 минут до еды (при язве желудка).

#### *Рожистое воспаление*

 Смешать 2 столовые ложки ржаной муки со столовой ложкой меда и столовой ложкой измельченных листьев бузины черной и прикладывать на пораженные участки кожи на 15–20 минут 2 раза в день до выздоровления.

#### *Перхоть*

 Столовую ложку отвара дубовой коры смешать с чайной ложкой меда. За час до мытья головы смесь втирать в корни волос.

#### *Укрепление волос*

 Укрепляет волосы и способствует их росту смесь репчатого лука с медом. Натертый на крупной терке лук перемешать с медом (4 : 1), полученную смесь втереть в корни вымытых волос и обвязать голову махровым полотенцем. Через 30–40 минут промыть волосы теплой водой без мыла. Если волосы очень сухие и лом-

кие, к кашнице лука добавить немного теплого оливкового, соевого или кукурузного масла.

 Для смягчения волос взять 30 г аптечной ромашки, поместить в эмалированную посуду, залить 100 мл крутого кипятка и настаивать в течение часа. Полученный настой процедить и растворить в нем десертную ложку меда. Раствором обильно смочить чистые волосы, а через 30–40 минут ополоснуть их теплой водой. При жирных волосах процедуру проделывают один раз в 6–7 дней, при сухих волосах раз в 10–12 дней.

 Для предупреждения облысения и ломкости волос, придания им упругости и эластичности взять столовую ложку кефира (простокваши), столовую ложку яблочного уксуса, столовую ложку настоя из лекарственных трав, кашницу из 2 зубчиков чеснока и небольшой луковицы (натертых на терке) и чайную ложку меда и хорошо перемешать, полученную массу нанести на волосяной покров головы за 2–3 часа до мытья, покрыть полиэтиленовой пленкой и махровым полотенцем для прогревания.

#### *Себорейный дерматит*

 Столовую ложку листьев шалфея залить  $\frac{1}{2}$  стакана крутого кипятка, кипятить 5 минут на очень слабом огне. Процедить, к стакану несколько охлажденного отвара добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки натурального меда. Теплым раствором делать примочки три раза в день.

 К стакану отвара дубовой коры добавить чайную ложку меда и протирать кожу лица или втирать в корни волос при жирной себорее.

*Угри*

 3 столовые ложки измельченных огурцов залить стаканом крутого кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить, отжать осадок и к настою добавить чайную ложку меда, размешав его до полного растворения. Смесь нанести на лицо, через 30–40 минут смыть прохладной водой. Можно этим составом протирать лицо после умывания.

 При угревой сыпи и себорейном дерматите используют настой шалфея с медом. Столовую ложку листьев залить 1–1,5 стаканами кипятка, настаивать под крышкой 30–40 минут (в том числе 5 минут на очень слабом огне), процедить и к стакану настоя добавить 1/2 чайной ложки меда. Теплым настоем делать примочки на пораженные места 2–3 раза в день.

 При лечении угревой сыпи, жирной кожи в стакан теплой воды добавить чайную ложку меда и чайную ложку настоя цветков календулы; раствор перемешать. Применять в виде примочек.

 При жирной коже в стакане теплой кипяченой воды размешать чайную ложку меда и чайную ложку настойки эвкалипта. Этой смесью протирать лицо.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

*Гипертония*

 Взять по стакану меда, сока свеклы, моркови и хрена, выжать сок 1 лимона, все соединить и хорошо перемешать. Принимать по столо-

вой ложке 3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после нее. Курс лечения 1,5–2 месяца. Смесь хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

 Взять по стакану меда, сока хрена и моркови, выжать сок 1 лимона, все соединить и хорошо перемешать. Принимать по 1–2 чайные ложки 3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после приема пищи. Курс лечения 1,5–2 месяца. Смесь хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

 Смешать в равных соотношениях сок свеклы, моркови, редьки и мед, добавить 1 чайную ложку спиртового прополиса. Принимать по 1–2 столовые ложки за полчаса до еды 3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Смесь хранить в прохладном и темном месте.

 При гипертонической болезни рекомендуется съедать в день за 3–4 приема 100 г толченых ядер грецких орехов, смешанных с 60 г меда, в течение 45 дней. Смесь эта весьма полезна и при железодефицитной анемии.

 Свежеотжатый свекольный сок смешать пополам с медом и принимать по 1–2 столовые ложки 3–5 раз в день при повышенном артериальном давлении и бессоннице.

 Пропустить клюкву через мясорубку, смешать с равным количеством меда и принимать по столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

 В стакане минеральной воды растворить столовую ложку меда, добавить сок половины лимона и выпить в один прием утром натощак при гипертонии, а также повышенной возбудимости, бессоннице. Курс лечения 1–2 недели.

 Смешать по 200 мл морковного и свекольного соков, добавить 100 г клюквы, 200 г меда, 100 мл спирта и настаивать в темном месте 3 дня. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

 Приготовить смесь цветочной пыльцы с медом в соотношении 1 : 1 и принимать по чайной или десертной ложке за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения 1–1,5 месяца. После десятидневного перерыва он может быть повторен. Препарат хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

 Шлемник байкальский, корни, — 20 г, шиловник коричный, плоды, — 15 г, пустырник лятилопастный, трава, — 15 г, сушеница болотная, трава, — 15 г, почечный чай, трава, — 15 г, мята перечная, трава, — 10 г, ромашка, цветки, — 10 г.

Приготовить отвар (1 : 20), растворить в нем мед (столовая ложка на стакан) и принимать его по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

 Мята перечная, трава, — 30 г, вахта трехлистная, трава, — 30 г, валериана, корень, — 20 г, хмель, шишки, — 20 г.

Приготовить отвар из сбора растений (столовая ложка на 0,5 л воды), настаивать в термосе, после чего профильтровать, растворить мед (столовую

ложку на стакан) и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Отдельно употреблять мед (30–50 г в сутки).

 Шиповник коричный, плоды, — 25 г, укроп огородный, трава с семенами, — 15 г, душица, трава, — 15 г, боярышник кроваво-красный, плоды, — 10 г, малина, листья, — 10 г, лен посевной, семена, — 10 г, солодка голая, корень, — 5 г, мать-и-мачеха, листья, — 5 г, береза белая, листья, — 5 г.

Приготовить настой (как в предыдущем рецепте), растворить в нем мед (столовая ложка на стакан) и принимать его по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

 В эмалированную посуду палить соки свеклы, красной моркови, хрена (по стакану) и стакан меда, добавить сок 2 лимонов и 30 мл водки. Все тщательно перемешать в течение 30 минут; смесь хранить в закрытом виде в темном прохладном месте, принимать по столовой ложке за 20–30 минут до еды в течение месяца (через 2 месяца курс повторить).

 Сок хрена и мед смешать в соотношении 1 : 1, хорошо перемешать, принимать утром и вечером по столовой ложке.

 100 г меда и сок одного лимона хорошо перемешать, добавить 2–3 капли масла розы, принимать перед сном по столовой ложке с горячим молоком или чаем.

 стакан сока редьки, стакан сока свеклы, 200 г брусники, 200 г майского меда, 20 мл коньяка смешать и пить по столовой ложке за час до еды 2–3 раза в день в течение 20–25 дней. Пить только сок, а жмых выбросить.

 Стакан яблочного сока и сок 1 лимона смешать со стаканом меда и принимать по столовой ложке 2–3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды в течение двух месяцев.

 Для лечения гипертонической болезни принимать цветочную пыльцу в смеси с медом (в соотношении 1 : 1 или 1 : 2) — по чайной ложке 3 раза в сутки после еды. Запивать стаканом чая из цветков боярышника и травы мелиссы (1 : 1). 1 чайная ложка сбора на стакан кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Курс лечения 15–20 дней.

#### *Гипотония*

 Чайную ложку измельченного корня родиолы розовой (золотого корня) залить 1 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут. Настаивать 30–40 минут и пить по 150 мл с чайной ложкой меда 3 раза в день за 20–30 минут до еды при гипотонии, умственной и физической усталости, а также при астенических состояниях после перенесенных болезней и при склонности к острым респираторным заболеваниям и гриппу. Настой хранить в холодильнике не более двух дней.

 К 100 г пчелиного меда добавить 1 г маточного молочка, хорошо перемешать и принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки за 20–30 минут до еды (держат в рту до полного растворения) 2–3 раза в день при гипотонии, переутомлении, головных болях.

#### *Аритмия*

 В 1 л меда выжать сок 10 лимонов (или пропустить их через мясорубку). 10 головок чеснока измельчить в мясорубке. Все смешать и

настаивать неделю в закрытой посуде. Принимать по 2 чайные ложки 1 раз в день, медленно смакуя. Дни не пропускать. Лекарства хватит на 3 недели.

 Приготовить смесь из настойки валерианы и настойки боярышника (1 : 1). Принимать по 25 капель 2–3 раза в день при повышенной нервной возбудимости, сопровождающейся болями в области сердца и учащенным сердцебиением. Отдельно употреблять мед.

 Отжать сок чеснока, смешать пополам с медом и принимать по столовой ложке 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды для лечения и профилактики атеросклероза. Курс лечения 4–6 недель. После месячного перерыва он может быть повторен.

 30 г сухих ягод малины залить 300 мл кипятка, варить при слабом кипении 10 минут, настаивать 2–3 часа, процедить. Добавить мед по вкусу и пить по стакану 2 раза в день как противовоспалительное и потогонное средство при простуде, гриппе, ревматизме и т. п., а также как антисклеротическое средство при атеросклерозе и витаминное и общеукрепляющее средство при упадке сил.

 Принимать по стакану томатного сока со столовой ложкой меда при атеросклерозе, а также для его профилактики. Томатный сок способствует нормализации холестерина обмена. Полезен он также и при анемии (малокровии).

 250 г очищенного и измельченного на терке чеснока залить 350 г жидкого меда, хорошо перемешать, настаивать в темном месте в те-

чение недели. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, варикозном расширении вен и эндартериите.

 Кипрей узколистный (иван-чай), листья с цветками, — 50 г, зверобой продырявленный, трава с цветками, — 20 г, пустырник пятилопастный, трава, — 15 г, береза белая, листья, — 15 г. Столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, настаивать 20 минут и пить с медом как чай при атеросклерозе, а также для его профилактики.

 Зверобой продырявленный, трава, — 100 г, бессмертник песчаный, трава, — 100 г, ромашка, цветки, — 100 г, береза белая, почки, — 100 г. Столовую ложку измельченного сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить и выпить перед сном стакан теплого настоя, предварительно растворив в нем чайную ложку меда. Утром за полчаса до завтрака выпить второй стакан слегка подогретого настоя с медом. Курс лечения продолжается до тех пор, пока вы не используете весь сбор. Повторять лечение рекомендуется не ранее чем через 5 лет.

Этот сбор использовался тибетскими медиками еще в IV веке до н. э. Он стимулирует обменные процессы: препятствует образованию жировых отложений, способствует выведению из организма холестерина, повышает защитные силы. Применение сбора показано при атеросклерозе и обусловленных им недугах, таких, например, как гипертония, ишемическая болезнь сердца и т. п. заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также для их профилактики. Регулярный прием настоя, приготовленного по это-

му рецепту, способствует исчезновению симптомов атеросклероза: головокружения, шума в ушах и т. п. Отмечается также улучшение зрения, самочувствия, повышение работоспособности.

Подобное лечение противопоказано при аллергии к растениям, входящим в состав сбора.

 Столовая ложка меда 2–3 раза в день (разводить его в воде или съедать с фруктами, желательно с яблоками, 1 яблоко на прием) благотворно действует на сердечную мышцу, способствует расширению сосудов сердца и улучшает его кровоснабжение.

 Взять 1 л меда, 10 лимонов и 5 головок (не долек!) чеснока. Отжать из лимонов сок. Чеснок очистить, промыть и пропустить через мясорубку. Все компоненты смешать, выложить в стеклянную банку, закрыть ее крышкой и поставить в прохладное место. Через неделю в смесь добавить 2 столовые ложки настойки прополиса. Принимать по 4 чайные ложки 1 раз в день (после приема каждой чайной ложки делать перерыв на минуту) за 20–30 минут до еды.

 Взять 1 л меда, 10 лимонов, 5 средних апельсинов, 1 грейпфрут, 1 стакан брусники. Лимоны, апельсины, грейпфрут промыть, очистить, затем отжать из них сок. Бруснику размять деревянной ложкой и отжать сок. Соки соединить с медом, хорошо перемешать и поставить на неделю в холодильник.

Принимать смесь по 4 чайные ложки (одну за другой, медленно) 1 раз в день в течение 1,5–2 месяцев.

 Принимать по 2 таблетки препарата «Апилак» (20 мг) 3 раза в день. Таблетки держать во рту до полного растворения. Курс лечения 1 месяц. После 10–14-дневного перерыва он может быть повторен.

Более эффективно использование 2%-й смеси маточного молочка в его естественном консерванте — меду с добавлением 3–5 капель розового масла. Разовая доза смеси составляет 5 г (держать во рту до полного растворения). Принимать 2 раза в день в течение 3–4 недель.

*Атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркт*

 Сушеница топяная, трава, — 20 г, боярышник кроваво-красный, плоды, — 15 г, шиповник коричный, трава, — 15 г, душица, трава, — 10 г, укроп огородный, трава с семенами, — 10 г, пустырник пятилопастный, трава, — 10 г, малина, листья, — 5 г, мята перечная, трава, — 5 г, береза белая, листья, — 5 г.

Приготовить настой (1 : 20), растворить в нем мед (столовую ложку на стакан) и принимать 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

 Шиповник коричный, плоды, — 30 г, пустырник пятилопастный, трава, — 20 г, малина, листья, — 15 г, укроп огородный, семена, — 15 г, зверобой продырявленный, трава, — 5 г, ромашка аптечная, цветки, — 5 г, мята перечная, трава, — 5 г.

Приготовить настой (1 : 20), растворить в нем мед (столовую ложку на стакан) и принимать настой по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день при атеросклерозе, сопровождающемся нормальным артериальным давлением.

 Отжать сок лука, смешать пополам с медом и принимать по столовой ложке 3–4 раза в день до еды для лечения и профилактики атеросклероза.

#### *Инфаркт миокарда*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану морковного сока со столовой ложкой меда (до или после еды) 2–3 раза в день при инфаркте миокарда, а также при анемии, истощении, ранениях и при гастрите с повышенной кислотностью. Применение морковного сока противопоказано при обострениях язвенной болезни и при энтеритах (заболеваниях тонкого кишечника).

 В столовую ложку меда добавить 1–2 капли масла лаванды, развести в  $\frac{1}{2}$  стакана кипяченой воды и выпивать глотками в течение дня. Курс лечения 3 недели.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

### *Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки*

 Приготовить настой травы сушенцы (1 : 10). Для чего 25 г сухого измельченного сырья залить в эмалированной посуде 250 мл кипяченой воды, закрыть крышкой и настаивать 15 минут на кипящей водяной бане. Затем дать настою остыть, процедить его (оставшееся сырье отжать) и довести объем настоя кипяченой водой до 250 мл. Растворить в нем столовую ложку меда и принимать внутрь по  $\frac{1}{4}$  стакана 2–3 раза в день

за 20–30 минут до еды как противовоспалительное средство при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

 3 столовые ложки измельченных цветков ромашки залить 0,5 л крутого кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем настаивать до охлаждения. Процедить, развести в настое 2 столовые ложки меда. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при язвенной болезни желудка за 30 минут до еды. А также использовать для примочек (при язвах и ранах) и микроклизм при трещинах прямой кишки и колитах (вводят 50 мл настоя в прямую кишку перед сном). Настой можно принимать также по 1/3 стакана 3 раза в день после еды как противовоспалительное, антисептическое и спазмолитическое средство при спазмах, метеоризме и поносах.

 Смешать цветочную пыльцу или пергу с медом в соотношении 1 : 1. Принимать по чайной или десертной ложке 3–4 раза в день за 1,5–2 часа до еды (препараты рекомендуется предварительно разводить в 50 г кипяченой воды и настаивать 2–3 часа; пить раствор теплым, это способствует снижению повышенной кислотности). Лечение эффективно при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при хронических гастритах с повышенной кислотностью. Курс лечения 25–30 дней. Затем необходимо сделать перерыв на 10–15 дней, при необходимости курс повторить. Эффективность лечения выше, если прием пыльцы и меда сочетать с настоями лекарственных растений. Например, 1 столовую ложку травы тысячелистника залить 0,5 л кипятка,

настаивать 1 час, процедить и пить до еды 3 раза в день.

 При болях в желудке, сопровождаемых изжогой и рвотой, смешать 0,5 л кагора или водки с 0,5 кг меда и 5 флаконами аптечной настойки алоэ с железом, настаивать в теплом месте неделю. Пить по столовой ложке 3 раза в день до еды. Когда состав закончится, сделать перерыв на 1 месяц и курс лечения повторить.

 Столовую ложку меда растворить в стакане чая из травы мелиссы, охлажденном до комнатной температуры; принимать 3 раза в день, лучше за 1,5–2 часа до приема пищи. Курс лечения 3 недели.

 Взять 100 мл сока алоэ, 500 г хорошо измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда, добавить 50 мл настойки плодов боярышника (аптечной), смешать, принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до приема пищи. Курс лечения 2 недели.

 500 г меда смешать с 500 мл сока листьев подорожника и варить в эмалированной посуде на медленном огне в течение 20 минут, охлажденную смесь принимать при гастрите с пониженной кислотностью по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения месяц.

 Взять 100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г порошка какао, 15 мл сока алоэ и все это хорошо перемешать, разогреть на водяной бане и принимать по столовой ложке на

стакан горячего (парного) молока 2 раза в день в течение месяца при язвенной болезни желудка.

 Листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок. 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл кагора, добавить 1 чайную ложку листьев золотого уса, настаивать в темном месте в течение 4–5 дней. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется при гастрите с пониженной кислотностью.

 Листья алоэ 3–5-летнего возраста выдерживать в темном месте при температуре 4–8° С в течение 12–14 дней, затем листья промыть, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1 : 3. Смесь настаивать не менее 1,5 часов. Полученный сок отжать. 100 мл сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

**Внимание:** при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки мед лучше принимать за 1,5–2 часа до завтрака 30 г, за 1,5–2 часа до обеда 40 г, а после полдника 30 г через 3 часа, разбавляя его теплой водой. Курс лечения 1,5–2 месяца. Больным с пониженной кислотностью желудочного сока мед рекомендуется принимать за 5–10 минут до еды.

 При язвенной болезни эффективно лечение маточным молочком с медом в соотношении 1 : 10. Смесь принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день. Для предупреждения разрушения маточного молочка желудочным соком за 10 минут до приема смеси необходимо выпить  $\frac{1}{2}$  стакана

минеральной щелочной воды. При повышенной чувствительности к маточному молочку (нарушение сна) лечение прекратить!

 При заболеваниях печени, желчного пузыря смешать стакан меда и стакан сока черной редьки, принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

При систематическом употреблении средство предупреждает образование камней в желчном пузыре, повышает функции печени, улучшает процессы тканевого обмена, благоприятно влияет на пищеварение.

 Взять 2 столовые ложки цветков бессмертника на 3 стакана крутого кипятка, настаивать 40 минут, процедить, добавить мед из расчета 1 столовая ложка на стакан настоя. Пить в теплом виде по  $\frac{1}{2}$  стакана за 30–40 минут до еды 3 раза в день. Настой полезен после перенесенного гепатита А.

 Смешать столовую ложку меда и чайную ложку берги. Принимать смесь утром и после обеда, запивать свежесваренным чаем из курузных рыльцев (1 чайная ложка на стакан кипятка, настаивать 20–30 минут). Полезно при воспалении желчного пузыря (без камней!).

 С лечебной и профилактической целью рекомендуется утром и вечером принимать зеленый чай из расчета  $\frac{1}{2}$  чайной ложки чая на стакан кипятка (настаивать 5 минут) с 30–50 г меда и с добавлением  $\frac{1}{4}$  кофейной ложки маточного молочка. Средство эффективно и при циррозе печени.

Компоненты, входящие в мед, способствуют активизации всех процессов, происходящих в печени, повышают защитные функции организма и устраняют дегенеративные изменения клеток печени. С лечебной и профилактической целью при гепатитах различной этиологии, желчнокаменной болезни, воспалительных заболеваниях желчевыводящих путей рекомендуется принимать смесь, состоящую из чайной ложки меда и  $1/2$  стакана яблочного сока.



Смешать столовую ложку меда и чайную ложку пыльцы. Принимать после обеда, заливая чаем из листа черной смородины.



Чайную ложку меда растворить в  $1/2$  стакана яблочного сока, добавить 10–12 капель облепихового масла. Принимать по  $1/2$  стакана 2 раза в день (утром и вечером).



Столовую ложку меда растворить в стакане теплой воды, добавить 1–2 капли масла фенхеля. Принимать по одному стакану 3 раза в день перед едой.

#### *Хронический гастрит*



При гастритах с обильным газообразованием настаивать в течение трех часов 100 г меда и 100 г сока алоэ, принимать по чайной ложке 3 раза в день, заливая чаем из листьев малины.



Смешать 250 г меда и 2 столовые ложки цетрарии исландской, залить 2 л воды, настаивать до утра. Утром варить, пока жидкость не выпарится наполовину. Процедить. Принять утром натощак 2 столовые

ложки, затем в течение дня принимать по столовой ложке каждый час.

 При гастрите с пониженной кислотностью смешать по 0,5 кг меда, сливочного масла, какао и листьев алоэ в следующей последовательности. Растопить масло, положить мед и размешать, потом добавить измельченные листья алоэ и снова размешать. В последнюю очередь добавляют какао, предварительно соединив его с водой. Массу тщательно перемешивают, ставят кастрюлю в духовку на 3 часа (следите, чтобы не подгорело). Средство остудить и шумовкой вынуть кожуру алоэ, затем разлить в банки из темного стекла с широким горлом. Хранить в прохладном месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводить только в теплое время года.

### *Запор*

 Утром столовую ложку меда растворить в стакане воды комнатной температуры и выпить небольшими глотками. После этого помассировать живот, лежа в постели (по часовой стрелке) в течение 2–3 минут.

 80–100 г меда растворить в яблочном соке, разведенном кипяченой водой (1 : 1), или в холодной воде (0,5 л). Порцию разделить на 3 части и принимать перед едой.

 В стакане теплого молока развести столовую ложку засахаренного меда и давать детям в возрасте 5–8 лет по десертной ложке перед сном. Это проверенное средство от запора.

 Положить лист алоэ в холодильник на 2 недели, потом отжать сок, смешать с медом (1 : 1) и хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день (утром натощак и на ночь), запивая водой. Через 2 дня дозу можно уменьшить до 1 чайной ложки 2 раза в день. Кишечник будет функционировать нормально.

 150 г свежих листьев алоэ (колючки срезать) измельчить, залить 300 г подогретого до 60° С меда (не доводить до кипения!), настаивать сутки, разогреть, процедить. Принимать по чайной ложке утром за час до завтрака.

#### *Понос*

 Принимать отвар ягод калины с медом в теплом виде или отвар молодых побегов калины в виде чая с медом.

 Запечь зеленое яблоко, есть в перерывах между едой, запивая стаканом кипяченой воды с 1 чайной ложкой меда.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ

#### *Анемия*

 Принимать при анемии по столовой ложке меда, разведенного в стакане молока (воды, сока), 3 раза в день в течение 20–30 дней.

 20 г сухого корня женьшеня растолочь в порошок, смешать с 2,5 л меда, настаивать неделю, помешивая 3–4 раза в день, затем принимать на кончике чайной ложки 2 раза в день.

 Взять 800 мл кипяченой воды комнатной температуры, 180 г меда и 50 г перги. Растворить в воде мед, затем при непрерывном помешивании добавить пергу и полученную смесь оставить на несколько дней при комнатной температуре до начала ферментации.

Употреблять ее по  $\frac{3}{4}$  стакана за 20–30 минут до еды при анемии, а также как общеукрепляющее и омолаживающее средство. Хороший эффект смесь оказывает и при колитах.

 Зверобой продырявленный, трава, — 20 г, орех грецкий, листья, — 15 г, яснотка белая, трава, — 15 г, татарник колючий, цветочные корзинки, — 15 г, цикорий, трава, — 10 г, береза белая, листья, — 10 г, мята перечная, листья, — 10 г, можжевельник, плоды, — 5 г.

3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипящей воды, выдержать на водяной бане 15 минут, настаивать 40–50 минут, процедить и принимать по 150 мл, добавляя по вкусу мед, за полчаса до еды. Курс лечения 2–3 месяца.

#### *Анемия у детей*

 Мед, добавленный в каши и молоко, является хорошим средством при лечении анемии (малокровия) у детей. Известно, что столовая ложка меда содержит 100 калорий, а стакан молока — 124. Таким образом, молоко с медом является высококалорийным напитком.

Истощенные дети, получающие дополнительно мед, быстрее прибавляют в весе и лучше развиваются. В связи с этим мед рекомендуется давать детям с учетом возраста и рациона питания по чайной ложке 3 раза в день.

*Анемия у взрослых*

Хорошим средством при лечении малокровия является чай из цветков липы с медом с добавлением 2 столовых ложек сухого красного виноградного вина на стакан чая.



1,5 кг меда смешать с 2 стаканами измельченных незрелых грецких орехов, настаивать в теплой комнате 20 дней, перемешивая ежедневно несколько раз. Принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды.



В  $1/2$  стакана теплой воды, молока или минеральной воды растворить чайную ложку падевого меда, собранного пчелами с хвойных деревьев. Выпить утром натощак и такую же дозу вечером перед сном.



Смешать 300 г измельченного лука, 100 г меда и 600 мл белого вина, настаивать не менее двух суток, часто помешивая, процедить. Принимать по 2–4 столовые ложки в день.

**МЕД В ГИНЕКОЛОГИИ И УРОЛОГИИ***Воспалительные заболевания матки и придатков*

Местно применяют влагалищные аппликации (тампоны). Мед заворачивают в марлю и вводят во влагалище на 3–4 часа. Лучше использовать 30%-й водный раствор меда. Медовые влагалищные аппликации чередуют через день со смазыванием влагалища 3- и 15%-й спиртовой настойкой прополиса. Курс лечения 12–15 дней.

Противопоказанием служит непереносимость прополиса и меда.

#### *Эрозия шейки матки*

 При лечении эрозии шейки матки во влагалище вводят марлевый тампон, смоченный водным раствором меда (1 : 2). Тампон удаляют через 12 часов. Процедуры проводят ежедневно в течение 15–20 дней.

После 5–6 процедур отмечается улучшение самочувствия, выделения прекращаются, а через 12–15 процедур исчезают болезненные ощущения, нормализуется состав секрета и отмечается полное заживление эрозий.

Внутрь принимают настой кипрея (иван-чай). 1 столовую ложку цветков кипрея залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2 недель.

#### *Трихомонадный кольпит*

 При лечении трихомонадного кольпита во влагалище предварительно очищают с помощью спринцеваний с раствором лимонной кислоты (1/2 чайной ложки лимонной кислоты на стакан кипяченой воды).

Глубоко во влагалище вводят засахарившийся мед (чайную ложку) и смазывают им шейку матки, стенки влагалища.

Процедуры проводят ежедневно в течение 10–15 дней. В начале лечения могут появиться зуд, жжение. Однако в последующем жалобы на субъективные неприятные ощущения исчезают, выделения уменьшаются. При применении такого лечения у большинства женщин наступает полное выздоровление.

При лечении трихомонадного кольпита в ряде случаев назначают также электрофорез с медом.

Лечение женщины должно сопровождаться и лечением ее мужа (полового партнера). В таких случаях мужчинам назначают прием меда в суточной дозе 100–120 г (мед растворяют в воде комнатной температуры и выливают в 3–4 приема в течение дня). Курс лечения составляет 10–15 дней. Дополнительно проводится промывание уретры и мочевого пузыря 20–30%-м раствором меда через катетер.

 При трихомонадном кольпите взять марлевый тампон, смочить 50%-м водным раствором меда (1 часть меда на 1 часть воды) и ввести глубоко во влагалище на 24 часа, проделывать такую процедуру желательно 10–15 раз.

#### *Нарушение менструального цикла*

 Смешать 200 мл сока алоэ, 3 столовые ложки измельченных в порошок корней горца змеиного, 600 г меда и 600 мл красного вина; на водяной бане варить час и пить по столовой ложке 3 раза в день до еды.

#### *Ранний токсикоз беременных*

 С целью предупреждения рвоты у беременных рекомендуют принимать мед — по столовой ложке за 30 минут до еды, запивать чаем из травы мелиссы.

#### *Климактерический невроз*

 100 г свежих ягод малины (или 2 столовые ложки сухих) или малинового варенья растворить (или заварить — если сухие) в стакане кипяченой воды, через 10 минут настаива-

ния добавить столовую ложку меда, все содержащее принимать перед сном.

 Шиповник, плоды, — 3 части; ежевика, листья, — 3 части; зверобой, трава, — 1 часть; пустырник, трава, — 1 часть; валериана, корень, — 1 часть; подорожник, листья, — 1 часть; чабрец, трава, — 1 часть. Приготовить настой (1 столовую ложку сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить). Развести в стакане настоя столовую ложку меда и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день. Средство также помогает при сильной раздражительности, утомляемости.

#### *Бели*

 При влагалищных и цервикальных белях взять тампоны, нанести на поверхность 20—25 г натурального меда и ввести по одному в область шейки матки и глубоко во влагалище; делать следует 10—15 процедур, желательно перед отходом ко сну.

#### *При заболевании мочеполовых путей (при цистите)*

 Столовую ложку цветков алтея поместить в фарфоровый чайник, залить стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 15—20 минут, добавить столовую ложку меда и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день.

#### *Простатит*

 Анр болотный (корневище) — 40 частей, зверобой продырявленный (трава) — 20 частей, толокнянка обыкновенная (листья) — 20 частей, дымянка лекарственная (трава) — 20 ча-

стей. 2–3 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить, растворить мед по вкусу и пить настой теплым по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

 Смешать 300 г измельченного лука, 100 г меда и 600 мл белого вина, настаивать не менее суток, часто помешивая, процедить. Пить по 2–4 столовые ложки в день в течение 25–30 дней.

#### *Аденома предстательной железы*

 Столовую ложку подмора пчел (умерших пчел) отварить в 500 мл воды в течение 2 часов, процедить и в остуженный отвар добавить столовую ложку меда и две чайные ложки 10%-го спиртового раствора прополиса.

Принимать ежедневно по столовой ложке в течение месяца. Курсы лечения повторять 2 раза в год в сочетании с традиционными методами лечения аденомы предстательной железы.

#### *Импотенция*

 Приготовить чай: столовая ложка сухих измельченных плодов шиповника на 2 стакана кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 2–3 часа. Принимать по  $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день с добавлением меда.

 Плоды смородины черной (1 столовая ложка) и 3–5 г сухих измельченных листьев смородины на стакан кипятка заваривать 10–20 минут, процедить. Принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану 2–3 раза в день как чай, добавляя мед по вкусу.

 Мед — 1,5 стакана, орехи грецкие — стакан ядер, курага (лучше урюк) — стакан, изюм (без косточек) — стакан, чернослив — стакан, лимон с кожурой — 2 шт. Все компоненты перемолоть и залить медом в соотношении 1 : 5. Все перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 1—2 таких порции.

 Свежеотжатый сок моркови смешать с медом в соотношении 1 : 1 и пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

*Повысить иммунитет* (сопротивляемость организма к инфекциям) помогут такие напитки:

 Заварить зеленый чай и добавить в него  $\frac{1}{2}$  стакана минеральной воды, сок пол-лимона, столовую ложку меда, размешать и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день в течение 3—4 недель в период вспышки инфекционных заболеваний.

 Залить 4—5 столовых ложек измельченных листьев малины или клубники 0,5 л кипятка, довести до кипения и настаивать 20—30 минут, укутав. Процедить и смешать отвар с 2 стаканами молока, стаканом сока моркови, добавить 3 столовые ложки меда. Перемешать и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3—4 раза в день в теплом виде.

 Приготовить отвар из столовой ложки овса в стакане кипятка. Процедить и влить в отвар равное количество молока, вновь прокипятить. Добавить 2 столовые ложки меда, размешать и принимать по стакану 2—3 раза в день (полезно при хронической пневмонии и бронхите курильщика).

 Употреблять сырые корни лабазника обыкновенного, растертые с медом, по чайной ложке утром и вечером (при хроническом холецистите и гепатите).

 Влейте в 0,6 л простокваши растворенный в 300 мл воды мед (100 г), размешайте и охладите (при дисбактериозе, привычных запорах).

 Смешайте стакан кефира с 3 столовыми ложками измельченных ягод земляники, добавьте немного корицы и ложку меда (снижает давление, уменьшает головные боли от напряжения, повышает иммунитет).

 В стакан прохладной кипяченой воды добавьте столовую ложку лимонного сока, 2 столовые ложки меда. Все тщательно перемешайте и разведите теплой водой по вкусу (при вялом пищеварении, в период выздоровления после инфекционных болезней).

 Растворите 50 г меда в небольшом количестве виноградного сока и влейте эту массу в емкость с 950 мл виноградного сока, размешайте и охладите, принимайте при анемии, упадке сил.

 В 0,5 л минеральной воды растворите 50 г меда и сок 1 лимона, напиток задерживайте во рту 2–3 минуты. Полезен при воспалении десен и запахе изо рта.

 Разведите 150 г меда в 800 мл кипяченой воды, добавьте 1 г лимонной кислоты, хорошо размешайте, охладите и перед употреблени-

ем добавьте пищевой лед, принимайте при несварении желудка, пищевом отравлении.

### МЕДОВАЯ ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ У ПОЖИЛЫХ

 100 г сока алоэ смешать с 300 г измельченных грецких орехов, добавить 300 г меда. Принимать по столовой ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. (Листья срезать с растения не моложе 3–5 лет, выдержать в темноте при температуре 5–10° С в течение 14 дней, затем промыть в воде, измельчить, залить кипяченой водой в соотношении 1 : 3 на 1,5 часа, отжать.)

 Размять черную смородину, залить жидким медом (1 : 1) и хорошо перемешать. Хранить в закрытой банке в холодильнике. Это отличное общеукрепляющее средство.

 60 г пыльцы и 300 г жидкого меда (если мед закристаллизовался, его надо подогреть на водяной бане) тщательно перемешать до получения однородной массы, поместить в стеклянный сосуд (желательно из темного стекла) и хранить при комнатной температуре. Через неделю после ферментизации смесь готова к употреблению. Принимать 2–3 раза в день по столовой ложке за 20–30 минут до еды для повышения аппетита (тщательно размешать перед приемом).

 20 г пыльцы, 2 г маточного молочка, 500 г меда. Цветочную пыльцу и маточное молочко тщательно смешивают с засахарившимся ме-

дом, помещают в сосуд из темного стекла, плотно закрывают и хранят в прохладном месте. Принимают по 1 чайной ложке 2–3 раза в день перед едой. Средство эффективно при неврозах астенического происхождения, оказывает стимулирующее действие при общей слабости и в период выздоровления.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

### *Ревматизм суставной*

 Смешать 1 1/2 стакана сока черной редьки со стаканом меда и 1/2 стакана водки. Принимать по 1 рюмке перед сном. Можно растереть больные места на ночь, укутав после процедуры шерстяным шарфом.

### *Остеохондроз*

 50 г сока алоэ, 100 г меда и 0,5 л водки тщательно размешать, настаивать 10–12 дней и применять в виде компресса на ночь.

### *Подагра (отложение солей)*

Заболевание развивается постепенно. При лечении необходимо запастись терпением. Принимать отвары надо длительное время. Чтобы соли отходили безболезненно, не следует ограничивать прием жидкостей. При подагрическом артрите издавна применяется отвар бузины черной (используют цветки, кору, листья, корни).

 Отвар бузины черной готовится из расчета 20 г цветков на 200 мл кипятка, настаивать час, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день перед едой с чайной ложкой меда. Последнюю порцию горячего отвара принимать на ночь.



## ГЛАВА VII

### *Пыльца и перга*

#### ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПЫЛЬЦЫ

Наличие в пыльце разнообразных витаминов, гормонов и других биологически активных веществ ставит ее в ряд важнейших лечебных и профилактических средств. Она обладает многогранными лечебными свойствами. Так, например, цветочную пыльцу в сочетании с пчелиным медом (1 : 1) успешно применяют при лечении гипертонической болезни. Пыльца с медом может быть использована при лечении ряда других серьезных заболеваний, особенно нервной и эндокринной систем.

Хороший лечебный эффект оказывает пыльца при лейкомии, при колитах и хронических запорах, она повышает аппетит и работоспособность, увеличивает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови при малокровии.

Цветочная пыльца особенно полезна при лечении воспаления предстательной железы. В связи с

этим ученые рекомендуют мужчинам старше 45 лет ежедневно для профилактики употреблять цветочную пыльцу — по 10–15 г с чайной ложкой меда.

Для лечебных целей можно использовать только однородную по своему составу пыльцу, т. к. химико-биологический состав пыльцы, полученной с разных растений, неодинаков, следовательно, различны и ее лечебные свойства.

Пыльцу используют при повышенной радиоактивности окружающей среды.

Известна антибиотическая активность пыльцы; к примеру, пыльца кукурузы, ивы нормализует микрофлору кишечника при дисбактериозе, излечивает запоры, энтероколиты.

✿ Пыльца каштана, кипрея улучшает функцию печени, восстанавливая нарушенный обмен ферментов и аминокислот.

✿ Цветочная пыльца является биологическим стимулятором и может применяться при лечении преждевременного старения у пожилых людей.

✿ Доказано, что пыльца нормализует жировой обмен, снижает количество холестерина, триглицеридов, поэтому ее рекомендуют принимать при атеросклерозе.

✿ Пыльца восстанавливает энергетические затраты после спортивных нагрузок, напряженной умственной работы (используют натуральную пыльцу, а также смесь пыльцы с медом).

✿ Некоторые ученые советуют употреблять пыльцу с вареньем, маслом, медом, горчицей, при этом она лучше усваивается.

✿ Пыльца оказывает снотворное действие, эффект наступает через 30–40 минут после ее приема.

✿ Пыльца не повышает уровень сахара в крови и, значит, не противопоказана больным диабетом.

✿ Пыльца эффективна при желудочно-кишечных заболеваниях, т. к. содержит биологически активные вещества в гармоничном сочетании (белки, жиры, углеводы, ферменты, аминокислоты в наиболее усваиваемой форме).

✿ Она улучшает аппетит; при приеме пыльцы истощенные люди быстро прибавляют в весе.

✿ Цветочная пыльца благотворно влияет на функцию нервной системы, эндокринных желез, повышает иммунитет. При неврастении восстанавливается гармония, появляется оптимизм, улучшается память и гибкость ума, улучшается сон.

✿ При атеросклерозе укрепляются сосуды сердца и головного мозга.

✿ Пыльца укрепляет детский организм, поэтому лечение пыльцой можно рекомендовать умственно отсталым, рахитичным и отстающим в росте детям.

✿ Пыльца полезна при аритмиях сердца, глаукоме, экземе, псориазе, простатитах, нарушениях психики. При аденоме прием пыльцы не рекомендуется!

✿ Пыльца снижает артериальное давление и снимает проявления тахикардии, улучшает трофику кожи.

✿ Пыльца показана при переломах, для регенерации пораженных органов (некроз печени, инфаркт миокарда). Пыльца повышает устойчивость к простудным заболеваниям.

✿ Пыльца облегчает состояние похмелья.

✿ Она показана при подагре, т. к. способствует выведению из организма мочевой кислоты.

Доказано, что цветочная пыльца является антиоксидантом, она нормализует все виды обмена (белковый, жировой, углеводный, минеральный), снижает уровень билирубина и др.

❖ Пыльца обезвреживает поступающие в организм нитраты; является адаптогеном: снижает утомление и эмоциональные нагрузки.

Она активизирует процессы образования и выделения гормона инсулина клетками поджелудочной железы, в связи с чем с успехом используется при лечении сахарного диабета.

❖ Пыльца снижает свертываемость крови, укрепляет капилляры, снижает содержание холестерина в крови, обладает антисклеротическими свойствами.

❖ Пыльца является мочегонным, желчегонным, противоопухолевым средством.

Она усиливает действие многих медикаментов. Если ее применять в сочетании с антибиотиками, то для получения лечебного эффекта дозу лекарств можно уменьшить.

Содержащийся в пыльце антибиотик обладает способностью останавливать развитие некоторых микробов и простейших (например, сальмонелл), с трудом поддающихся уничтожению и являющихся возбудителями многих тифоподобных заболеваний. Благодаря этому пыльца играет роль регулятора в кишечнике.

Психическое состояние человека находится в тесной связи с его физическим состоянием. Здоровый человек склонен принимать житейские невзгоды с достаточным оптимизмом, а больной — впадает в уныние. Лечение пыльцой психически больного человека восстанавливает гармонию между функциями организма, у него улучшается настроение, исчезает раздражительность, улучшается характер и отношение к окружающим, а самое главное, употребление пыльцы позволяет снижать дозу антидепрессантов.

После приема пыльцы может появиться состояние эйфории, благоденствия, удовлетворенности жизнью. При этом повышается работоспособность, инициативность, появляется оптимизм, исчезает усталость.

В лечебных и профилактических целях достаточно принимать около 30 г пыльцы в день в течение двух недель.

Пыльца возвращает физические силы и так же благотворно действует на людей умственного труда. Она способствует ясности мысли, появлению новых идей, быстрому усвоению материала.

Мозг омолаживается и способен выдерживать значительные нагрузки.

Прием умеренных доз пыльцы внутрь безопасен даже для больных, страдающих сенной лихорадкой.

Побочных явлений при лечении пыльцой не отмечено, даже при приеме больших доз.

### СВОЙСТВА ПЫЛЬЦЫ РАЗЛИЧНЫХ РАСТЕНИЙ

К сожалению, сортировать пыльцу по видам цветков трудно. Поэтому, если нужна пыльца преимущественно какого-то одного растения, пользуйтесь пыльцой с тех пасек, которые расположены в районах произрастания этих растений.

Пыльца базилика стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Пыльца акации обладает успокаивающими свойствами.

Пыльца боярышника обладает жаропонижающими, укрепляющими сердечную мышцу, успокаивающими нервную систему свойствами.

Пыльца василька синего помогает при ревматизме, подагре, артритах.

Пыльца вереска оказывает лечебный эффект при задержке мочи, циститах, простатитах.

Пыльца огуречника снимает боль, успокаивает нервную систему, помогает при бронхитах, фарингитах, трахеитах, ларингитах.

Пыльца вишни — мочегонное средство.

Пыльца каштана дает хороший эффект при заболеваниях печени, простатитах, улучшает состав крови, помогает при варикозном расширении вен.

Пыльца мака-самосейки помогает при кашле, ангинах, коклюше. Эта пыльца имеет черный цвет. Не волнуйтесь, если увидите, что светло-желтая пыльца усеяна черными зернышками, это пыльца мака-самосейки. Кроме того, пыльца мака — очень легкий наркотик, ее полезно употреблять нервным людям, страдающим бессонницей (по чайной ложке в день с пищей).

Пыльца рапса обладает ценными диетическими свойствами, а также способствует заживлению трофических язв, не поддающихся лечению другими лекарствами.

Пыльца шиповника содержит рутин и способствует растворению почечных камней.

Пыльца эвкалипта содержит эфирное масло с сильным запахом, обладает жаропонижающим и антибиотическим свойствами, стимулирует работу желудка, является хорошим тонизирующим средством.

Пыльца апельсинового дерева, лимона и мандарина обладает тонизирующими свойствами, улучшает аппетит, пищеварение, успокаивает нервную систему.

Пыльца конского щавеля способствует разжижению густой крови, улучшает венозное кровообраще-

ные, оказывает лечебный эффект при тромбозах, при застойных явлениях в печени, укрепляет капилляры.

Пыльца лаванды действует как возбуждающее, тонизирующее, мочегонное средство, укрепляет нервную систему, облегчает течение стенокардии, улучшает аппетит, благотворно действует на желудок.

Пыльца одуванчика обладает кровоочистительным, мочегонным, послабляющим, желчегонным свойствами.

Пыльца яблони укрепляет организм, предохраняет от инфаркта и др.

Пыльца ежевики обладает тонизирующим свойством, применяется при поносе, дизентерии.

Пыльца розмарина — стимулятор нервной системы, полезна при общем упадке сил, эффективна при умственном и физическом переутомлении, при болях в желудке и кишечнике, при заболеваниях печени и почек, укрепляет сердце, успокаивает сердцебиение.

Пыльца эспарцета оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему.

Пыльца шалфея обладает мочегонным, потогонным свойствами, регулирует менструальный цикл.

Пыльца ивы обладает успокаивающим действием на нервную систему, полезна при неврозах, нервности, а также как топицирующее средство.

Пыльца гречихи содержит рутин, укрепляет капилляры, является профилактическим средством против инсульта и инфаркта. Кроме того, повышает свертываемость крови, усиливает сокращения сердечной мышцы и замедляет ее ритм.

Пыльца чабреца и тимьяна улучшает кровообращение, обладает тонизирующим действием, по-

вышает умственную работоспособность, является средством против кашля и антисептиком.

Пыльца липы обладает успокаивающим действием, показана нервным и страдающим бессонницей людям.

Установлено, что одна и та же пыльца обладает многообразным действием и может помогать при различных болезнях. Следовательно, вводить в питание рекомендуется смесь пыльцы разных цветков, используя лечебные свойства каждого вида.

В нашей стране можно приобрести пыльцу (обножку) в гранулах и в смеси с медом. В больших количествах на фармацевтический рынок ее поставляют Латвия, республика Марий Эл, Украина.

Пыльцу некоторых цветков можно заготавливать впрок самим. Например, весной и в начале лета можно заготавливать пыльцу одуванчиков. Ранним, безоблачным утром собирают соцветия одуванчика и складывают послойно (слой цветков, слой сахара) в стеклянную банку, каждый раз тщательно утрамбовывая. Когда сахар растворится, содержимое процеживают через слой марли. Образуется золотисто-желтый сироп, приятный на вкус, с небольшой горчинкой.

Хранить такой экстракт следует в прохладном месте, принимать по чайной ложке как концентрат витаминов и биологически ценных питательных веществ.

Хорошими носителями пыльцы являются тополь, осина, ольха, береза, несколько меньшим — липа.

Пыльцу липового цвета рекомендуют заготавливать следующим образом: во время цветения липы срезают цветки вместе с пленчатыми цветника-

ми, раскладывают их на холсте или бумаге. Слегка подсушивают, затем кладут в мелкое сито и, встряхивая, просеивают пыльцу на бумагу. Аналогичным образом заготавливают пыльцу с орешника, ольхи, осины, тополя. Для этого с них собирают созревшие мужские соцветия (сержки), затем слегка подсушивают и просеивают пыльцу через сито. Если погода тихая, стряхивают пыльцу на подстеленные под ветки простыни.

Подсушенную пыльцу можно растереть в ступке и смешать с медом в соотношении 1 : 1. Хранят такую смесь в плотно закрытой стеклянной банке в прохладном месте, принимают по столовой ложке в день как общеукрепляющее средство.

Сравнительно легко вручную собирается пыльца с кукурузы. С одного растения можно собрать до 4 г пыльцы. Заготовка производится во время массового цветения. Срезанные цветущие веточки (султаны) раскладывают на бумаге в сухом помещении. Пыльники кукурузы быстро высыхают, и пыльца высыпается из них на бумагу. Затем ее просеивают и хранят в закрытых сосудах в холодильнике.

Пыльцевое зернышко покрыто оболочкой, отличающейся исключительно высокой стойкостью и служащей пыльце надежной защитой. Она, как установлено, легко поддается воздействию пищеварительных соков. Оболочка имеет поры, сквозь мембраны которых может медленно протекать жидкость. Через эти поры внутрь пыльцы и проникают пищеварительные соки, которые растворяют ее составные части. Чтобы облегчить процесс переваривания пыльцы, дозу ее, предназначенную для приема, следует насыпать на дно стакана, залить 50 мл кипяченой воды, настаивать 15–20 минут,

периодически взбалтывая. Полученный раствор следует выпить примерно за 30 минут до еды. Если предварительно пыльца не замачивается, то дозу ее, предназначенную для приема, следует хорошо прожевать, чтобы она смочилась слюной, и лишь затем проглатывать. Это облегчает переваривание пыльцы. Эту же дозу можно смешивать с медом в соотношении 1 : 1.

#### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИЕМУ ПЫЛЬЦЫ

При употреблении пыльцы могут наблюдаться аллергические реакции. Это проявляется зудом кожи, крапивницей, аллергическим насморком, головной болью и другим расстройством здоровья. При назначении пыльцы врач должен спросить у пациента, не было ли аллергической реакции на мед, прополис или другие продукты пчеловодства.

Не следует также назначать пыльцу в сочетании с медом при сахарном диабете.



## ГЛАВА VIII

### *Лечение пыльцой и пергой*

#### ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

##### *Хронический гепатит*

 Рекомендуется принимать по 15 г перги 2 раза в день при соответствующей диете 25–30 дней.

 При заболеваниях печени назначается смесь из столовой ложки меда и чайной ложки перги после завтрака и после обеда в течение месяца.

##### *Хронический панкреатит*

 Укроп огородный, семена, — 30 г, боярышник кроваво-красный, плоды, бессмертник песчаный, цветки, — 20 г, мята перечная, листья, — 20 г, ромашка лекарственная, цветки, — 10 г. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа,

процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день через час после еды в качестве болеутоляющего, успокаивающего, спазмолитического, антимикробного и желчегонного средства при хроническом воспалении поджелудочной железы. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$  чайной ложки цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги за 20–30 минут до еды (предварительно залить ее 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и выдерживать 15–20 минут, периодически помешивая).

*Дискинезия желчевыводящих протоков  
и желчного пузыря*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, периодически помешивая) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 15–20 дней. При необходимости через некоторое время курс лечения можно повторить.

*Гастрит с повышенной кислотностью*

 Подорожник большой, листья,– 20 г, сушенница топяная, трава,– 20 г, горец птичий, трава,– 10 г, зверобой продырявленный, трава,– 10 г, золототысячник зонтичный, трава,– 5 г, тмин обыкновенный, плоды,– 5 г, мята перечная, листья,– 5 г.

3 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 1,5–2 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день через час после еды. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки цветочной пыльцы или пыльцы обножки или перги (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной тем-

пературы, 15–20 минут помешивая) 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

*Гастрит с пониженной кислотностью*

 Смешать цветочную пыльцу (или пергу) с медом в соотношении 1 : 1. Принимать по чайной или десертной ложке за 10–15 минут до еды 3–4 раза в день. Препарат предварительно разводить в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и настаивать 15–20 минут, помешивая, курс лечения 1 месяц. После 10–12-дневного перерыва он повторяется. Прием пыльцы с медом может сопровождаться общеприятным лечением гастрита. Эффективность его при этом повышается.

 Аир болотный, корни,– 20 г, вахта трехлистная, листья,– 20 г, золототысячник зонтичный, трава,– 20 г, тысячелистник обыкновенный, трава,– 15 г, крапива двудомная, листья,– 10 г.

2 столовые ложки сбора на 0,5 кипятка настаивать 2 часа, процедить и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день до еды. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки пыльцы-обножки (или перги) на 50 мл кипяченой воды (предварительно настаивать 15–20 минут, периодически помешивая) 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

*Хронический энтероколит*

*Рецепт 1*

 Ромашка лекарственная, цветки,– 30 г, черника обыкновенная, плоды,– 25 г, горец змеиный, корни,– 25 г, мята перечная, листья,– 30 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 ми-

нут, настаивать час, процедить и пить по  $1/2$  стакана 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды в качестве антисептического, противовоспалительного и вяжущего средства при хроническом энтероколите со склонностью к поносам. Одновременно принимать по  $1/2$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы, пыльцы-обножки (или перги) (предварительно настаивать 10–15 минут в 50 мл кипяченой воды, периодически помешивая) 3 раза в день за 30–40 минут до еды в течение месяца. При необходимости курс лечения можно повторить через некоторое время.

#### *Рецепт 2*

 Принимать по  $1/2$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы (предварительно настаивать 10–15 минут в 50 мл кипяченой воды) за 30 минут до еды при энтеритах, колитах, поносах. Цикл лечения 1–1,5 месяца. После 10–15-дневного перерыва цикл лечения может быть повторен.

#### *Рецепт 3*

 50 г перги и 180 г меда. Мед растворить в 800 мл воды комнатной температуры и при постоянном помешивании добавить к нему пергу. Полученную смесь оставить на несколько дней при комнатной температуре до появления признаков брожения. Пить ее по  $1/2$ – $2/3$  стакана перед едой при энтеритах, колитах, хронических запорах и поносах. Курс лечения 1–1,5 месяца.

#### *Хронический колит*

 Чайную ложку пыльцы-обножки (или перги) развести в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 10–15 минут, пери-

одически помешивая, и выпить за 20–30 минут до еды. В течение дня принимать 3 такие дозы. Цикл лечения 1–1,5 месяца. В течение года можно провести такие циклы лечения 3–4 раза.

 150 г меда, 30 г пыльцы-обножки и 1 л кипяченой воды. Мед растворить в холодной кипяченой воде, добавить цветочную пыльцу и оставить на несколько дней при комнатной температуре до признаков ферментации. Затем смесь принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день перед едой в течение 1–1,5 месяцев при хроническом колите.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

### *Артрит*

 2 столовые ложки сухой измельченной травы сныти обыкновенной залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 1,5–2 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды при артритах различного происхождения. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы, пыльцы-обножки (или перги) на 50 мл кипяченой воды комнатной температуры (предварительно настаивать 15–20 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день. Последний прием в 16 часов дня. Курс лечения 1,5–2 месяца.

 Принимать порошок из корня лопуха большого по 0,5–1 чайной ложке на рюмку кипяченой воды 3 раза в день после еды. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы и пыльцы-обножки 2–3 раза в день и пить березовый сок по 1 стакану 2–3 раза в день (улучша-

ет обмен веществ, способствует выведению из организма мочекислых солей). В диету включить свежие или моченые ягоды брусники (1–3 стакана в день), клюквенный сок с медом и яблоки. Необходимо ограничить потребление сахара.

### *Полиартрит*

 Солодка голая, корни, — 10 г, алтей лекарственный, корни, — 10 г, одуванчик лекарственный, корни, — 10 г, шиповник коричный, плоды, — 10 г, сосна обыкновенная, почки, — 5 г, береза повислая, почки, — 5 г, зверобой продырявленный, трава, — 5 г, мать-и-мачеха обыкновенная, цветки, — 5 г, подорожник большой, листья, — 5 г, сушеница топяная, трава, — 5 г, тысячелистник обыкновенный, трава, — 5 г, череда трехраздельная, трава, — 5 г.

4 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 3 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды при деформирующем артрозе и полиартрите. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы, пыльцы-обножки (или перги) (предварительно настаивать в воде 15–20 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 30–40 дней. При необходимости курс лечения повторяется.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

### *Нарушения сердечного ритма*

 Валериана лекарственная, корни, — 30 г, дягиль лекарственный, корни, — 30 г, вахта трехлистная, листья, — 20 г, цветки боярышника — 30 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л воды, варить на слабом огне 10 минут, настаивать час, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день после еды при экстрасистолической аритмии, тахикардии и других нарушениях ритма сердца. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке пыльцы-обножки или перги (предварительно настаивать 10–15 минут в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, периодически помешивая). Курс лечения 30 дней. После двухнедельного перерыва при необходимости его повторяют.

#### *Миокардит, порок сердца*

 Принимать по 1 чайной ложке пыльцы (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды 10–15 минут, периодически помешивая) за полчаса до еды при миокардитах, пороках сердца и т. п. Можно приготовить смесь меда с пергой в соотношении 2 : 1 и принимать по столовой ложке 2–3 раза в день (держать во рту до полного растворения). Курс лечения 2 месяца.

#### *Экстрасистолия у больных с пониженным артериальным давлением*

 Шиповник коричный, плоды, – 20 г, кощачья лапка, соцветия, – 15 г, подорожник большой, листья, – 10 г, береза белая, листья, – 10 г, мята перечная – 10 г, горец птичий, трава, – 10 г, очиток едкий, трава, – 10 г, шишоха лазурная – 10 г, ландыш майский, трава, – 10 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить и пить по 150 мл 3 раза в день. Одновременно принимать цветочную пыльцу по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$  чайной ложки (предварительно настаивать в

50 мл кипяченой воды комнатной температуры)  
2–3 раза в день.

#### *Ишемическая болезнь сердца*

 Принимать цветочную пыльцу по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, временами помешивая) 2–3 раза в день. Курс лечения 1 месяц. После двухнедельного перерыва он повторяется.

Весьма действенна смесь меда с пергой (или пыльцой), приготовленная в соотношении 2 : 1. Принимать ее по столовой ложке (держать во рту до растворения) 2–3 раза в день.

 Горицвет весенний, трава,– 50 г, валериана лекарственная, корни,– 30 г, мята перечная, листья,– 20 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день при сердечно-сосудистом неврозе (болях в области сердца, учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице, слабости и т. п.). Одновременно принимать пыльцу-обножку по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке на  $\frac{1}{3}$  стакана кипяченой воды.

#### *Атеросклероз*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы или перги в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры (предварительно настаивать 15–20 минут и периодически помешивать) 3 раза в день за 20–30 минут до еды при атеросклерозе, а также для его профилактики. Курс лечения 1 месяц.

*Гипертония*

 Приготовить смесь цветочной пыльцы с медом в соотношении 1 : 1 и принимать ее по чайной или десертной ложке за 20–30 минут до еды в 100 мл кипяченой воды 3 раза в день. Курс лечения 1–1,5 месяца. Через 10–12 дней курс лечения при необходимости повторить. Препарат хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

*Варикозное расширение вен*

 В июне собрать листья лещины обыкновенной (орешника), высушить в тени и готовить из них чай: столовую ложку сухих измельченных листьев залить в фарфоровом чайнике стаканом крутого кипятка, настаивать 20–25 минут и пить по 1/2 стакана 4 раза в день при расширении мелких капилляров, вен, тромбозах и трофических язвах голени. Одновременно принимать по чайной ложке цветочной пыльцы в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры (предварительно настаивать 15–20 минут, периодически помешивая) 3 раза в день. Последний прием в 16 часов дня.

 2 столовые ложки сухих измельченных шишек хмеля залить 0,5 л кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, настаивать 40–50 минут, процедить и пить по стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Кроме этого, смачивать настоем хмеля марлю и прикладывать ее на 15–20 минут в область расширенных вен. Одновременно принимать по 1/2–1 чайной ложке цветочной пыльцы, настояв ее в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 15–20 минут, 2–3 раза в день.

 Свежие веточки полыни горькой растереть пестиком в фарфоровой ступке, затем взять горсть толченой полыни с цветочками и смешать с полулитром простокваши, нанести на сложенную в 2–3 раза марлю и приложить к ногам в тех местах, где вены наиболее сильно расширены. После этого ноги обернуть целлофаном, положить на подушку и отдыхать 30 минут. Одновременно принимать по  $1/2$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы (предварительно настаивать в 50 мл горячей воды 15–20 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 1,5 месяцев.

 Прикладывать нарезанные ломтики свежих помидоров (можно использовать кашицу) к участкам ног с расширенными и вздутыми венами. Когда начнется сильное пощипывание, ломтики снять. Процедуру повторять ежедневно. Одновременно принимать цветочную пыльцу по  $1/2$ –1 чайной ложке в воде 2–3 раза в день курсами по 6 недель.

 Промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и наполовину заполнить ими поллитровую бутылку. Затем налить доверху спирт 70° (за неимением его можно воспользоваться качественной водкой) и поставить бутылку в темное место. Временами ее нужно встряхивать. Через неделю содержимое бутылки фильтруют. Полученную настойку используют для натирания ног, начиная от стопы и двигаясь далее к коленям и выше. Это сразу же избавляет от болей в ногах. Для исчезновения синей сетки мелких вен процедуру можно делать ежедневно в течение 2–4 ме-

сяцев. Одновременно принимать цветочную пыльцу по  $1/2$ –1 чайной ложке разведенной в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и настоянной 15–20 минут, 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Последний прием пыльцы в 16 часов дня.

#### *Варикозные язвы*

 Зверобой продырявленный, трава, – 10 г, календула лекарственная, цветки, – 20 г, ромашка лекарственная, цветки, – 20 г, дуб обыкновенный, кора, – 10 г, хвощ полевой, трава, – 10 г, фиалка трехцветная, трава, – 10 г, тысячелистник обыкновенный, трава, – 10 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить и использовать для компрессов, накладываемых на трофические язвы голени, а также для их обмывания. Одновременно принимать по  $1/2$  чайной ложки цветочной пыльцы в 50 мл кипяченой воды (предварительно настаивать 15–20 минут, помешивая ложечкой) 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Последний раз принимать в 16 часов дня.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ

#### *Анемия (малокровие)*

 Шиповник коричный, плоды, – 20 г, смородина черная, листья, – 20 г, крапива двудомная, листья, – 20 г, одуванчик лекарственный, трава, – 20 г, медунница лекарственная, трава, – 20 г.

2 столовые ложки сухого сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе час, процедить и пить по  $1/2$  стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Одновременно принимать по  $1/2-2/3$  чайной ложки цветочной пыльцы в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры (предварительно настаивать 15–20 минут, периодически помешивая) 3 раза в день. Последний прием пыльцы в 16 часов дня. Курс лечения месяц. После 10–15-дневного перерыва при необходимости его повторяют.

 Взять 800 мл кипяченой воды комнатной температуры, 180 г меда и 50 г перги.

Растворить в воде мед, затем при непрерывном помешивании добавить пергу и полученную смесь оставить на несколько дней при комнатной температуре до начала ферментации. Принимать ее по  $3/4$  стакана за 20–30 минут до еды при анемии, а также как общеукрепляющее и омолаживающее средство.

 При анемии рекомендуется принимать по 1 чайной ложке цветочной пыльцы в воде 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения 30 дней. При необходимости он повторяется после 10–15-дневного перерыва.

Одновременно съедать по 2–3 печеных зеленых яблока в день.

### *Лейкоз*

Лейкоз (лейкемия, лейкоцитоз) – опухолевое заболевание кроветворной ткани с поражением костного мозга и вытеснением нормальных ростков кроветворения.

Причины заболевания окончательно не установлены. Проявление лейкоза – увеличение лимфатических узлов, селезенки, изменения в картине крови и др.

 Гречиха посевная, цветки или листья с цветками,— 50 г, шиповник коричный, плоды,— 45 г, мордовник обыкновенный, семена,— 5 г. 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день. Одновременно принимать по чайной ложке 10%-го прополисного меда и по  $\frac{1}{2}$ —1 чайной ложке цветочной пыльцы в воде 2—3 раза в день. После месячного курса лечения менять сбор трав или делать месячный перерыв.

 Сосна обыкновенная, почки,— 10 г, береза белая, почки или молодые листья,— 10 г, тополь черный, почки или молодые листья,— 10 г, зверобой продырявленный, трава,— 10 г, золототысячник малый, трава,— 10 г, клоква четырехлепестная, трава,— 10 г, земляника лесная, трава,— 10 г, черника обыкновенная, листья,— 10 г, голубика, трава,— 10 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 4—6 минут, настаивать час, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 20—30 минут до еды. Одновременно принимать по 40—50 капель 20%-й настойки прополиса в 50 мл кипяченой воды и по  $\frac{1}{2}$ —1 чайной ложке цветочной пыльцы (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 10—15 минут, периодически помешивая) 2—3 раза в день в течение 1,5—2 месяцев.

 Сосна обыкновенная, почки,— 10 г, тополь черный, почки или молодые листья,— 10 г, береза белая, почки или молодые листья,—

10 г, таволга шестилепестная, клубеньки, — 10 г, одуванчик лекарственный, корни, — 10 г, пикульник красный, трава, — 10 г, золототысячник малый, трава, — 10 г, зверобой продырявленный, трава, — 10 г, брусника обыкновенная, листья, — 10 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить на небольшом огне 7–10 минут, настаивать полчаса, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды.

Одновременно принимать цветочную пыльцу по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 10 минут, периодически помешивая) 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

#### *Лимфогранулематоз*

 Одуванчик лекарственный, корни, — 40 г, смородина черная, листья, — 30 г, цикорий обыкновенный, корни, — 20 г, купена лекарственная, свежие корни, — 10 г.

2 столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать 1,5–2 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды (при отсутствии свежих корневищ купены их можно заменить равным количеством сушеных веток омелы белой).

Одновременно принимать 10–15%-й прополисный мед по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке 2–3 раза в день и цветочную пыльцу по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 10–15 минут) 2–3 раза в день.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

### *Воспаление легких (пневмония)*

 Алтей лекарственный, корни, — 40 г, мать-и-мачеха обыкновенная, листья, — 20 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана, добавляя по вкусу мед, при воспалительных процессах в органах дыхания. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки пыльцы-обножки (предварительно настоянной 15–20 минут в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры) 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды. Последний прием в 16 часов дня.

 Алтей лекарственный, корни, — 40 г, солодка голая, корни, — 30 г, девясил высокий, корни, — 30 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настаивать 1–2 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана через каждые 4 часа при трахеитах, бронхитах, воспалении легких. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке пыльцы-обножки или перги (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 15–20 минут, периодически помешивая) 3 раза в день. Последний прием в 16 часов дня.

### *Эмфизема легких*

 Сосновые почки — 35 г, солодка голая, корни, — 15 г, фиалка трехцветная, трава, — 30 г.

2 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, варить на водяной бане 15 минут, настаивать

1,5 часа, процедить. Добавить мед по вкусу и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–4 раза в день в качестве спазмолитического, разжижающего и способствующего отхаркиванию средства. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке пыльцы-обножки (предварительно настаивать в 50 мл воды 15–20 минут в фарфоровой посуде, периодически помешивая) 2–3 раза в день. Курс лечения от 1 до 1,5 месяцев.

#### *Плеврит*

 Девясил высокий, корни, – 25 г, зверобой продырявленный, трава, – 20 г, горец птичий, трава, – 15 г, мать-и-мачеха обыкновенная, листья, – 10 г.

3 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2,5–3 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3–5 раз в день после еды в качестве противовоспалительно-го и отхаркивающего средства. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$  чайной ложки пыльцы-обножки (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 10 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день.

#### *Хроническая пневмония*

 Смешать пыльцу с медом в соотношении 1 : 1 и принимать по десертной ложке на 100 мл кипяченой воды комнатной температуры (предварительно настаивать 15–20 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день, при хронических бронхитах, пневмониях, бронхоэктатической болезни, при абсцессе легких и т. п. Последний прием в 16 часов дня. Курс лечения 1–2 месяца. Прием пыльцы сочетается с общепринятым лечением заболеваний легких, а также с фитотерапией.

*Туберкулез легких*

 Принимать по чайной ложке цветочной пыльцы 3 раза в день при туберкулезе различной локализации. Детям доза снижается до  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  чайной ложки в зависимости от возраста. Одноразовую дозу пыльцы настаивают в 50 мл кипяченой воды в течение 10–15 минут, периодически помешивая. Курс лечения 30–45 дней. В целях профилактики принимать пыльцу 1 раз в день в течение 1–2 месяцев.

**ЗАБОЛЕВАНИЯ  
НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ***Депрессия*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100, 2–3 раза в день (держат во рту до полного растворения) при депрессии (ухудшении настроения, вялости и т. п.), а также для ее предупреждения.

*Неврозы навязчивых состояний*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке в воде (в зависимости от веса пациента) цветочной пыльцы или перги 3 раза в день за 20–30 минут до еды при неврастении, неврозах сердца, истерии и т. п. Курс лечения 3–4 недели. После двух-трехнедельного перерыва при необходимости курс повторить.

 Более эффективна смесь пыльцы с медом, приготовленная в соотношении 1 : 1. Принимать ее по чайной ложке 3–4 раза в день. Как

пыльцу, так и смесь пыльцы с медом следует заливать небольшим количеством кипяченой воды комнатной температуры и настаивать 10–15 минут, периодически помешивая, затем выпивать. Это облегчает процесс переваривания пыльцы.

#### *Сердечно-сосудистые невроты*

 Горицвет весенний, трава, — 50 г, валериана лекарственная, корни, — 5 г, мята перечная, листья, — 20 г.

2 чайные ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день при сердечно-сосудистом невроте (болях в сердце, учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице, слабости и т. п.). Одновременно принимать пыльцу-обножку по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке 2–3 раза в день.

Пыльцу настаивать предварительно в 50 мл кипяченой воды в течение 10–15 минут, периодически помешивая. Последний прием при трехразовом назначении в 16 часов дня. Курс лечения 30 дней. При необходимости его повторяют через некоторое время по рекомендации лечащего врача.

#### *Вегетативные невроты*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Предварительно пыльцу настаивать 10–15 минут в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, периодически помешивая. Цикл лечения продолжается 1 месяц. При необходимости через 2–3 недели его можно повторить.

Одновременно принимать по 20 капель настойки пиона уклоняющегося в  $\frac{1}{2}$  стакана воды.

### *Неврастения*

 Эффективным лечебно-профилактическим средством при депрессиях является прием половины чайной ложки пыльцы в воде 3 раза в день за полчаса до еды при депрессивных состояниях, истощении нервной системы.

Курс лечения можно дополнить самомассажем стоп с маслом бергамота или горького апельсина.

 Принимать пыльцу в воде со сливочным маслом, вареньем, медом за 15–20 минут до завтрака и обеда. Дневная доза взрослым: профилактическая – 20 г, лечебная – 30 г. Соответственно детям до 12 лет она составляет 12 и 16 г.

### *Неврозы различной этиологии*

 Эффективным является применение смеси столовой ложки меда и чайной ложки перги, которую разбавляют в стакане кипяченой воды комнатной температуры. Принимать утром и после обеда по 30–50 г в течение 2–3 недель.

 Хороший лечебный эффект дает применение смеси пыльцы с медом в соотношении 1 : 1. Принимать по чайной или десертной ложке за 20–30 минут до еды 3 раза в день. Как пыльцу, так и смесь пыльцы с медом следует предварительно залить небольшим количеством кипяченой воды, настаивать 15–20 минут. Предварительное замачивание пыльцы улучшает ее усвояемость.

### *Головные боли после сотрясения мозга*

 Измельченные корневища марьяна корня залить водкой в соотношении 1 : 10, настаивать 8–10 дней, процедить и принимать по чай-

ной ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$  чайной ложки цветочной пыльцы (предварительно настаивать 10–15 минут в 50 мл воды, периодически помешивая) 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

#### *Арахноидит*

 Марьян корень, корни, — 20 г, омела белая, молодые побеги, листья, — 20 г, клевер луговой, цветки, — 20 г, пустырник пятилопастный, трава, — 20 г, хмель обыкновенный, шишки, — 10 г, сирень обыкновенная, цветки, — 10 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить и принимать по  $\frac{2}{3}$  стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды при лечении воспалительных заболеваний половой сферы, спинного мозга, а также в период реабилитации больных после выписки из стационара. Одновременно принимать цветочную пыльцу по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 10–15 минут, периодически помешивая).

#### *Мигрень*

 Мелисса лекарственная, трава, — 15 г, укроп огородный, семена, — 20 г, липа сердцевидная, цветки, — 15 г, репешек обыкновенный, трава, — 15 г, огуречная трава, — 15 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 1,5 часа, процедить и пить по 2–3 стакана 3 раза в день при склонности к мигрени. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды

10–15 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день. Последний прием в 16 часов дня.

### *Менингит*

 Принимать по 1 чайной ложке пыльцы (детям  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  чайной ложки – в зависимости от возраста, предварительно настаивать 10–15 минут в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры) 3 раза в день. Лечение желательно сочетать с одновременным приемом препарата «Апилак»: взрослым по 2 таблетки под язык 3 раза в день (держат во рту до полного растворения). Последний прием препарата «Апилак» – 14 часов дня. Детям дозу препарата «Апилак» устанавливает лечащий врач в зависимости от возраста.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

### *Сахарный диабет*

#### *Рецепт 1*

 Лопух большой, корни, – 35 г, галега лекарственная (козлятник лекарственный), трава, – 35 г, цикорий обыкновенный, корень, – 20 г, крапива двудомная, листья, – 20 г.

Столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом кипяченой воды, варить на слабом огне 6–7 минут, настаивать 1–1,5 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день. Через 4–6 недель сделать перерыв на 10 дней, затем лечение продолжать, одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки пыльцы или перги (предварительно 10–15 минут настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, периодически помешивая) 2–3 раза в день.

*Рецепт 2*

 Одуванчик лекарственный, корни, — 35 г, черника обыкновенная, листья, — 35 г, крапива двудомная, листья, — 30 г.

3 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4–5 раз в день за 30–40 минут до еды. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$  чайной ложки цветочной пыльцы, пыльцы-обножки и перги (разовую дозу пыльцы предварительно залить 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 10–15 минут, периодически помешивая), 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

*Ожирение*

 Взять чайную ложку пыльцы на полстакана кипяченой воды, помешивать чайной ложечкой 5–6 раз в течение 10–12 минут и выпивать. Принимать такую дозу пыльцы 2–3 раза в день. При этом не возникает гиповитаминозов, нормализуются биохимические показатели крови и голодание переносится легче.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

*Простатит*

 Лапчатка гусиная, трава, — 30 г, рута пахучая, трава, — 30 г, валериана лекарственная, корни, — 20 г, мелисса лекарственная, трава, — 20 г.  
2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе 40–50 минут, процедить и пить настой теплым по

$\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день (до 16 часов дня). Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды 10–15 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

 Кубышка желтая, корневище, — 35 г, кровохлебка лекарственная, корни, — 35 г, вишня, плодоножки, — 30 г.

Столовую ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне на водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить и пить по 100 мл 4 раза в день за 20–25 минут до еды. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды 10–15 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день и вводить глубоко в задний проход по 1 свече «Апилак» в первой половине дня в течение 25–30 дней при лечении хронического простатита.

 Смешать пыльцу с медом в соотношении 1 : 1 и принимать по чайной ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды в течение 1,5 месяцев при простатите, везикулитах, гипертрофии простаты и аденоме простаты.

Через неделю доза препарата должна быть увеличена до десертной ложки 3 раза в день (препарат предварительно разводить в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и настаивать 10–15 минут, периодически помешивая).

Использование препаратов пчеловодства можно сочетать с общепринятым химиотерапевтическим лечением. При этом увеличивается процент выздоровления.

### *Импотенция*

 Смешать пыльцу с медом в соотношении 1 : 1 и принимать ее по чайной или десертной ложке 2–3 раза в день. Курс лечения 4–6 недель. Если пыльца или перга смешана с медом в соотношении 1 : 2, то разовая доза должна составлять десертную или столовую ложку (в зависимости от веса пациента). Эффективность лечения может быть повышена, если одновременно принимать аптечную настойку родиолы по 10 капель 3 раза в день. Последний прием за 3–4 часа до сна.

 Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки пыльцы-обножки (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 10–15 минут, периодически помешивая) 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 30 дней. После двухнедельного перерыва он может быть повторен.

### *Аденома простаты*

#### *Рецепт 1*

 Подогреть 40–50 мл пихтовой воды до 40° С, добавить к ней 5 капель пихтового масла, встряхнуть, набрать в спринцовку, выдавить лишний воздух, затем ввести кончик в прямую кишку, впрыснуть содержимое, лечь на живот и отдохнуть 12–15 минут. Если процедура не вызывает чувства жжения, то на следующий день можно добавить 7 капель пихтового масла, а в последующие дни довести дозу до 10–12 капель. Курс лечения 25–30 дней. Повторить через 2–3 месяца. При отсутствии пихтовой воды можно использовать настой цветков ромашки лекарственной (1 : 10), однако эффект при этом будет слабее. Одновременно принимать по чайной ложке пыльцы-обножки или

перги 3 раза в день в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры (предварительно настаивать 15–20 минут, периодически помешивая). Последний прием пыльцы-обножки или перги в 16 часов дня.

#### *Рецепт 2*

 Подогреть 40–50 мл пихтовой воды до 40° С, набрать ее в спринцовку, выдавить лишний воздух, ввести пихтовую воду в прямую кишку, затем лечь на живот и отдохнуть 10–12 минут. Курс лечения 40–50 дней. Через 2–3 месяца он может быть повторен, а затем при необходимости проведен еще раз. Одновременно с микроклизмами следует использовать втирание пихтового масла в область промежности (не касайтесь мошонки и заднего прохода, иначе вас будут беспокоить непродолжительные, но довольно сильные боли).

Принимать одновременно по чайной ложке пыльцы-обножки или перги 3 раза в день в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры. Последний прием пыльцы или перги в 16 часов дня. Пыльцу или пергу настаивать перед употреблением 15–20 минут.

#### *Недержание мочи*

Недержание мочи — болезненное состояние, проявляющееся в непроизвольном выделении мочи. Различают абсолютное, относительное и ночное недержание мочи.

Причины — ослабление мышцы, замыкающей мочевой аппарат (часто наблюдается у стариков, а также у женщин в результате родовой травмы или при климаксе), увеличение предстательной железы у мужчин, блокирующей мочеточник, заболевания нервной системы.

 Хвощ полевой, трава, — 25 г, зверобой продырявленный, трава, — 25 г, черника, листья, — 25 г, брусника обыкновенная, листья, — 25 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить 10 минут, настаивать 30–40 минут, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 4 раза в день, начиная с 16 часов и до сна. Курс лечения 3–4 недели (доза дана для детей 6–15 лет, для более раннего возраста доза уменьшается наполовину). Одновременно принимать по  $\frac{1}{3}$  чайной ложки цветочной пыльцы (настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 10–15 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день.

 Подорожник большой, листья, — 15 г, пастушья сумка, трава, — 15 г, брусника обыкновенная, листья, — 15 г, пырей ползучий, корни, — 10 г.

2 столовые ложки измельченной смеси залить 0,5 л воды, кипятить 10–12 минут, настаивать час, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 4–5 раз в день, начиная с 16 часов и до сна. Курс лечения 3–4 недели (доза для детей 6–15 лет, для более раннего возраста она уменьшается наполовину). Одновременно принимать по  $\frac{1}{3}$  чайной ложки цветочной пыльцы 2–3 раза в день.

#### *Общеукрепляющее средство*

 50 г пыльцы-обножки смешать с 250 г незасахаренного меда, переложить в стеклянную посуду и хранить в темном месте при комнатной температуре. Употреблять через 4–5 дней после приготовления смеси. Принимать по столовой ложке (развести ее в стакане кипяченой воды комнатной температуры и настаивать в течение 10–

15 минут, периодически помешивая) за 25–30 минут до еды 2–3 раза в день как тонизирующее и общеукрепляющее средство.

#### *Нефрит, цистит*

 Лен посевной, семя, – 50 г, береза белая, листья, – 20 г, крапива двудомная, листья, – 10 г, земляника лесная, листья, – 10 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивать 6 часов, затем прокипятить на слабом огне 10–12 минут. Настаивать 30 минут, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$  чайной ложки цветочной пыльцы или перги (предварительно залить 50 мл кипяченой воды комнатной температуры и настаивать 10–15 минут, периодически помешивая) 3 раза в день.

#### *Гломерулонефрит*

 Подорожник большой, листья, – 15 г, календула лекарственная, цветки, – 15 г, крапива двудомная, листья, – 15 г, почечный чай, трава, – 15 г, череда трехраздельная, трава, – 15 г, тысячелистник обыкновенный, трава, – 15 г, шиповник коричный, плоды, – 10 г.

3 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при хроническом гломерулонефрите (воспалительном заболевании почек) с выделением крови в моче. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки цветочной пыльцы, пыльцы-обножки и перги (предварительно залить 50 мл ки-

пяченой воды и настаивать 15–20 минут, периодически помешивая) 2–3 раза в день.

### РАЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ С ПЫЛЬЦОЙ

#### *Хроническая интоксикация*

 Принимать цветочную пыльцу (или пергу) по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры 10 минут, периодически помешивая) 3 раза в день за 20–30 минут до еды при хронической интоксикации. Курс лечения 4–6 недель. После 2-недельного перерыва при необходимости можно повторить.

#### *СПИД*

 2 чайные ложки сухого измельченного корня солодки залить стаканом кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать час, процедить и пить по  $\frac{1}{4}$  стакана 4 раза в день как иммуностимулирующее и противовоспалительное средство. Одновременно принимать по чайной ложке цветочной пыльцы (пыльцы-обножки или перги) (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды 10–15 минут) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

#### *Саркома*

 Тополь черный, почки, — 10 г, окопник лекарственный, корни, — 10 г, чистотел большой, трава, — 10 г, кошачья лапка, соцветия, — 10 г, подмаренник цепкий, трава, — 10 г, лонух малый, листья, — 10 г, можжевельник обыкновенный, пло-

ды, — 5 г, крапива двудомная — 5 г, будяк полевой, соцветия, — 10 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 8–10 часов, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать по 40–50 капель 20%-й настойки прополиса в 50 мл кипяченой воды и по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы (предварительно настаивать в 50 мл кипяченой воды 10 минут) за 20–30 минут до еды 2–3 раза в день.

#### *Снижение остроты зрения*

 По чайной ложке цветочной пыльцы принимать 2–3 раза в день в течение 3–4 недель при снижении остроты зрения.



## ГЛАВА IX

### *Прополис*

Прополис (пчелиный клей, бальзам, уза, смола) представляет собой смолистое душистое вещество, обладающее горьковатым,пряно-холодящим вкусом, клейкое на ощупь, неоднородной структуры, желто-коричневого, зелено-бурого, желто-серого, коричневого или почти черного цвета.

О прополисе как о ценном природном лечебном средстве написано во многих лечебниках прошлых столетий.

Как считают ученые, область применения прополиса поразительно обширна: воспаление толстой кишки, конъюнктивит, заражение мочевых путей, воспаление горла, подагра, болезни суставов, воспаление синусов, открытые раны, простуда, грипп, бронхит, гастрит, рак. Отмечается его успешное применение при ушных заболеваниях, пародонтозе, головных болях, кишечных заражениях, грибковых заболеваниях, экземах, сыпях, воспалении легких, язве желудка, вздутии кишечника, мигрени, болезни Паркинсона, желчнокаменной болезни, почечных заболеваниях, склерозе, обморожениях и т. д.

Прополис оказывает влияние на ряд заболеваний легких, сердца, кожи, а также на ряд других более или менее известных заболеваний, вызванных бактериями и вирусами. Прополис следует начинать принимать с большой осторожностью, увеличивая затем его количество до достижения рекомендуемого максимума для соответствующей болезни. Впоследствии потребляемое количество может быть установлено каждым для получения оптимального эффекта.

Прополис очищает клеточные мембраны, удаляет холестерин, нормализует клеточное дыхание, подавляет патологические клетки, не порождает митотических и хромосомных аномалий, восстанавливает пораженную ткань.

Прополис участвует в регуляции эндокринной системы. Установлено непосредственное влияние прополиса на систему: кора надпочечников — гипофиз, что способствует выделению кортикостероидов. Это подавляет активность вилочковой и поджелудочной желез.

Прополис может действовать как аналог эссенциале. Он улучшает соотношение альбуминов и глобулинов, уменьшает явления некроза в печени. Прополис стимулирует регенерацию ткани, увеличивает рост фибробластов, что ведет к смягчению рубцов после ожогов, улучшению формирования костной мозоли после переломов кости.

Прополис обладает антиоксидантным действием, что важно в онкологии. Он не токсичен, не обладает канцерогенными свойствами, подавляет рост раковых клеток.

Необходимо отметить также общий тонизирующий и психофизиологический эффект прополиса. Он проявляется улучшением психического состоя-

ния, настроения больного, уменьшением ощущения тревоги и угнетения.

Важным является тот факт, что прополис усиливает защитные и приспособительные возможности организма. Он вызывает интенсивную плазмоцитарную реакцию, стимулирует антителообразование, повышает титр комплемента, увеличивает накопление в крови антитоксинов. Такой эффект ученые объясняют влиянием прополиса на баланс гормонов.

Следует учитывать также тот факт, что прополис является безвредным веществом, но все-таки сильнодействующим и в случае первоначального усиленного потребления может приводить к раздражению полости рта, ухудшению самочувствия, иногда к поносу. Поэтому лучше постепенно привыкать к нему в течение 3–4 дней. Очень важно, чтобы потребление постепенно сокращалось после появления улучшения или излечения, с тем чтобы потребление закончилось точно за 8 или 14 дней.

Хранить прополис следует в сухих и чистых затемненных помещениях при температуре не выше 25° С. Не допускается размещать в том же помещении пахучие соединения, ядохимикаты, удобрения. Прополис — очень стойкое вещество и при соблюдении указанных условий сохраняет свои ценные биологические свойства не один год.

## ПРЕПАРАТЫ ПРОПОЛИСА

### *Настойка прополиса*

Охладить прополис в холодильнике, потом натереть на терке или измельчить молотком. Поместить подготовленный прополис в посуду из темного

стекла, залить 70-градусным этиловым спиртом, плотно закрыть пробкой и выдержать при комнатной температуре 10 суток. При этом бутылку необходимо 3–4 раза в день взбалтывать. Полученную настойку прополиса выдержать в холодильнике 12 часов, затем профильтровать.

Полученная настойка прополиса представляет собой прозрачную жидкость от желтого до темно-коричневого цвета, с очень приятным своеобразным запахом. Вкус ее горьковатый, при пробе настойка оказывает на язык анестезирующее действие.

Препарат следует хранить в хорошо закупоренной посуде из темного стекла, в защищенном от света прохладном месте. Тогда она сохраняет свои свойства в течение 3–5 лет.

Настойку используют для промывания гайморовых пазух, особенно при одонтогенных гайморитах.

Чайную ложку настойки на 200 мл воды для ингаляций или кипяченой воды, в последнем случае раствор годится для промывания носа.

#### *Прополисное масло*

Обычно готовится 5, 10, 15 и 20%-е препараты, для чего следует взять 5, 10, 15 и 20 г измельченного прополиса, положить в эмалированную посуду, закрыть крышкой и расплавить на кипящей водяной бане до вязкой консистенции. Затем добавить 95, 90, 85 или же 80 г несоленого сливочного масла (чтобы совместный с маслом вес прополиса составил 100 г). Когда образуется сравнительно однородная масса, то последующее экстрагирование производится при температуре не выше 80° С в течение 15 минут при постоянном перемешивании. Полученную массу необходимо процедить через два слоя марли, оставить до полного охлаждения

(при непрерывном помешивании), затем расфасовать. Для улучшения вкуса в массу можно добавить кофе и мед.

Прополисное масло имеет желтоватый цвет с зеленоватым оттенком, запах характерный для прополиса, вкус горьковатый. Особую ценность прополисное масло представляет при лечении туберкулеза легких и кишечника, химических и термических ожогов, трудно заживающих ран и язв.

Доза приема прополисного масла 5–10%-й концентрации – чайная ложка, 15–20%-й – половина чайной ложки с теплым молоком 2–3 раза в день за час до еды. Для людей с большой массой тела доза препарата может быть увеличена вдвое.

Препарат хранят в холодильнике, в банках из темного стекла с завинчивающимися крышками.

Масло рекомендуется при образовании гнойных корок в преддверии носа, при кожных болезнях, ранах.

#### *Прополисное молоко*

Взять 10 г прополиса и 200 мл молока. Свежее молоко довести до кипения в эмалированной посуде, затем снять с огня, добавить измельченный прополис и перемешивать ложкой до образования однородной массы. После остывания профильтровать через марлю в эмалированную или стеклянную посуду, с остывшего молока удалить образовавшийся слой воска.

Прополисное молоко используется как общеукрепляющее, профилактическое и лечебное средство. Пить его следует в теплом виде при воспалении легких, бронхите, ангине.

Как общеукрепляющее и профилактическое средство его принимают по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{3}$  стакана 1 раз в

день, а как лечебное средство — по 1–2 стакана 3 раза в день при заболеваниях желчевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей.

#### *Прополисный мед*

Может быть приготовлен 5, 10, 15 и 20%-й препарат, для чего следует взять 5, 10, 15 и 20 г измельченного прополиса, положить в эмалированную посуду, закрыть крышкой и расплавить на кипящей водяной бане до вязкой консистенции. Затем добавить 95, 90, 85 или же 80 г меда (чтобы совместный вес составил 100 г) и выдержать на водяной бане при температуре не выше 80° С несколько минут при постоянном помешивании, пока не образуется однородная масса. Полученную массу следует процедить через марлю, оставить до полного охлаждения, затем расфасовать.

Прополисный мед имеет желтовато-лимонный оттенок, сладкий с горечью вкус, приятный бальзамический запах.

Препарат обладает выраженными антисептическими, противовирусными, противогрибковыми, противомикробными, болеутоляющими, ранозаживляющими и противовоспалительными свойствами.

Он повышает защитные силы организма и способствует быстрейшему выздоровлению при самых различных заболеваниях. Прополис усиливает лекарственные свойства меда.

Доза 5–10%-го меда на один прием составляет чайную ложку, 15–20%-го —  $1/2$  чайной ложки. Препарат следует принимать по 3 раза в день за 30 минут до еды, держа во рту до полного рассасывания. Для людей с большим весом доза препарата может быть удвоена.

Длительность приема прополисного меда определяется характером заболевания. Обычно она составляет 5–30 дней. При туберкулезе легких его принимают на протяжении 1,5–2 месяцев, затем, после двухнедельного перерыва курс можно повторить.

При ангине, обострении хронического тонзиллита, фарингите, бронхите, воспалении легких прополисный мед принимают до полного выздоровления.

Препарат следует хранить в сухом, прохладном месте, в банках из темного стекла с плотно завинченной крышкой, в этих условиях прополисный мед сохраняет свои целебные свойства в течение года.

#### *Прополисная вода*

Для приготовления этого препарата используют отходы, остающиеся после приготовления спиртового раствора прополиса. Одну часть сухого остатка заливают двумя частями дистиллированной воды, перемешивают в течение 10 минут, нагревают на водяной бане до 80° С. Полученную воду пропускают через бумажный фильтр и расфасовывают.

Прополисная вода представляет собой прозрачную жидкость желтовато-коричневого цвета. Сухой остаток используют для ингаляций. Срок хранения в прохладном месте 2 месяца, после чего бактерицидное действие снижается.

Препарат обладает противовоспалительным, противовирусным, противогрибковым, кровоостанавливающим, анестезирующим, тонизирующим, противолучевым и геронтологическим свойствами. Применяют его в отоларингологии, гинекологии, урологии, для профилактики гриппа, стимуляции роста волос, замедления старения организма, против микозов и для лечения ожогов.

Взрослому человеку назначают по 30–50 мл на прием 3–5 раз в день за 30–60 минут до еды. Детям старше 12 лет — половинную дозу; грудным детям — по несколько капель на прием после растворения в воде. Курс лечения 21–28 дней. Лечение можно повторять. Принимают водный раствор прополиса для укрепления организма и продления молодости.

Лечение препаратом желательно сочетать с приемом аскорбиновой кислоты. Для лечебных целей первую неделю препарат принимают 4–6 раз в день, вторую — 3 раза в день, третью — 2–3 раза в день. Водный раствор прополиса можно принимать 1–2 раза в день вместе со спиртовым — по рекомендуемой дозе.

**Противопоказания:** непереносимость и аллергия к продуктам пчеловодства.

#### *Масляный прополис*

В сосуд (фарфоровый стакан или стеклянную банку) положить 100 г несоленого сливочного масла, добавить 15 г измельченного прополиса и около 5 мл кипяченой воды, закрыть крышкой и кипятить на водяной бане около 15 минут, периодически помешивая деревянной палочкой. Горячий раствор профильтровать через два слоя марли в чистую банку и отжать остаток. Помешивать деревянной палочкой до остывания и закрыть крышкой. Хранить в холодильнике. Масляный прополис представляет собой массу полутвердой консистенции желто-коричневого цвета с приятным запахом.

#### *Прополисная мазь*

50 г измельченного прополиса, содержащего не более 5–10% механических примесей, растереть в ступке со 100 г сливочного масла или основы из двух

частей вазелина и одной части ланолина. Готовую мазь положить в банку из темного стекла и закрыть крышкой. Прополисная мазь представляет собой массу полужидкой консистенции со слабым запахом.

#### *Фракции прополиса на масляной основе*

В фарфоровый стакан или стеклянную банку положить 100 г масляной основы (оливковое, кукурузное, подсолнечное масло или ланолин с вазелином), добавить 20 г измельченного качественного (без примесей) прополиса, закрыть крышкой и на водяной бане кипятить 60 минут, часто перемешивая деревянной палочкой. Горячую массу процедить через два слоя марли и расфасовать в стеклянную посуду. Хранить в прохладном, защищенном от света месте. Мазь обладает полужидкой консистенцией и слабым запахом. В препарат из прополиса переходят только воск и часть эфирного масла.

Препарат обладает противовоспалительным, анестезирующим, тонизирующим и геронтологическим свойствами. Его применяют в отоларингологии и пульмонологии (в том числе при туберкулезе дыхательных путей), гастроэнтерологии, проктологии, хирургии, при дерматозах различной этиологии, трещинах, воспалениях, ожогах и обморожениях, в гинекологии, при артрозах, артритах, расширении венозных сосудов, гриппе, для повышения иммунитета и др.

Взрослому человеку назначают по 20 г (столовая ложка) 3 раза в день за 30–60 минут до еды. Детям старше 12 лет – половинную дозу. Принимать препарат рекомендуется с аскорбиновой кислотой. Курс лечения 21–28 дней. Перерыв между курсами 20–30 дней. Повторяют лечение до выздоровления и укрепления организма.

*Побочные явления при лечении прополисом*

В некоторых случаях прополис может вызвать нежелательные аллергические реакции (1–3%). Они возникают у людей с аллергией к каким-либо продуктам жизнедеятельности пчелы (пчелиному яду, маточному молочку, меду и др.), а также у людей, склонных к аллергическим заболеваниям (крапивнице, экземе, бронхиальной астме и др.) и имеющих индивидуальную непереносимость некоторых медикаментов, пищевых продуктов.

Аллергическая реакция проявляется в виде жжения, зуда, пятнистой гиперемии, сыпи, а также общей слабости, головной боли, повышенной температуры. Прекращение приема препаратов прополиса и применение противогистаминных средств способствует ликвидации симптомов аллергии. В некоторых случаях наблюдаются тяжелые аллергические проявления, при которых возникает необходимость в срочной врачебной помощи.

Людам с аллергической конституцией следует относиться с особой осторожностью к ингаляциям с прополисом, особенно в высокой концентрации (30–40%), так как длительное орошение слизистых оболочек может привести к сенсibilизации (возникновению аллергии) на прополис.

В случае возникновения аллергической реакции на прополис необходимо обратиться к врачу-аллергологу.



## ГЛАВА X

### *Лечение прополисом различных заболеваний*

#### ЛОР-ЗАБОЛЕВАНИЯ

##### *Гайморит, аденоидит*

 В стакан теплой кипяченой воды добавить щепотку пищевой соды и 18–20 капель спиртовой настойки прополиса. Все тщательно размешать. Прополис из-за плохой растворимости собирается на поверхности, поэтому непосредственно перед употреблением раствор нужно перемешать наконечником спринцовки или одноразового шприца, которыми будет производиться промывание.

Промывают носоглотку 3–4 раза в день, причем на одно промывание уходит  $\frac{1}{2}$  стакана раствора. При промывании голова должна быть наклонена строго назад.

После вливания голову нужно быстро наклонить над умывальником, чтобы из носа и изо рта вылилась промывная жидкость.

После промывания в каждую ноздрю положить по кусочку несоленого сливочного масла и полежать 15–20 минут. Курс лечения при аденоидите составляет 5–7 дней.

Эта процедура весьма эффективна и при гайморите. Курс лечения 7–10 дней.

#### *Атрофический ринит*

 Разотрите 10 г прополиса вместе с чайной ложкой сливочного масла, добавьте 50 мл подсолнечного масла. Тщательно перемешайте, смачивайте ватные тампоны и закладывайте в нос утром и вечером.

Длительность процедуры 20–30 минут.

#### *Хронический субатрофический ринит*

 Закладывать в нос тампоны, пропитанные мазью прополиса. Такое лечение во многих случаях избавляет больного от неприятных ощущений, ликвидирует воспалительный процесс, способствует разжижению, более полному и свободному удалению отделяемого. Чайная ложка 10%-й настойки прополиса, 40 мл кукурузного масла. Сменить и использовать для тампонов в нос. Курс лечения 2–3 недели. Длительность процедуры 10–15 минут.

#### *Озена -- зловонный насморк*

 20 г прополиса разотрите в ступке, добавьте 80 г подсолнечного или кукурузного масла, поставьте на водяную баню и размешайте до однородной массы. Профильтруйте. Храните в стеклянной баночке в темном месте.

Тампоны, пропитанные 20%-й прополисной мазью, вводят в носовые ходы и оставляют на 1,5–

2 часа. После удаления тампонов полость носа орошают настоем листьев эвкалипта (1 чайная ложка на  $\frac{1}{2}$  стакана вода, настаивать 1 час).



Возьмите 10 г 20%-й прополисной мази и смешайте с  $\frac{1}{2}$  чайной ложки меда. Размешайте и используйте для тампонов при зловонном насморке.



Для удаления зловонного запаха используют свежеприготовленный медовый раствор.

2 чайные ложки свежего меда, 150 мл теплой кипячёной воды размешать и закапывать в нос 1–2 раза в день по 6–8 капель, использовать также для полоскания горла и промывания носа из спринцовки и одноразового шприца.



При распространении воспалительного процесса на глотку, гортань, трахею полезны тепло-влажные ингаляции. 2 г 10%-го спиртового раствора прополиса, 100 мл раствора фурацилина (1 : 5000), в этой смеси растворить 10 г меда — на одну ингаляцию.

#### *Ангина*



Некоторые специалисты считают прополис самым эффективным средством при ангине (на ночь — за щеку, днем — жевать после еды). Дневная доза 5 г. Прополис хорошего качества должен вызывать жжение во рту, онемение языка, если вы раньше принимали прополис и мед без каких-либо аллергических реакций.



Смазывать миндалины смесью меда и прополисного масла (1 : 1).

 В чайной ложке меда растворить 50 капель 30%-го экстракта прополиса и этой смесью протереть миндалины с легким нажимом. Процедура проводится ежедневно до исчезновения температуры и интоксикации.

 Полезны ингаляции с 20%-м раствором меда и водно-спиртовой эмульсией прополиса.

 Прополисные «холстинки» (тонкие пластинки прополиса, снятые со стенок улья) и компрессы с 30%-м раствором меда рекомендуется помещать на область горла на 30–40 минут 2 раза в день, сверху горло укутывать шерстяным платком.

 Больным ангиной рекомендуют принимать в течение трех недель ежедневно по 1 мл спиртовой настойки прополиса, 1 мл настойки китайского лимонника и 0,5 мл настойки родиолы розовой в стакане теплой воды. Детям старше трех лет назначаются эти же лекарственные средства, при этом ежедневная доза (число капель) соответствует возрасту ребенка, а курс лечения сокращается до двух недель. Указанные препараты можно комбинировать или принимать отдельно. В отдельных случаях 5%-м спиртовым раствором прополиса (5–7 капель на стакан воды) орошают миндалины.

 Столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя залить стаканом крутого кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, затем охлаждать в течение 30–40 минут. Процедить, добавить 10%-й спиртовой экстракт прополиса (из расчета на  $\frac{1}{2}$  стакана настоя 20–30 капель экстракта прополиса) и использовать теплым для

полоскания при ангине, а также хроническом тонзиллите и других заболеваниях полости рта и глотки. При полоскании оказывается сильное противомикробное воздействие прополиса.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОСТИ РТА

### *Стоматит, гингивит*

 Взять 25 г прополиса, измельчить его так, чтобы кусочки были не более 0,4 мм, и поместить в бутылку из темного стекла, добавить 100 мл 70-градусного спирта, хорошо перемешать, добавить 30 г сухих измельченных листьев зверобоя продырявленного и настаивать 15 дней, периодически взбалтывая. Затем профильтровать и использовать настойку для полоскания (доза 20–30 капель на 100 мл воды) 4–5 раз в день при стоматите, гингивите, воспалении языка.

 При гингивитах, стоматитах, начальных стадиях пародонтозов, кандидозах и т. п. больные места промыть перекисью водорода, затем закапать пипеткой несколько капель 50%-й настойки прополиса и подсушить до образования тонкой прополисной пленки. Курс лечения 7–12 ежедневных процедур.

### *Зубная боль*

 Кусочек прополиса величиной в 2 горошины прикладывают к зубу возле его корня **или** в дуло зуба, боль постепенно затихает.

 Спиртовой 10%-й раствор прополиса применяется при удалении зубов (особенно их кор-

ней) методом втирания его в течение нескольких минут. Обезболивание действует 10–15 минут.

 При появлении зубной боли рекомендуются аппликации 5%-й прополисной мазью. Мазь на ватке или кусочке марли прикладывают к болезненному очагу на 30–40 минут. Вначале отмечается умеренное жжение, затем боль исчезает.

#### *Пародонтоз*

 Рекомендуется обрабатывать пародонтозные очаги 5%-й прополисной мазью. В результате лечения на 9–10-й день очищаются десневые карманы. Через 2–3 недели у 86% больных отмечалась регенерация слизистой оболочки, в результате уменьшается действие внешних факторов на обнаженные шейки зубов и тем самым купируется болевой синдром.

#### *Рецидивирующие афты*

 Во рту применяют 10%-ю спиртовую вытяжку прополиса. Смазывать афты 2–3 раза в течение дня.

 Жевать 3 раза в день смесь, состоящую из порошка корневища аира болотного по 0,3–0,5 г, чайной ложки 10%-го прополисного меда (держать во рту до полного растворения 2–3 раза в день). Курс лечения 2 недели. Его рекомендуют проводить 2–3 раза в год.

#### *Ожог слизистой оболочки полости рта*

 Орошение языка слизистой полости рта 5%-м раствором прополиса моментально устраняет боль, восстанавливает чувствительность языка.

*Герпетический хейлит  
(воспаление красной каймы губ)*

 Ежедневно утром и вечером смазывать слизистую губ прополисным маслом или 1%-й прополисной мазью, на ночь накладывать прополисные «холстинки».

Прополис назначается также в виде водно-спиртовой эмульсии и аэрозоля. Пустулы подсыхают на 2–3 сутки.

*Поверхностный кариес*

 По чайной ложке сухих измельченных цветков ромашки аптечной и листьев календулы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 15 минут, процедить, добавить чайную ложку меда.

Полоскание проводят перед каждым приемом пищи и после него. Применять 2–3 недели.

К полосканиям полезно добавить укрепляющую зубы терапию – жевание пчелиного воска с небольшим количеством меда (забрус).

 Для профилактики заболевания полезен раствор прополиса (5–6 капель спиртового раствора на стакан теплой кипяченой воды, полоскать 2–3 раза в день после еды). Прополис эффективен и в качестве обезболивающего средства.

*Воспаление слизистой оболочки  
полости рта*

 50 г хорошо измельченного прополиса залить 60 мл 70-градусного этилового спирта и 20 мл эфира. Смесь оставить на несколько дней в сосуде из темного стекла с притертой пробкой, периодически взбалтывая. После растворения

прополиса смесь профильтровать через марлю и полученный фильтрат использовать как основной препарат при лечении.

Его можно использовать для дополнительной обработки, но если хотят устранить твердые вещества, фильтрат нужно оставить еще на несколько дней. Затем надосадочная жидкость отстаивается и используется для применения следующего препарата:

 Фильтрат прополиса — 50 г, рондомицин — 1 г, мед с 2% маточного молочка — 5 г, рыбий жир — 2 г.

Полученную смесь тщательно перемешивают до полного растворения и разливают в сосуды из темного стекла.

Препарат имеет вид липкой, как смола, жидкости с приятным запахом прополиса, легко испаряющейся.

До применения препарата слизистую оболочку следует подсушить. Образовавшаяся липкая пленка устойчива в течение суток, постепенно слюна ее растворяет.

*Применяют препарат следующим образом:* большое место тщательно очищают перекисью водорода и подсушивают струей теплого воздуха, затем пипеткой на него наносят несколько капель раствора препарата до образования однородной пленки. После этого большое место вновь подсушивают слабой струей воздуха, при этом спирт и эфир испаряются. Образуется пленка, которая играет роль защитной повязки, устойчивой в течение суток.

Эту процедуру повторяют ежедневно в течение 3—5 дней до полного излечения.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

### *Хронический колит*

 30%-я спиртовая вытяжка прополиса — по 30–40 капель на стакан теплой воды или молока 3 раза в день за час до еды с соблюдением щадящей для слизистой оболочки кишечника диеты.

### *Постинфекционные колиты*

 Спиртовой раствор 10%-го прополиса — по 40 капель на 2–3 стакана теплой кипяченой воды за 30 минут до еды 3 раза в день, а также пыльца — по чайной ложке за 20 минут до еды 3 раза в день. Пыльцу необходимо слегка смочить *слизкой*, а затем глотать. Курс лечения 20 дней.

### *Геморрой*

 При обострении хронического геморроя рекомендуется 10%-й водный экстракт прополиса — по столовой ложке 2–3 раза в день в течение 2 недель.

### *Хронический гастрит*

 Пить 10%-й спиртовой экстракт прополиса — по 40–50 капель на 1–2 стакана теплой воды 3 раза в день за 40–50 минут до еды с одновременным соблюдением диеты. Курс лечения 20–25 дней.

### *Гипоацидный гастрит (гастрит с повышенной секрецией)*

 Тысячелистник обыкновенный, соцветия, — 25 г, аир болотный, корни, — 20 г, подорожник

большой, листья, — 20 г, душица обыкновенная, трава, — 20 г, вахта трехлистная, трава, — 15 г. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора на 0,5 л кипятка настаивать 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать по 30 капель 20%-й спиртовой настойки прополиса в 50 мл теплой кипяченой воды 3 раза в день в течение 20–25 дней. При необходимости курс лечения можно повторить через месяц.

#### *Энтероколит*

 Столовую ложку сухих плодов черемухи залить стаканом воды, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать час, процедить, добавить 30 капель 20%-го спиртового экстракта прополиса. Пить по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды на фоне лечебного питания в течение 2–3 недель.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

#### *Аднексит, метрит, вагинит*

 Принимать внутрь пергу по 10–15 г ежедневно в течение 30–60 дней. Перга и пыльца повышают активность половых желез, восстанавливают менструальный цикл. С целью лечения заболеваний женских половых органов рекомендуются инстилляции (спринцевания) и влагалищные тампоны с прополисосодержащими смесями.

 Прополис — 10 г, маточное молочко — 1 г, мед жидкий — 50 г, вазелин — 20 г. Все компоненты смешать и поместить в холодильник.

ник. Затвердевшую смесь на стерильном тампоне вводят во влагалище на 1–2 часа. Курс лечения 10–15 процедур через день.

 Сидячая ванна. Мед – 200 г, спиртовой прополис 20%-й – 10 мл, пыльца – 50 г, вода кипяченая – 500 мл. Смесь нагреть до 45° С и затем 3 столовые ложки добавить в таз с кипяченой водой температурой 40° С. Длительность процедуры 30 минут, постоянно добавлять теплую воду. Можно в сидячую ванну добавлять настой зверобоя, цветков ромашки лекарственной или мяты перечной из расчета 30 г трав на 1 л воды.

 Прополис препятствует внедрению трихомонад, поэтому прием препаратов прополиса внутрь, инстилляции водного 20–30%-го раствора прополиса во влагалище, влагалищные шарики с прополисом, тампоны с 20%-й спиртовой эмульсией эффективны как для лечения (9–10 процедур), так и для профилактики заражения (не позднее 3–4 часов после полового акта).

#### *Эрозия шейки матки*

 15 мл 20%-й настойки прополиса и 15 мл настойки календулы смешать с 60 г ланолина, чтобы получилась гомогенная мазь. Мазь применяют для лечения эрозии шейки матки: сначала удаляют секрет, затем во влагалище вводят тампон с мазью на 8–10 часов. Курс лечения 14–18 дней.

#### *Хронические гинекологические заболевания воспалительного характера*

 Влагалищные ванночки из 5%-го спиртового экстракта прополиса и меда или 5%-го про-

полисоегелнанта (прополис с растительным маслом). Во влагалище вводят 15–20 мл 2–5%-го прополисного экстракта, подогретого до температуры 38–40° С. Длительность процедуры 20 минут, затем влагалище осушают тампонами.

 Спринцевания, а затем аппликации с 3%-й спиртовой настойкой прополиса ежедневно на протяжении 7–10 дней. В результате такого лечения наступает клиническое выздоровление.

*Острые воспалительные заболевания  
женских половых органов*

 Смешать в равных пропорциях настойку календулы и 10%-й спиртовой экстракт прополиса (или 20%-ю настойку прополиса). Столовую ложку смеси развести в 0,5 л теплой кипяченой воды и использовать для спринцевания, ванночек и примочек.

 Календула лекарственная, цветки, — 20 г, донник лекарственный, соцветия, — 20 г, тысячелистник обыкновенный, трава, — 10 г, брусника обыкновенная, листья, — 10 г, льна сердцевидная, соцветия, — 15 г, душица обыкновенная, трава, — 25 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 1 час. Процедить и пить по  $\frac{3}{4}$  стакана (150 мл) 3 раза в день за 20–30 минут до еды при бесплодии, связанном с воспалением маточных труб (сальпингитом), воспалением яичников (оофоритом) и т. п. Одновременно принимать по 30–40 капель 20%-й настойки прополиса в небольшом количестве воды 2–3 раза в день.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ

### *Аденома предстательной железы*

 Принимать по чайной ложке 10%-го прополисного меда (держат в рту до полного растворения) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно 2–3 раза в день пить по  $\frac{3}{4}$  стакана отвара листьев лещины. Для приготовления отвара столовую ложку сухих листьев лещины залить стаканом воды, кипятить 3–4 минуты, настаивать 2 часа, процедить. Курс лечения 1 месяц, затем следует сделать перерыв на 10–12 дней и повторить курс.

 Листья лещины – 3 части, листья березы – 1 часть, полевой хвощ, трава, – 1 часть. 2 столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно принимать по чайной ложке 10%-го прополисного меда (держат в рту до полного растворения) 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

 2 столовые ложки сухих измельченных корней спаржи лекарственной залить 0,5 л воды, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать 3–4 часа, процедить и принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Одновременно 3 раза в день пить по 40–50 капель 20%-й настойки прополиса.

Курс лечения 25–30 дней, через 8–10 дней лечение повторить.

 Заказать в аптеке свечи на основе масла какао (каждая свеча должна также содержать 10–12 капель пихтового масла) и вводить ректально на ночь по одной свече ежедневно в течение 25–30 дней. Свечи хранить в холодильнике не более 5–6 дней. Каждая свеча должна быть завернута в пергамент (при длительном хранении пихтовое масло испаряется).

Лечение эффективно также при полипах в прямой кишке (они могут рассосаться), геморрое и проктосигмоидите.

Одновременно принимать 3 раза в день по чайной ложке 10%-го прополисного меда (держат в рту до полного растворения). Курс лечения 30–40 дней.

#### Хронический простатит и везикулит

 С лечебной целью рекомендуется применять свечи, содержащие 0,1 г прополиса и 2 г масла какао. Вводить их глубоко в прямую кишку 2–3 раза в сутки. Курс лечения месяц. При необходимости лечение можно повторить через 2–3 недели.

 2 столовые ложки измельченных листьев лещины залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 4–5 минут, настаивать 2 часа, процедить, пить по  $\frac{1}{2}$  стакана и принимать внутрь 20%-ю настойку прополиса (или 10%-й спиртовой экстракт прополиса) по 30–40 капель в 50 мл теплой кипяченой воды 3 раза в день. Ежедневно вводить глубоко в прямую кишку свечи с прополисом. Курс лечения 3–4 недели.

Для приготовления прополисных свечей 40 г измельченного прополиса залить 200 мл 96%-го

спирта, настаивать 10–12 дней (ежедневно 3–4 раза встряхивать). Затем спирт выпарить при кипячении, в полученную массу всыпать какао, тщательно размешать. Какао добавляют из расчета, чтобы каждая свеча содержала 0,1 г прополисной массы и 2 г какао.

## ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### *Рак языка*

 Пропolis принимают по 2 г 3 раза в день. Вначале его жуют 15 минут, а затем проглатывают. Курс лечения 2 месяца.

Одновременно прополис принимают в виде 20%-й спиртовой настойки по 40 капель в  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения 3 месяца.

Дополнительно пьют настой свежей травы подмаренника цепкого. 4 чайные ложки свежей травы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить, пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день маленькими глотками в горячем виде и полоскать рот 3–4 раза в день.

Если нет подмаренника цепкого, можно использовать настой фиалки трехцветной для полоскания рта (столовую ложку измельченной фиалки трехцветной залить стаканом кипятка, кипятить 3 минуты, настаивать час, процедить и полоскать рот 4 раза в день).

При этом лечении рекомендуется обильное питье в виде травяных чаев: из листьев малины, черной смородины, плодов калины, а в летнее время — арбузы в неограниченном количестве. Полез-

но пить зеленый чай, включать в диету печеные яблоки, бананы, растертые с горячей водой.

#### *Рак гортани, горла*

 Рекомендуется принимать 2%-ю спиртовую настойку прополиса по 40 капель 3 раза в день в  $\frac{1}{2}$  стакана теплой кипяченой воды за 30 минут до еды в течение 3 месяцев. И ежедневно по 2–2,5 г очищенного прополиса тщательно пережевывать и проглатывать 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Одновременно принимают отвар листьев лавровишни — 2 столовые ложки листьев лавровишни на 1 л молока довести до кипения, настаивать 20 минут, процедить и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана в горячем виде 3–4 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды в течение 3 недель. Курс лечения 3–4 таких цикла. Пить сок свеклы по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану 3–4 раза в день в течение 1,5–2 месяцев.

Народная медицина рекомендует также:

❖ 3 стакана лаврового листа измельчить, залить литром водки, настаивать 12 дней в темном месте, процедить, пить по столовой ложке 3 раза в день в течение месяца;

❖ 15 г хвоста полевого варить на слабом огне в 1 л воды, настаивать час, остудить до 40–50° С, добавить 4 столовые ложки меда и полоскать горло 4–5 раз в день.

#### *Рак легких*

 2 столовые ложки листьев лавровишни на 1 л молока довести до кипения, настаивать 20 минут, процедить и принимать в горячем виде 3–4 раза в сутки за час до еды или через

2–3 часа после еды в течение 3 недель. Затем после недельного перерыва снова принимают 3 недели. Курс лечения 3–4 таких цикла.

Одновременно ежедневно принимают 20%-ю спиртовую настойку прополиса по 40 капель 3 раза в день на  $\frac{1}{2}$  стакана кипяченой воды до еды в течение 3 месяцев.

Принимать также ежедневно внутрь, предварительно хорошо разжевывая, по 2 г очищенного прополиса три раза в день до еды в течение 1,5 месяцев.

По истечении 3 месяцев съедать чайную ложку меда утром, перед обедом – 15 капель 10%-й спиртовой настойки прополиса, а перед ужином – 15 капель 10%-й спиртовой настойки почек березы, принимать месяц, затем месяц перерыв и так в течение 2–3 лет.

#### *Рак пищевода*

 Принимать  $\frac{1}{2}$ –1 стакан сока красной свеклы 3–4 раза в день независимо от приема пищи в течение 1,5 месяцев. К сведению, свежеприготовленный сок нужно выдержать 3–4 часа в холодильнике, чтобы улетучились вещества, вызывающие тошноту, а только затем употреблять.

Через 1,5–2 месяца принимать очищенный прополис по 3 г 3 раза в день, тщательно разжевывая и проглатывая в течение 2 месяцев.

Одновременно принимать по 30 капель 20%-й спиртовой настойки прополиса 3 раза в день в  $\frac{1}{2}$  стакана кипяченой воды в течение 3 месяцев.

Полезны ноготки лекарственные (календула) – 2 столовые ложки цветков залить 400 мл кипятка, настаивать час, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день.

Применяют в этих случаях болиголов пятнистый — настойка: два объема смеси сухих листьев и семян на четыре объема 96%-го спирта настаивать 15 дней. Процедить и принимать по 2 капли на столовую ложку воды 4 раза в день в течение 20–25 дней.

Систематическое употребление плодов калины улучшает состояние больных с новообразованиями органов пищеварения.

#### *Рак желудка*

 Ежедневно пить 20%-ю спиртовую настойку прополиса по 40 капель 3 раза в день в  $\frac{1}{2}$  стакана кипяченой воды до еды в течение месяца. Затем тщательно жевать и проглатывать по 2 г прополиса 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Параллельно с этими препаратами принимать внутрь отвар околоплодника грецкого ореха на 10%-м сахарном сиропе по  $\frac{1}{4}$  стакана в течение недели, а затем повторить через неделю, и так 1–1,5 месяца.

Натереть корни майского лопуха и принимать по столовой ложке 2–3 раза в день в течение 20–25 дней.

Пить 1 раз в день по столовой ложке свежий сок из всего растения календулы в течение сезона.

#### *Рак почек*

 Эффективен прием 20%-й спиртовой настойки прополиса по 30–40 капель в  $\frac{1}{2}$  стакана кипяченой воды за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения 3 месяца.

Одновременно принимать по 3 г нативного прополиса 3 раза в день, разжевывая его в течение 15 минут, а затем проглатывать. Курс лечения месяц.

Полезно принимать календулу с медом. Для этого измельчить столовую ложку соцветий календулы и смешать со столовой ложкой натурального меда и пить по 0,5 чайной ложки через час после еды 3 раза в день в течение 25 дней.

Затем в течение месяца утром перед завтраком необходимо съедать чайную ложку меда. В обед принимать 15 капель 10%-й настойки почек березы, а перед ужином 15 капель 20%-й спиртовой настойки прополиса в воде.

Затем месячный перерыв и дальше принимать мед, настойку березовых почек и прополис в течение 2–3 лет.

#### *Рак печени*

 Пропolis рекомендуется принимать по 2–3 г 3 раза в день. Предварительно его жуют 10–15 минут, а затем проглатывают. Курс лечения 2 месяца.

Одновременно принимают 20%-ю спиртовую настойку прополиса по 40 капель в  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 3–4 месяца.

Дополнительно рекомендуется прием настоя живокости полевой, приготовленного таким образом: 10 г травы живокости залить 1 л кипятка, настаивать час, процедить и принимать по  $\frac{1}{4}$  стакана 3 раза в день.

Или отвар будры плющевидной: чайную ложку будры залить стаканом кипятка, кипятить 2 минуты, настаивать час, процедить и принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день в течение 25 дней.

Или пить сок из свежих листьев татарника колючего по чайной ложке 3 раза в день в течение 1,5–2 месяцев.

Эффективен свекольный сок по  $1/2$  стакана 3–4 раза в день в течение 1–1,5 месяцев. Сок перед употреблением темного охлаждать.

#### *Рак кишечника*

 По 3 г очищенного прополиса тщательно пережевывать и проглатывать 3 раза в день в течение 1,5 месяцев.

Согласно литературным источникам, при раке кишечника положительный результат в некоторых случаях отмечается при применении настойки гриба мухомора: 5 г сухого мухомора залить 300 мл 70%-го медицинского спирта, настаивать в темном месте, периодически встряхивая, в течение 15 дней. Затем процедить и принимать по чайной ложке раз в день через 1–1,5 часа после еды. На курс лечения 300 мл настойки мухомора, через две недели прием настойки повторить.

Одновременно принимать 20%-ю спиртовую настойку прополиса: растворить 40 капель в  $1/2$  стакана теплой кипяченой воды и пить 3 раза в день в течение 3 месяцев.

Во время лечения исключить из пищи мясо и рыбу. Питаться молочными продуктами, овощами и фруктами. Съедать по чайной ложке натурального меда 2–3 раза в день и пить свекольный сок по  $1/2$  стакана 3 раза в день в течение 30–40 дней.

Помогает в лечении прием 10%-й настойки корня лопуха по столовой ложке 3 раза в день. Или столовую ложку измельченного корня лопуха заварить в стакане кипятка, кипятить 30 минут, настаивать, укутав, час, процедить и пить по  $1/2$  стакана 4–5 раз в день. Можно пить как чай отвар соцветий лопуха, заваривая стаканом кипятка 8–10 сухих цветков.

В дальнейшем после этого лечения полезно принимать настой травы чистотела: чайная ложка сухой травы чистотела на стакан кипятка, настаивать час, процедить, пить по столовой ложке 3 раза в день 2–3 месяца.

#### *Рак матки*

 2,5 г прополиса 3 раза в день жевать в течение 15 минут, а затем проглатывать. Курс лечения 2 месяца.

Одновременно пить 20%-ю спиртовую настойку прополиса по 40 капель 3 раза в день в  $\frac{1}{2}$  стакана теплой воды перед едой в течение 3 месяцев.

Во влагалище вставлять на ночь тампоны с прополисным маслом.

Масло готовится так: нагреть на водяной бане в эмалированной емкости 100 г кукурузного масла, добавить 15 г измельченного прополиса и тщательно перемешать до образования однородной массы. Затем слить в стеклянный или фарфоровый сосуд и хранить в прохладном месте, защищенном от солнечного света.

Тампоны вводят во влагалище в течение 20 дней. Одновременно пить настой чистотела: чайную ложку травы чистотела залить стаканом кипятка, настаивать час, процедить и пить по столовой ложке 3 раза в день в течение длительного времени.

#### *Рак яичника*

 Рекомендуем пить сок свеклы по  $\frac{1}{2}$ –1 стакану 3–4 раза в день в течение 1,5–2 месяцев.

Принимать 20%-ю спиртовую настойку прополиса по 40 капель 3 раза в день в  $\frac{1}{2}$  стакана теплой ки-

пяченой воды за 30 минут до еды в течение 3 месяцев. И ежедневно по 2–2,5 г очищенного прополиса тщательно пережевывать и проглатывать 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Одновременно принимать отвар листьев лавровишни — 2 столовые ложки листьев на 1 л молока довести до кипения, настаивать 20 минут, процедить и принимать в горячем виде 3–4 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды по  $\frac{1}{3}$  стакана, в течение 3 недель. После недельного перерыва снова принимают 3 недели. Курс лечения 3–4 таких цикла.

Народная медицина рекомендует также:

✿ настойка болиголова пятнистого: 2 объема смеси листьев и семян в соотношении 2 : 1 и четыре части 96%-го этилового спирта настаивать 15 дней, процедить, принимать по 2 капли на столовую ложку воды 4–5 раз в день после еды в течение 20–25 дней;

✿ настой травы чистотела: столовая ложка сухой измельченной травы чистотела большого на стакан кипятка настаивать 1–1,5 часа, процедить, принимать по столовой ложке 3 раза в день после еды длительно.

 Тополь черный, почки, — 10 г, чистотел большой, трава, — 15 г, бодяк полевой, соцветия, — 10 г, василек луговой розовый, соцветия — 10 г, подмаренник цепкий, трава, — 15 г, лопух малый, листья, — 15 г, можжевельник обыкновенный, плоды, — 5 г, крапива двудомная, листья, — 10 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 8 часов, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать по

50 капель 20%-й спиртовой настойки прополиса в 50 мл теплой кипяченой воды и по  $1/2$  чайной ложки цветочной пыльцы 3 раза в день длительно под контролем врача.

#### *Рак гортани*

 Свежеотжатый сок дурнишника обыкновенного смешать пополам с кипяченой водой и пить по чайной ложке 3 раза в день. Строго соблюдать дозировку (дурнишник ядовит). Одновременно принимать по  $1/2$ –1 чайной ложке 10–15%-го прополисного масла.

 5 столовых ложек измельченных листьев и корней земляники лесной (заготовленных во время цветения) залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 5–7 минут, настаивать полчаса. Процедить, отжать и пить по  $1/2$  стакана 4–5 раз в день.

Средство применяют также при доброкачественных опухолях гортани. Одновременно 2–3 раза в день принимать по 30–40 капель 20%-й спиртовой настойки прополиса. В пищевой рацион включать чеснок (по 2–3 зубчика с каждым приемом пищи) и морковный сок, смешанный с молоком и медом.

#### *Опухоли органов дыхания*

 Натереть на мелкой терке 100 г корней лопуха большого, смешать со 100 г несоленого сливочного масла, прокипятить, добавить желток куриного яйца и все тщательно перемешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Одновременно принимать по 40–50 капель 10%-го спиртового экстракта прополиса и пить

морковный сок с медом по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день.

 Измельчить свежесорванные вымытые листья подорожника большого, смешать с равным количеством меда. Настаивать в теплом месте в течение 2 недель и принимать по столовой ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать 10–15%-е прополисное масло по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке 2–3 раза в день.

*Рак желудка и поджелудочной железы*

 Принимать по 40–50 капель спиртового экстракта прополиса (или 20–30%-й настойки прополиса на 96-градусном спирте) в 30–50 мл воды за 40–60 минут до еды 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

*Злокачественные опухоли  
желудочно-кишечного тракта*

 Сухие измельченные корни лопуха большого залить водкой в соотношении 1 : 10 в бутылку из темного стекла, настаивать в темном месте 8–10 дней, периодически встряхивая, профильтровать. Пить натощак по столовой ложке настойки и по 40–60 капель 10%-го спиртового экстракта прополиса в 50 мл воды 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Корни лопуха нужно заготавливать ранней весной или осенью от растений первого года жизни.

*Лейкоз*

 Гречиха посевная, цветки или листья, – 50 г, шиповник коричный, плоды, – 45 г, мордовник обыкновенный, семена, – 5 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в термосе 2 часа. Процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 30–40 минут до еды.

Одновременно 2–3 раза в день принимать по чайной ложке 10%-го прополисного меда и  $\frac{1}{2}$ –1 чайную ложку цветочной пыльцы.

После месячного курса лечения менять сбор трав или делать двухнедельный перерыв.

#### *Рак кожи*

 200 мл свежеотжатого сока плодов калины обыкновенной довести до кипения, настаивать в течение часа, слить сок (без осадка) и смешать с 200 г подогретого меда. В полученной смеси смачивать вату и прикладывать к месту поражения. Менять компрессы 4–5 раз в день.

Одновременно принимать внутрь 40–50 капель 10%-го спиртового экстракта прополиса. Во время приема пищи ежедневно съедать 3 зубчика чеснока.

 Нативный (в чистом виде) прополис может применяться наружно и внутрь при лечении злокачественных и доброкачественных опухолей.

Для наружного применения прополис слегка подогревают, делают из него лепешки и теплым накладывают на опухоль. При приеме внутрь разовая доза прополиса составляет 0,5 г, суточная до 3–5 г (в некоторых случаях 10–15 г).

 100 г измельченного корня лабазника залить 1 л водки, настаивать 3 недели, процедить. Принимать настойку по 2–4 чайные ложки 3 раза в день, запивая водой.

Одновременно 3 раза в день принимать по 30–40 капель 20%-й спиртовой настойки прополиса, запивая небольшим количеством воды. Курс лечения 3 месяца.

 Свежесорванные молодые ветки и листья омелы белой пропустить через мясорубку, наполнить смесью  $\frac{1}{3}$  литровой банки, залить доверху водкой. Настаивать 3–4 недели, процедить, отжать и принимать по чайной ложке 3 раза в день, запивая небольшим количеством воды.

Одновременно 3 раза в день принимать по 30–40 капель 20–30%-й спиртовой настойки прополиса в небольшом количестве воды. Курс лечения 3–4 месяца.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

### *Мигрень*

 10 г измельченного прополиса залить 100 мл 70-градусного медицинского спирта (можно заменить качественной водкой). Полученную смесь настаивать 7–8 дней, встряхивая в течение дня 3–4 раза. Профильтровать и принимать по 3–5 капель на 50 мл кипяченой воды раз в день за час до еды. Запивать молоком или чаем.

Состояние улучшается через 3–4 недели. Курс лечения повторять 2–3 раза в год.

Параллельно с прополисом применяют такой рецепт:

100 мл сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда, сок 3–4 лимонов. Перемешать все и принимать по десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

*Радикулит*

 Используется смесь, приготовленная из равных частей меда, подсолнечного и кукурузного масла и 10%-го настоянного на этиловом спирте, прополиса. Приготовленную мазь густо наносят на листы бумаги размером с горчичник и прикладывают к больному месту на 5–6 часов. Укрепляют бинтом, а сверху укутывают шерстяным платком.

*Миозит, невралгия*

 Взять по столовой ложке 20%-й спиртовой настойки прополиса, меда и растительного масла и все хорошо перемешать. Смесь нанести на горчичники и приложить к больному месту, слегка прикрыв бинтом.

*Боли в мышцах спины*

 При межреберной невралгии на больное место накладывается разогретая лепешка из прополиса и тепло укутывается.

*Ревматические боли*

 В области конечностей на больное место накладывается тонкая пластинка из разогретого прополиса.

*Невралгия тройничного нерва*

 Заварить траву полыни из расчета 1 столовая ложка на стакан воды, настоять 1 час, процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день. На участок с максимальной болезненностью накладывать тонкие пластинки слегка разогретого прополиса на 30–40 минут. После снятия пластинок кожу смазывать гомеопатическим кремом Траумель С.

### *Заболевания глаз*

 1%-й водный раствор прополиса закапывать в глаза 6–8 раз в день при герпетических (вирусных) кератитах, ожогах и ранениях роговицы. Применение препарата быстро уменьшает боль, светобоязнь, слезотечение и сокращает сроки лечения.

При этих же заболеваниях может быть с успехом использована 10–15%-я прополисная мазь.

### *Бельмо*

 Отжать сок чистотела большого, смешать в соотношении 1 : 3 с водным настоем прополиса и закапывать в глаза на ночь по 2–3 капли при нагноении, сопровождающемся формированием бельма.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ И ВОЛОС

 Для лечения кожных заболеваний используют мазь из спиртовой вытяжки прополиса (10–20%), которую смешивают и растирают с вазелином, ланолином, свиным смальцем, воском и др. в соотношении 1 : 10.

Мази применяются при псориазе, экзематозных дерматитах, хронических экземах, эпидермофитиях, гиперкератозах, грибковых экземах, грибковых дерматитах, локализованном зуде кожи.

 10%-я спиртовая прополисная вытяжка — 10 г, размягченная смесь ланолина и воска — 100 г. Тщательно смешать и использовать для смазывания пораженных участков кожи.

 20%-я вытяжка прополиса — 10 г, вазелин — 50 г, свиной жир — 50 г.

Перемешать и смазывать пораженные участки кожи.

### *Дерматит*

#### *Рецепт 1*

 стакан измельченной коры дуба на 1 л воды кипятить на слабом огне 15 минут. Затем взять в равных количествах  $\frac{1}{2}$  стакана смеси: листья грецкого ореха, трава череды трехраздельной, трава тысячелистника обыкновенного. Все засыпать в отвар, прокипятить еще 2–3 минуты на слабом огне. Настаивать час, процедить, добавить 2 столовые ложки 20%-й спиртовой настойки прополиса и применять для примочек на пораженные участки кожи в течение часа, затем снять, но кожу не вытирать, а дать ей самостоятельно высохнуть.

#### *Рецепт 2*

 Приготовить отвар дубовой коры из расчета 1 часть коры на 5 частей воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 30–40 минут, процедить. На стакан отвара добавить чайную ложку 40%-й спиртовой настойки прополиса. Эту смесь наносить на пораженные кожные участки 1–2 раза в день в течение 2 недель.

### *Зуд*

 Прополис хорошо устраняет зуд. Через 5–10 минут после наложения повязки с прополисной мазью зуд уменьшается, а через некоторое время исчезает. Кожа становится мягче, эластичнее.

 Смешать 40 мл 10%-го спиртового экстракта прополиса с 20 мл настойки мяты перечной,

40 мл глицерина и 10 г порошка травы или корней чистотела большого. Настаивать 15–20 дней в темном месте, затем употреблять для смазывания зудящих мест.

### *Псориаз*

 Прополис применять внутрь в виде нативного препарата по 0,3 г 2–3 раза в день. Его тщательно и медленно разжевывают и проглатывают. Можно использовать и 10%-й водный раствор прополиса или 10–20%-ю спиртовую настойку прополиса. Для приготовления водного раствора измельченный прополис помещают в стеклянную колбу и заливают водой (1 : 10), затем ставят на водяную баню (температура воды 45–50° С) и время от времени помешивают в течение 1 часа, а затем фильтруют. Раствор хранят в темном прохладном месте; принимают по 30 капель 3 раза в день перед едой.

Лечение псориаза прополисом продолжают не менее 2–3 месяцев подряд, а в застарелых и упорных случаях — до года.

Дополнительно с целью стимуляции иммунной системы целесообразно назначать маточное молочко под язык (сублингвально) по 10–20 мг или же в виде ректальных свечей.

 Трава пустырника — 1 часть, шишки хмеля — 1 часть, корень солодки — 3 части, лист крапивы — 1 часть, трава череды — 2 части, корень лопуха — 2 части. Столовую ложку сбора залить 0,5 л крутого кипятка и настаивать 10–12 часов. Приготовленный настой процедить и пить в течение дня теплым (по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$  стакана 3–4 раза в день). Настой указанных трав рекомендуют принимать длительно — не менее года.



При обострении псориаза рекомендуется отвар из сбора травы череды, корня солодки, корня лопуха, корневища антра болотного и листа крапивы (столовая ложка трав). Берут все растения в равных соотношениях, заливают кипятком столовую ложку сбора и на слабом огне кипятят 5–6 минут, настаивают час, процеживают. Приготовленным отваром смачивают псориазные поражения на коже, делают влажно-высыхающие повязки. Местное лечение продолжается 1–1,5 месяца.



Рекомендуется при лечении псориаза принимать желчегонные и слабительные средства — цветки бессмертника, кукурузные рыльца, лист сенны, цветки календулы.



Необходимо лечение очищенной серой (аптечный препарат) — по 0,25–0,3 г 3 раза в день в течение 1–2 месяцев. Сера хорошо очищает кишечник и является мягким иммунодепрессантом, снижает выраженность аутоиммунных реакций.



При псориазе рекомендуется потребление меда в умеренных количествах (20–30 г в сутки). Необходимо отказаться от употребления сахара, следить за ежедневным очищением кишечника, раз в два-три дня ставить очистительную клизму с последующим промыванием кишечника теплым настоем лекарственных трав (тысячелистника, цветов ромашки лекарственной, цветов календулы, листьев крапивы, лопуха большого), затем вводить в прямую кишку свечи с маточным молочком или прополисом.

Лечение псориаза требует терпения и упорства от самого больного. При правильном и систематическом применении продуктов пчеловодства и лекарственных растений успех приходит и вознаграждает пациента хорошим здоровьем и самочувствием.

#### *Гнездное и тотальное выпадение волос*

 Для лечения гнездного и тотального выпадения волос используют 30%-ю прополисную мазь-вытяжку и 10%-й раствор спиртового экстракта прополиса в виде ежедневных втираний в кожу волосистой части головы путем энергичного массажа в сочетании с общеукрепляющим режимом, гимнастикой, влажными обтираниями, но без каких-либо физиотерапевтических воздействий.

#### *Мозоли*

 Чтобы избавиться от мозолей, надо распарить ноги в горячей воде, затем положить на мозоль теплый прополис в виде тонкой пластинки, укрепить его лейкопластырем и оставить на ночь.

Процедуру повторять ежедневно до получения результатов.

 После предварительного распаривания приложить к мозоли разогретый и раскатанный тонким слоем прополис и прибинтовать его на 3–4 дня. В некоторых случаях процедуру можно повторить 2–3 раза. После снятия повязки сделать теплую ванну и удалить мозоль.

Можно в начале лечения приложить к мозоли на день кусочек лимонной корочки с цедрой или кусочек свежей живицы от любого хвойного дерева, а затем разогретый и раскатанный тонким слоем

прополис и прибинтовать на 3–4 дня. После снятия повязки сделать теплую ванну и удалить мозоль.

 Положить в небольшую эмалированную кастрюлю 50 г прополиса, 30 г пчелиного воска, добавить сок одного лимона и подогреть, слегка помешивая, на слабом огне. Приготовленную мазь хранить в прохладном месте в стеклянной баночке из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой. Наносить на мозоль ежедневно.

#### *Фурункулы*

 Наложите на фурункул лепешку разогретого прополиса. Через некоторое время начнет выделяться гной. Процедуру повторяйте до полного разрешения воспалительного процесса. Для профилактики фурункулеза принимайте внутрь 10%-ю настойку прополиса по чайной ложке в стакане воды ежедневно в течение 10–12 дней.

#### *Разросшиеся косточки у больших пальцев стоп*

 Местно на увеличенные косточки накладывать компресс из прополиса. Кусочек прополиса размячуют рукой, придают форму косточки и накладывают под сухую повязку на всю ночь.

#### *Грибковые заболевания кожи*

 30%-й спиртовой раствор прополиса (прополин) успешно используют при лечении грибковых поражений кожи. На пораженных участках он образует равномерное покрытие в виде пленки, что препятствует инфицированию очага поражения, рассеиванию грибов и микробов в окружа-

ющей среде и попаданию их на здоровые участки кожи. Это ускоряет регресс патологического процесса и наступление выздоровления.

#### *Дескваматозная эритродермия*

 При лечении больных дескваматозной эритродермией рекомендуется применение 10%-й мази прополиса, полученной выпариванием экстракта (40 г прополиса на 200 г этилового спирта) в сочетании с другими методами лечения (пероральное назначение антимикотических средств и витаминов, переливание крови и плазмы, диета). Комплексное лечение с применением прополисной мази сокращает продолжительность болезни и предотвращает тяжелые осложнения. Благодаря прополису удастся предотвратить поражение легких и пищеварительного тракта.



## ГЛАВА XI

### *Лечение маточным молочком*

#### МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

В лечебном действии маточного молочка впервые убедился на практике французский агроном Кайас. В 1953 году он выпустил книгу «Пчелы — источник молодости и жизни», в которой можно прочесть, что «применение маточного молочка создает ощущение молодости и бодрости».

Маточное молочко содержит железо, золото, кальций, кобальт, кремний, магний, марганец, никель, серебро, хром, цинк. Значительный интерес представляет кобальт, принимающий участие в белковом обмене. Большое количество и разнообразие витаминов и других жизненно важных элементов подтверждает высокую биологическую активность этого продукта, возможность его использования в качестве как энергетического, так и лечебного средства.

Установлено антимикробное, антибактериальное действие препарата. Маточное молочко обладает также и противовирусными свойствами. Оно в

разведении 1 : 10 сильнее карболовой кислоты задерживает рост микробов и губительно действует на стафилококки, стрептококки, туберкулезную палочку, вирус гриппа, некоторые грибы и плесени.

Установлено, что молочко является сильным биологическим стимулятором, оказывает тонизирующее и восстанавливающее действие на организм, нормализует обменные процессы в тканях и улучшает их трофику.

Маточное молочко активизирует ферментативные процессы и вегетативно-сосудистую регуляцию, улучшает деятельность центральной и периферической нервной системы, способствует в некоторых случаях предупреждению аллергических реакций, вызываемых пылью растений, пищевых продуктов, препаратов бытовой химии.

Маточное молочко способствует нормализации артериального давления, стимулирует кроветворение, нормализует формулу крови, активизирует процессы синтеза органических веществ, что вызывает увеличение массы тела, возбуждает деятельность мужских и женских половых желез.

Особенно благоприятно молочко влияет на функции женского организма в послеродовом периоде. Под его воздействием улучшается процесс лактации, регулируется обмен веществ, восстанавливаются силы.

Маточное молочко снижает содержание холестерина в крови и тканях (видимо, под влиянием маточного молочка уменьшается всасывание его в кишечнике, кроме того, холестерин более активно начинает использоваться для синтеза стероидных гормонов, при этом наблюдается некоторое увеличение в печени жирных кислот, что способствует выведению холестерина через желчные пути).

Благодаря этим свойствам молочко все чаще применяется в лечебной практике, косметике и диетике.

### ТРУТНЕВОЕ ЛИЧИНОЧНОЕ МОЛОЧКО

Трутневое молочко в натуральном виде — желтоватая масса с приятным специфическим запахом и кислой реакцией. Оно богато белками, жирами и углеводами, в том числе целлюлозой. В нем содержится значительное количество важных для здоровья аминокислот, ферментов, витаминов, макро- и микроэлементов, андрогенных веществ.

Оно обладает биостимулирующим и ревитализирующим действием, особенно активно влияет на мужские и женские половые железы (усиливает сперматогенез у мужчин и функционирование яичников у женщин). Его благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему и психику особенно выражено у людей пожилого возраста.

### АПИС ТОТАЛЕ

Апис тотале — это продукт из тел рабочих пчел и трутней. Апис тотале — сложный, натуральный, биологически активный комплекс, способный благоприятно воздействовать на организм человека.

Он чаще всего применяется для повышения иммунной защиты организма. Рекомендуется также при дегенеративных и воспалительных заболеваниях суставного аппарата, общей слабости, повышенном артериальном давлении. Наружно применяется

в виде лечебных мазей, используемых при различных кожных и суставных заболеваниях. Противопоказание — непереносимость пчелиного яда.

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ МАТОЧНОГО МОЛОЧКА

Препараты маточного молочка нельзя применять при острых инфекционных заболеваниях и болезни Аддисона (заболевание коры надпочечников). Маточное молочко противопоказано при индивидуальной непереносимости.

При повышенной чувствительностью к маточному молочку отмечаются нарушения сна и явления эйфории, учащение пульса, сухость во рту; в некоторых случаях наблюдаются аллергические реакции. При появлении этих симптомов препараты маточного молочка необходимо отменить.

Следует знать, что высокие дозы маточного молочка могут быть причиной нервных и эндокринных нарушений.

Назначение маточного молочка обязательно должно производиться с учетом индивидуальных особенностей организма и только под контролем врача.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

*Язвенная болезнь желудка  
и 12-перстной кишки*

*Рецепт 1*



Маточное молочко назначается в смеси с медом в соотношении 1 : 100 по 1/2 чайной

ложки (держать во рту до растворения) 3 раза в день. За 10 минут до приема препарата следует выпить  $\frac{1}{2}$  стакана «Боржоми» или другой щелочной минеральной воды — это предупредит разрушение маточного молочка желудочным соком. У некоторых людей может отмечаться повышенная чувствительность к маточному молочку, бессонница, головокружение и другие симптомы. В этом случае надо снизить дозу препарата или вовсе отказаться от лечения.

#### *Рецепт 2*



Смешать маточное молочко с водкой в соотношении 1 : 2 и принимать по 5–7 капель 4 раза в день за 1,5 часа до еды при язвенной болезни желудка и спастическом колите.



Солодка голая, корни, — 10 г, валериана лекарственная, корни и корневища, — 10 г, девясил высокий, корни, — 10 г, алтей лекарственный, корни, — 10 г, ольха серая, шишки, — 10 г, черника обыкновенная, плоды, — 10 г, календула лекарственная, цветки, — 10 г, ромашка лекарственная, цветки, — 10 г, тысячелистник обыкновенный, трава, — 10 г, сушеница топяная, трава, — 10 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и повышенной секрецией. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молока с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100, 2–3 раза в день (держать во рту до полного растворения).

*Гепатит*

 Цикорий, корни, — 35 г, одуванчик, корни, — 25 г, бессмертник песчаный, цветки, — 30 г, репешок, трава, — 25 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настаивать час, процедить и принимать по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день натощак.

Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом (в соотношении 1 : 100) по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2–3 раза в день (держать во рту до полного растворения).

*Геморрой*

 Солодка голая, корни, — 20 г, кориандр посевной, плоды, — 20 г, крушина ольховидная, кора, — 20 г, сушеница топяная, трава, — 20 г, тысячелистник обыкновенный, трава, — 20 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана перед сном. На ночь вставлять в прямую кишку свечу препарата «Апилак».

## ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

*Псориаз**Рецепт 1*

 Мазь «Апилак» и пыльца-обножка используются при лечении псориаза. Высыпания на коже смазывают 3%-й мазью «Апилак», а пыльцу принимают по чайной ложке 2 раза в день перед едой. Курс лечения 4–6 недель. Уже через 10–14 дней отмечается уменьшение шелушения и улучшение общего состояния больных. Примене-

ние маточного молочка в комплексе с основным лечением позволяет добиться значительных успехов в лечении этой болезни.

#### *Рецепт 2*

 Аир болотный, корни, — 15 г, зверобой продырявленный, трава, — 15 г, череда трехраздельная, трава, — 15 г, девясил высокий, корни, — 10 г, брусника обыкновенная, листья, — 10 г, кукурузные рыльца — 10 г, чистотел большой, трава, — 10 г, хвощ полевой, трава, — 10 г, бузина черная, цветки, — 10 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день после еды. Одновременно принимать ванны с чередой, чистотелом, хвойным или пихтовым экстрактами, маточное молочко в смеси с медом (в соотношении 1 : 100) по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2–3 раза в день (держат под языком до полного растворения).

#### *Экзема*

 Одуванчик лекарственный, корни, — 20 г, цикорий обыкновенный, корни, — 20 г, фенхель обыкновенный, плоды, — 20 г, крушина ольховидная, кора, — 20 г, вахта трехлистная, листья, — 20 г. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут, настаивать час, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 2–3 раза в день. Одновременно втирать 3%-ю мазь «Апилак».

 Наносить 3%-ную мазь «Апилак» с маточным молочком на поврежденные участки кожи 1–2 раза в день.



Использовать 0,5%-й аэрозоль маточного молочка для орошения пораженных участков кожи. Процедуру проводить 1–2 раза в день в течение 2–3 недель.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

### *Хронический простатит*

#### *Рецепт 1*



Смешать сухую измельченную траву кровохлебки лекарственной и подмаренника цепкого (1 : 2). 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в термосе час, процедить и пить настой теплым по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день (до 16 часов). Одновременно вводить на ночь глубоко в прямую кишку свечу препарата «Апилак». Курс лечения 2 недели. Повторить через 3 месяца.

#### *Рецепт 2*



Кубышка желтая, корневище, — 35 г, кровохлебка лекарственная, корни, — 35 г, вишня, плодоножки, — 30 г.  
2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить 10 минут, настаивать 30–40 минут, процедить и пить по 100 мл 4–5 раз в день за 15–20 минут до еды. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день (предварительно разовую дозу пыльцы заливать 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 10–15 минут, энергично помешивая). На ночь вводить глубоко в прямую кишку свечу препарата «Апилак». Курс лечения 3 недели.

### *Хронический пиелонефрит*

 Лен посевной, семя,— 50 г, береза повислая, листья,— 20 г, крапива двудомная, листья,— 20 г, земляника лесная, листья,— 10 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 2–3 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана, добавляя по вкусу мед. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 10, 2–3 раза в день (держат в рту до полного растворения).

### *Недержание мочи*

 Смешать 60 г листьев брусники с 40 г травы зверобоя продырявленного.

2 столовые ложки сухой травы залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настаивать 30–40 минут, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 4–6 раз в день, начиная с 16 часов и до сна. Курс лечения 3–4 недели (доза для детей 6–15 лет, для более раннего возраста она уменьшается наполовину). Одновременно принимать по таблетке препарата «Апилак» 1–2 раза в день.

### *Климактерические расстройства*

#### *Рецепт 1*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом (держат в рту до полного растворения), в соотношении 1 : 100, 1–2 раза в день. Курс лечения 4–6 недель.

#### *Рецепт 2*

 Ромашка лекарственная, цветки,— 40 г, валериана лекарственная, корни и корневища,— 30 г, мята перечная, листья,— 30 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в термосе 2 часа, процедить и пить по стакану утром и вечером в качестве успокаивающего и болсудоляющего средства при климаксе. Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1 : 100, по  $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2—3 раза в день. Курс лечения 3 недели.

#### *Фибромиома матки*

 Медуница лекарственная, трава, — 10 г, ромашка безъязычковая, трава, — 10 г, тысячелистник обыкновенный, трава, — 10 г, клевер ползучий белый, трава, — 10 г, костенец зонтичный, трава, — 10 г, зверобой продырявленный, трава, — 10 г, вероника лекарственная, трава, — 10 г, крапива двудомная, листья — 10 г, ива белая, листья — 10 г, брусника обыкновенная, листья, — 10 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л воды, настаивать в термосе 30—40 минут, процедить и пить теплым по  $\frac{1}{2}$  стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды. Через месяц делать перерыв на 10—15 дней. Одновременно использовать с маточным молочком «Апилак» — вводить по 1 свече глубоко в прямую кишку. Дополнительно можно вводить во влагалище ежедневно марлевый тампон, пропитанный отваром травы чистотела большого (1 столовая ложка на стакан воды, кипятить 2—3 минуты, настаивать 30—40 минут). Курс лечения месяц.

#### *Болезненные менструации*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100, 1—2 раза в день (дер-

жать во рту до полного растворения). Курс лечения 4–6 недель.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

### *Гипертония*

#### *Рецепт 1*

 К 100 г пчелиного меда добавить 1 г маточного молочка, хорошо перемешать и принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки за 20–30 минут до еды (держат в роту до полного растворения) 2–3 раза в день при гипертонии, переутомлении, головных болях.

#### *Рецепт 2*

 Сушеница топяная, трава, — 20 г, хвощ полевой, трава, — 20 г, пустырник пятилопастный, трава, — 20 г, валериана лекарственная, корни, — 10 г, хмель обыкновенный, шишки, — 10 г, донник лекарственный, трава, — 10 г, мята перечная, листья, — 10 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 3 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$  стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды при гипертонии, нервном возбуждении, учащенном сердцебиении. Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом (в соотношении 1 : 100).

### *Гипотония*

#### *Рецепт 1*

 Шиповник коричный, плоды, — 15 г, аралия маньчжурская, корни, — 15 г, боярышник кроваво-красный, плоды, — 15 г, левзея саф-

лоровидная, корни, — 15 г, календула лекарственная, цветки, — 10 г, подорожник большой, листья, — 10 г, череда трехраздельная, трава, — 10 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 4–5 часов, процедить и пить по  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 20 минут до еды как стимулирующее средство при гипотонии нейроциркулярного типа, а также как иммуностимулирующее средство.

Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом (в соотношении 1 : 100) по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2–3 раза в день (держат в рту до полного растворения).

#### *Рецепт 2*

 К 100 г пчелиного меда добавить 1 г маточного молочка, тщательно перемешать и принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки за 30 минут до еды (держат в рту до полного растворения) 2–3 раза в день при гипотонии, переутомлении, головных болях.

#### *Ишемическая болезнь сердца*

 Эффективно использование 2%-й смеси маточного молочка в его естественном консерванте меде (1 : 100). Разовая доза смеси составляет 5 г (держат в рту до полного растворения). Принимать 2 раза в день в течение 3–4 недель.

Для уменьшения и профилактики боли в сердце в каждую порцию смеси добавлять 1–2 капли масла мяты или Melissa (покупать в аптеке!).

#### *Миокардит*

 Мята лимонная, листья, — 10 г, валериана лекарственная, корневища с корнями, — 25 г, горичвет весенний, трава, — 25 г.

Столовую ложку сухой измельченной смеси залить стаканом кипятка, настаивать в термосе час, процедить и выпить глотками в течение дня. Эффективно при миокардите, воспалительных заболеваниях перикарда, клапанов сердца и т. п. Одновременно принимать смесь пчелиного маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1 : 100 или 1 : 200, по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (держать под языком до полного растворения) 2 раза в день.

#### *Дистрофия миокарда*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100, с добавлением 1–2 капли масла мяты (покупать масло в аптеке!) 3 раза в день (держать во рту до полного растворения). Курс лечения 2–4 недели.

#### *Климактерическая миокардиодистрофия*

 1%-ю смесь маточного молочка с медом принимать по 10 г 2 раза в день (держать во рту до полного растворения) за 20–30 минут до еды. Курс лечения 3–4 недели. При необходимости он может быть повторен. Во время лечения пить не менее пол-литра в день чая из травы душицы.

#### *Сердечная недостаточность*

 Клюква обыкновенная, листья, — 15 г, шиповник коричный, корни, — 10 г, крапива двудомная, листья, — 10 г, астрагал шерстисточетковый, трава, — 10 г, вахта трехлистная, цветки, — 5 г, барбарис обыкновенный, лист, — 5 г.

2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 40–50 минут, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана в день

при сердечной недостаточности и пороках сердца. Одновременно принимать препарат маточного молочка «Апилак» по 1–2 таблетки под язык (держат до полного растворения) 2–3 раза в день.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

### *Невроз*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом в соотношении 1 : 100 – 2–3 раза в день при неврастении, вегетативных неврозах, неврозе сердца, климактерическом неврозе, истерии и т. п.

Препарат держат во рту до полного растворения. Курс лечения 3–4 недели. После 2–3-недельного перерыва курс можно повторить.

Ежедневно пить по  $\frac{1}{2}$  стакана сока моркови за 30 минут до завтрака или обеда с 1 чайной ложкой сметаны или растительного масла.

### *Депрессия*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100, 2–3 раза в день (держат во рту до полного растворения) при депрессии (ухудшении настроения, вялости и т. п.), а также для ее предупреждения. После пить по 1 стакану отвара из груш, лучше диких (лесных). Курс лечения 2–3 недели.

### *Шизофрения*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100, 3 раза в день (препарат

держат во рту до полного растворения) при шизофрении, инволюционном психозе, а также при лечении последствий энцефалита.

*Истощение, умственная  
и физическая отсталость у детей*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100, 3 раза в день (держат во рту до растворения). Курс лечения любые три месяца в году. Лечение сочетать с приемом сока из моркови и яблок (1 : 1) — по 1 стакану в день, и 2—3 грецкими орехами.

*Умственные и физические нагрузки*

 Рекомендуется смесь маточного молочка с медом в соотношении 1 : 100. Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки (держат во рту до полного растворения) в периоды наиболее высоких умственных или физических нагрузок. После двухнедельного приема препарата следует сделать перерыв на 7—10 дней. При явлениях переутомления, перетренированности препарат принимают в тех же дозах в течение 2—3 недель. Дополнить такое лечение может зеленый чай (китайский) из расчета  $\frac{1}{2}$  чайной ложки на стакан кипятка, настаивать 3—5 минут, пить с медом по 1 стакану в первой половине дня.

*Акклиматизация*

 При переездах, ведущих к резкой смене климатических условий, принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 1%-й смеси маточного молочка с медом. Это облегчает приспособление организма к новым условиям и облегчает возвращение в свою

климатическую среду. Особенно актуально в осенне-зимний период.

*Повышение умственной  
и физической работоспособности*



Маточное молочко можно использовать в период напряженных умственных и физических нагрузок (например, при подготовке к экзаменам или во время спортивных соревнований). Маточное молочко принимают 3–4 раза в год курсами по 14 дней. Более длительный прием препарата приводит к снижению его эффективности (вероятно, в связи с адаптацией организма).

Маточное молочко, принимаемое в периоды повышения риска простудных заболеваний (осень, зима и весна) и эпидемии гриппа, способствует снижению процента заболеваемости среди спортсменов. А его прием при резкой смене климатических условий (дальние переезды, подъем в горы и т. п.), поясного времени способствует быстрой адаптации к изменившимся условиям.

*Головная боль*



Принимать 1- или 2%-ю смесь маточного молочка с медом по 1/2 чайной ложки (держать во рту до полного растворения). После этого выпить стакан сладкого свежесваренного черного чая, обвязать голову теплым шарфом и полежать 30 минут.

## ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

*Лейкоз*



Сушеница болотная, трава, — 10 г, календула лекарственная, цветки, — 10 г, дымянка ле-

карственная, трава, — 10 г, вероника лекарственная, трава, — 10 г, кровохлебка лекарственная, корни, — 10 г, шиповник коричный, плоды, — 10 г, брусника обыкновенная, листья, — 5 г, пастушья сумка, трава, — 5 г, хвощ полевой, трава, — 5 г, черника обыкновенная, листья, — 5 г, эвкалипт шариковый, листья, — 5 г, можжевельник обыкновенный, ягоды, — 5 г, аир болотный, корни, — 5 г.

2–3 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в термосе ночь, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды.

Одновременно принимать по  $\frac{1}{2}$ –1 чайной ложке 10–15%-го прополисного меда и по 2 таблетки препарата маточного молочка «Апилак» 2–3 раза в день (держат под языком до полного растворения).

#### *Ревматоидный артрит*

 Ива белая, кора — 50 г, береза повислая, листья, — 40 г, сирень обыкновенная, кора, — 20 г, бузина черная, цветки, — 10 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 4–5 часов, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 4 раза в день за 25–30 минут до еды.

Одновременно принимать препарат маточного молочка «Апилак» по 1–2 таблетки 3 раза в день (держат под языком до полного растворения).

#### *Остеохондроз*

 Осина, кора, — 35 г, дуб обыкновенный, кора, — 35 г, береза повислая, кора, — 30 г, сирень обыкновенная, кора, — 20 г.

2–3 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10–

12 минут, настаивать 2 часа, процедить и пить по  $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$  стакана 3 раза в день после еды. Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1 : 100, по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2–3 раза в день за 25–30 минут до еды (держат под языком до полного растворения). Курс лечения 30–40 дней.

#### *Артриты*

 Принимать по чайной ложке смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100, 2 раза в день (держат под языком до полного растворения). Одновременно больные получают до 20 пчелиных ужалений в болезненные места. Курс лечения при ревматизме и артритах составляет месяц. Затем следует двухмесячный перерыв и проводится еще один курс длительностью 10 дней.

#### *Сахарный диабет*

 Смешать корни лопуха большого, листья черники обыкновенной, траву цикория обыкновенного в равных соотношениях. 2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 3 часа. Процедить и пить по  $\frac{1}{2}$  стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Одновременно принимать препарат «Апилак» по  $\frac{1}{2}$  таблетки (держат под языком до полного растворения) 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

#### *Эмфизема легких*

 Сосновые почки – 40 г, подорожник большой, листья, – 30 г, мать-и-мачеха обыкновенная, листья, – 30 г.

2 столовые ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 1–2 часа, процедить и пить по 80–100 мл 4–6 раз в день за 20–30 минут до еды в качестве бронхоспазмолитического и отхаркивающего средства. Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1 : 100, по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки 2–3 раза в день (держат под языком до полного растворения). Курс лечения 4–6 недель.

#### *Анемия*

 Принимать по  $\frac{1}{2}$  чайной ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100, 2–3 раза в день (держат во рту до растворения). Ежедневно принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана сухого красного вина или чая из крапивы жгучей (1 столовая ложка травы на стакан кипятка). Курс лечения 3 недели.



## ГЛАВА XII

### *Пчелиный яд*

Использование пчелиного яда в лечебной практике начиналось в древних государствах Междуречья, в Индии, Китае, Греции в основном в виде втираний.

В трудах Гиппократ, Плиния, Галена и других великих врачей прошлого указывается на лечебные свойства пчелиного яда и меда. Так, Гален рекомендовал использовать их для улучшения роста волос и для устранения плешивости.

Ужаление пчелами давно используют в народной медицине многих стран. Из достоверных литературных источников известно, что пчелиными укусами были излечены от мучительной подагры русский царь Иван Грозный и шведский король Карл Великий.

Яд предназначен для защиты пчелиной семьи от врагов, в том числе и от пчел другого улья, ворующих мед и прополис.

Л. Лангстрот, изобретатель американского рамочного улья, писал: «Жало пчелы, которого мно-

гие так боятся, необходимо ей для самозащиты. Не будь этого жала, соблазн, представляемый медом для человека, погубил бы пчелу».

Лечение посредством пчелоужаления стало внедряться в конце 30-х годов. Эффективность такого лечения была отмечена при болезнях периферической нервной системы (радикулитах, невритах, невралгиях), болях в суставах, а также при ревматизме и аллергических заболеваниях.

В наше время, несмотря на наличие большого арсенала гормональных лекарств, антибиотиков и других новых сильнодействующих химиотерапевтических препаратов, пчелиный яд остается в числе наиболее эффективных лечебных средств, применение которого все расширяется.

Пчелиный яд успешно выдержал испытание временем, и в наше время его вполне заслуженно многие врачи, ученые, исследователи считают одним из наиболее драгоценных достояний народной медицины.

Пчелиный яд представляет собой прозрачную, слегка желтоватую жидкость с острым горьким вкусом и сильным запахом. Яд содержит около 40% сухого остатка и на воздухе быстро затвердевает. Хорошо растворяется в воде и кислоте. Не растворяется в спирте.

В сухом виде пчелиный яд не теряет своих основных свойств в течение длительного времени. Он обладает высоким поверхностным натяжением.

К очень важным свойствам пчелиного яда относится его способность стимулировать деятельность гипофизарно-адреналовой системы, оказывать антиаритмическое действие, расширять сосуды мозга.

Учеными было установлено, что пчелиный яд обладает также радиозащитными (противолучевыми) свойствами.

Более 50 лет понадобилось ученым, чтобы провести работу по определению химического состава пчелиного яда.

Пчелиный яд и его основной компонент — мелиттин обладают способностью значительно понижать свертываемость крови, что обосновывает возможности его клинического использования при лечении и профилактике болезней, связанных с нарушением процессов свертывания крови (тромбозы и др.).

В 80-е годы XX столетия из пчелиного яда был выделен полипептид, обладающий в 100 раз более высокой активностью, чем хорошо известный гидрокортизон. Это открытие объясняет лечебный эффект пчелиного яда при воспалительных заболеваниях.

Установлено, что воздействием пчелиного яда понижается содержание белка в сыворотке крови. Это происходит потому, что яд влияет на сосудистую проницаемость.

В России, некоторых странах СНГ, а также во многих зарубежных странах выпускаются лечебные препараты, содержащие пчелиный яд: апифор, апикозан, апикур, апизартрон, апиген, форалпин, вирапин.

Применяются различные методы и способы введения пчелиного яда в организм: втирание мазей через кожу, внутрикожное, с помощью электрофореза, фонофореза (введение при помощи ультразвука). Наряду с использованием препаратов пчелиного яда остается распространенным и лечение с помощью ужалений живыми пчелами.

Стала популярна апитерапия акупунктурой (введением пчелиного яда в биологически активные точки).

Апитерапия успешно применяется при следующих заболеваниях: ревматизм (ревматические полиартриты, ревматические заболевания мышц, ревмокардит); неспецифические инфекционные полиартриты, заболевания периферической нервной системы (пояснично-крестцовые радикулиты, воспаления седалищного нерва, бедренного, лицевого нервов, межреберные невралгии, полиневриты), трофические язвы и вяло гранулирующие раны, сосудистые заболевания (тромбофлебит без гнойного осложнения, эндартериоз, атеросклеротическое поражение сосудов конечностей), воспалительные инфильтраты (без нагноения), бронхиальная астма, мигрень, гипертоническая болезнь 1 и 2 стадии.

Некоторые авторы включают в число показаний тиреотоксикоз 1 и 2 стадий, диэнцефальное бесплодие, нервную анорексию, профессиональные болезни (предупреждение лучевых поражений у рентгенологов), инфекционные болезни (хронические инфекции — бруцеллез, рожистое воспаление), детские болезни (недоразвитость), в оториноларингологии (неврит слухового нерва, фарингиты), кожные заболевания (экзема, псориаз, зудящие дерматозы).

**Противопоказаниями к применению пчелиного яда** являются: идиосинкразия (повышенная чувствительность к пчелиному яду), инфекционные заболевания, психические расстройства, болезни печени и поджелудочной железы в стадии обострения, заболевания почек, надпочечников, Аддисонова болезнь, сепсис и гнойные заболевания, декомпенсация сердечно-сосудистой системы,

органические заболевания центральной нервной системы, общее истощение организма, болезни крови и кроветворной системы с наклонностями к кровотечениям. Не рекомендуется применение пчелиного яда при беременности и злокачественных опухолях.

Лечение пчелиным ядом должно проводиться только под контролем врача. **Самолечение ужалением пчел или препаратами пчелиного яда недопустимо и может принести вред.**

При использовании пчелиного яда в качестве лечебного средства необходимо помнить о его побочных действиях, в частности аллергических реакциях. Согласно литературным данным, у 0,5–2% людей отмечается повышенная чувствительность к яду пчел. Известны случаи анафилактического шока на ужаление одной пчелой, иногда со смертельным исходом. Обычно у людей с повышенной чувствительностью к пчелиному яду при ужалениях наблюдаются кожный зуд, крапивница, отеки слизистых, спазм гладкой мускулатуры, а в тяжелых случаях — резкое падение кровяного давления (коллапс). Для оказания помощи при развитии аллергической реакции на пчелиный яд следует применять антигистаминные препараты (супрастин, диазолин, димедрол, пипольфен и др).

## ПЧЕЛОУЖАЛЕНИЕ

Самым распространенным методом введения натурального пчелиного яда с лечебной целью является пчелоужаление, которое производится путем прижатия пчелы пинцетом на участок кожи. При этом пчела вонзает жало в кожу и подкожную клетчатку.

При спонтанном ужалении (нападение роя) пчелы в основном жалят поближе к жизненно важным органам, излучающим электромагнитные волны (лицевая и волосистая части головы, область сердца и др.).

Если больной страдает аллергией на пчелоужаление, то для уменьшения дозы яда следует удалить жало через 1–2 секунды после его введения в кожу.

Пчелы плохо переносят запах спирта, духов, поэтому не рекомендуется обрабатывать кожу спиртом или спиртовым раствором йода перед пчелоужалением.

Наиболее эффективно пчелоужаление в акупунктурные точки. Это объясняется тем, что в акупунктурных точках расположено большое количество нервных рецепторов и «тучных клеток», при воздействии на которые выделяются гистамин, гепарин, серотонин – важные биологически активные вещества, опосредующие, в том числе, влияние пчелиного яда.

Лечение пчелиным ядом может осуществляться несколькими способами:

- 1) естественное ужаление;
- 2) внутрикожное введение готовых ампульных препаратов пчелиного яда;
- 3) втирание мазей, содержащих пчелиный яд;
- 4) ингаляция (вдыхание пчелиного яда);
- 5) ионофорез (т. е. введение пчелиного яда через кожу с использованием электричества);
- 6) рассасывание таблеток, содержащих пчелиный яд, под языком;
- 7) фонофорез (введение пчелиного яда при помощи ультразвука).

Каждый из этих методов имеет свои достоинства и недостатки.

Прежде чем провести курс лечения пчелиным ядом любым методом, больного необходимо тщательно всесторонне обследовать для выявления противопоказаний.

Следует помнить, что наиболее чувствительны к пчелиному яду дети, женщины (особенно в период беременности и менструации), пожилые люди, а также пациенты, склонные к аллергическим заболеваниям. Необходимо учитывать и тот факт, что некоторые люди совершенно не переносят пчелиный яд.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ВВЕДЕНИИ ПЧЕЛИНОГО ЯДА

При лечении больных, которые хорошо переносят 2–3 одновременных ужаления, но у которых возникает аллергическая реакция на 5–6 пчелиных ужалений, рекомендуется соблюдать постепенность в увеличении дозы. Так, после первого сеанса жало можно извлечь через 5 секунд, повторить процедуру через день и удалить жало уже через 20 секунд; при последующем сеансе – через 1 минуту и т. д. В таких случаях происходит неполное впрыскивание яда и организм постепенно адаптируется к увеличивающейся дозе.

При лечении пчелиным ядом рекомендуется молочно-растительная диета, богатая витаминами и минеральными солями, запрещается употребление алкоголя и пряностей, обильной жирной пищи.

Препараты пчелиного яда нельзя назначать сразу после еды. После лечебного сеанса не рекомен-

дуются принимать водные процедуры, воздушные и солнечные ванны, совершать длительные прогулки или выполнять физические упражнения, требующие значительных усилий. Следует избегать физического или умственного напряжения в течение 1 часа после апитерапии.

Очередной сеанс апитерапии следует отложить, если на коже остались краснота и припухлость после предыдущего сеанса.

При проведении цикла лечения рекомендуется 1 раз в неделю давать больному отдых.

С целью повышения эффективности лечения пчелиным ядом в ряде случаев рекомендуется одновременно назначать больному прием внутрь меда, перги, пыльцы и маточного молочка.

Врач, в зависимости от состояния больного и характера заболевания, определяет дозу яда и составляет соответствующую схему лечения.

При гипертонической болезни рекомендуется сажать пчел два раза в неделю на наружные поверхности конечностей — не более 4 за одну процедуру.

При пояснично-крестцовом радикулите — на пояснично-крестцовую область до 8–12 пчел за процедуру.

При заболеваниях глаз (ирит, иридоциклит) 2–4 пчелы сажают на область висков.

Чаще всего пчел прикладывают на наружную поверхность бедра ежедневно, следя за тем, чтобы повторное ужаление в одно и то же место происходило не ранее чем через 4–5 дней. За это время опухоль и болезненность, возникшие от первого ужаления, пройдут.

Жало рекомендуется вынимать через 5–10 минут, то есть после того, как весь яд попадет в кожу.

Рану смазывают борным вазелином или другой индифферентной мазью.

После ужаления больной должен лежать 25–30 минут.

Для проведения процедуры пчеложаления пользуются специальным пинцетом, который снабжен двумя дополнительными металлическими пластинками. Свободные концы пинцета имеют ширину 3 мм; это дает возможность легко взять пчелу за грудь и приложить к коже.

Пчеложаление давно нашло лечебное применение при заболеваниях суставов, периферической нервной системы, бронхиальной астме и некоторых сердечно-сосудистых нарушениях. В состав пчелиного яда входят биологически активные соединения, которые и определяют его основные токсические и лечебные свойства. Они же могут стать сильными аллергенами и вызвать аллергические реакции.

Соблюдение правил апитерапии позволит предупредить нежелательные последствия применения пчелиного яда.

❖ Ставить пчел должен только врач, который может правильно избрать биологически активные точки и в случае необходимости оказать помощь больному.

❖ Лечебные и токсические дозы пчелиного яда для каждого больного различны, поэтому врач обязательно должен индивидуализировать лечебную дозу — одномоментное и курсовое число пчел. Критерием являются динамика картины крови, отсутствие белка в моче, местная реакция, состояние регионарных желез, лабильность артериального давления, общее самочувствие, аппетит, сон, раздражительность.

Большое значение имеет анамнез больного: реакция на пчелоужаления и сывороточное лечение в прошлом, реакция на антибиотики и некоторые другие препараты, непереносимость отдельных продуктов (диатез), глистные инвазии и т. д.

Склонность к развитию аллергических реакций — это проявление иммунологической индивидуальности организма, где играет роль и наследственная предрасположенность.

❖ Многочисленные исследования свидетельствуют о тесной взаимосвязи состояния здоровья, клинического течения и исхода различных психосоматических заболеваний с метеорологическим и гелиогеофизическим фоном атмосферы. Сами по себе неблагоприятные по геофизическим факторам дни заболеваний не вызывают, но разбалансировка систем регулирования отягощает уже возникшие заболевания. В эти дни не рекомендуется начинать лечение пчелоужалениями. При наличии разбалансировки адаптивных систем перед началом лечения необходимо провести купирование психоэмоциональных реакций.

❖ При постановке биологических проб в первый день после ужаления жало удаляют мгновенно; на второй день его оставляют в коже на 1 минуту; на третий — уже на 5 минут.

❖ Количество пчелиного яда, выбрасываемого при ударе брюшка о кожу, разное. Оно зависит от физиологического состояния и возбуждения пчелы. Например, у особей, взятых из улья или с прилетной доски, количество яда одно, а у пчел, содержащихся в коробочке в кабинете, другое, так как довольно долго они находятся в более спокойном состоянии. Для полного поступления яда жало в коже пациента должно находиться 20 минут. По исте-

чении этого срока его нужно удалить во избежание местных аллергических реакций — не столько от яда, сколько от самого жала, как инородного тела.

❖ Число одномоментно подсаживаемых пчел — в среднем 8–10, реже 12 штук. На следующий день нельзя подсаживать пчел, если остались краснота и припухлость после предыдущего сеанса; при необходимости в дальнейшем следует уменьшить дозу на одну пчелу. Рекомендуется раз в неделю давать отдых пациенту.

❖ В период менструации у пациенток подсаживать пчел не рекомендуется, чтобы не усилить кровотечение.

❖ При проведении курса лечения можно ежедневно увеличивать дозу на одну пчелу. Такое постепенное увеличение снижает возможность аллергической реакции.

❖ Необходимо помнить, что отдельные части тела у одного и того же человека по-разному реагируют на введение пчелиного яда. Поэтому следует каждый сустав в отдельности подготовить к лечению путем постановки биопроб.

❖ Лучше подсаживать пчел через 30 минут после приема пищи и делать это в одно и то же время, чтобы не нарушать суточный ритм человека. Если больной пришел на прием после ночной смены, то подсаживать пчел следует в послеполуденное время. Закапывать курс лечения надо сразу. Ни в коем случае не снижайте количество подсаживаемых пчел постепенно, так как это может привести к сенсибилизации организма и при последующем курсе вызвать непереносимость.

❖ При повторном курсе лечения пчелиным ядом в последующие годы рекомендуется обязательно предварительно проводить биопробы.

❖ Людям, начинающим работать с пчелами, и врачам, которые собираются заниматься апитерапией, необходимо предварительно сделать биологические пробы, так как случайные ужаления неизбежны.

### ПЧЕЛИНЫЙ ЯД И РЕАКТИВНОСТЬ ОРГАНИЗМА

О том, что люди, подвергшиеся ужалениям пчел, реагируют по-разному на пчелиный яд, известно давно. У одних развивается бурная общая реакция с тяжелыми осложнениями при ужалении даже одной пчелой. Другие без всяких серьезных последствий переносят множественные ужаления. Такие же явления отмечаются и при применении с лечебной целью пчелиного яда и его лекарственных форм.

Чем это можно объяснить?

Характер реакции организма во многом определяется многокомпонентным составом пчелиного яда. Химический состав яда чрезвычайно разнороден: он содержит биологически активные вещества, относящиеся к разным классам химических соединений. Это белковые компоненты (полипептиды), ферменты, различные неорганические вещества и т. п. Действие на организм каждого из этих веществ и формирует ответную реакцию на яд.

Формирование реакции на введение пчелиного яда во многом зависит и от человека. При этом важное значение имеют пол, возраст, конституция человека и реактивное состояние организма.

В течение жизни реактивность организма меняется. Так, например, дети тяжелее переносят ужа-

ления пчел, чем взрослые. А у пожилых и старых людей отмечается значительное снижение реактивности.

Изучение реактивности организма легло в основу исследований обширной группы заболеваний, вызываемых в связи с повышенной чувствительностью к тому или иному веществу. Это так называемые аллергические заболевания. В современной науке термином аллергические реакции или аллергия обозначают измененную чувствительность организма по отношению к тому или иному агенту. Вещества, способные вызывать аллергические реакции, получили название аллергенов. Аллергены при попадании в организм становятся для него антигенами. Антигены — это такие вещества, которые обладают способностью при введении в организм вызывать образование антител, то есть особых белковых веществ.

Процесс образования антител способствует возникновению повышенной чувствительности к данному виду раздражителя. Выявление и изучение аллергических реакций на пчелиный яд осложняется тем, что он имеет сложный многокомпонентный состав. Основными носителями как лечебных, так и токсических свойств пчелиного яда являются апаами и мелиттин (белки с низким молекулярным весом), а аллергенная активность определяется и другими компонентами. Аллергенная активность мелиттина составляет основную часть общей активности пчелиного яда, а апаами как аллерген неактивны.

Установлено, что в яде пчел содержится пять аллергенов. Это два фермента пчелиного яда — фосфолипаза и гиалуронидаза, мелиттин и два белковоподобных вещества разной молекулярной массы,

так называемые аллергены В и С. Изучение этих аллергенов на клетках крови людей, обладающих повышенной чувствительностью к яду пчел, выявило их неодинаковую активность. Пока не установлено, какому из этих веществ свойственна самая сильная аллергенная активность. Для одних людей главным аллергеном является фосфолипаза, для других — мелиттин. Действие аллергенов определяется их физико-химическими свойствами.

Изучение аллергенной активности и динамики образования антител необходимо для разработки практических мероприятий, направленных на предотвращение отравления людей ядом пчел и ос. Многие ученые и врачи считают, что единственным эффективным средством лечения больных, перенесших общую аллергическую реакцию на ужаления перепончатокрылыми (пчелы, осы), является профилактическая специфическая иммунизация людей ядом этих насекомых с целью повышения сопротивляемости организма.

По мнению ученых, число людей, подверженных аллергическим реакциям на укусы ос и пчел, будет продолжать увеличиваться, привлекая к себе внимание врачей различных специальностей. Это связано с отчетливым изменением реактивности человека.

### ЧЕМ ОПАСЕН ПЧЕЛИНЫЙ ЯД

Пчелиный яд обладает геморрагическим, гемолитическим, нейротоксическим и гистаминоподобным действием. При единичных ужалениях (не более 8—10) обычно развиваются местные реакции

кожи; 200—400 одномоментных ужалений приводят к развитию тяжелой токсической реакции; а 500 ужалений и более, как правило, ведут к летальному (смертельному) исходу.

На месте ужаления возникает жгучая боль, отмечается побледнение кожи в радиусе 1—3 мм. Через 1—3 минуты возникают гиперемия и острый воспалительный отек. Максимальная выраженность наблюдается через 15—20 минут, а затем на месте поражения образуется бледно-розовая папула. Нередко на пораженной стороне определяется регионарный лимфаденит. При единичных ужалениях все симптомы исчезают через 24—48 часов.

При поражении роговицы глаза отмечаются быстрое ухудшение зрения, помутнение роговицы, расширение зрачка и гиперемия склер. Обычно после поражения роговицы глаза развивается блефарит. Эти явления могут сохраняться неделю и более, а затем острота зрения постепенно восстанавливается. Однако в некоторых случаях после ужаления глаза возникают катаракта и глаукома.

Одновременно с местной реакцией могут отмечаться и общие симптомы отравления: слабость, головокружение, чувство стеснения в груди, одышка, зуд тела с элементами крапивницы, реже — подергивание мышц лица и конечностей. Эти явления могут возникнуть через 5—15 минут после ужаления и сохраняются в течение двух-трех суток, а иногда и в течение недели.

Многочисленные ужаления сопровождаются тяжелой интоксикацией, протекающей с тошнотой, головной болью, обильным потоотделением, повышением температуры. В некоторых случаях возникают рвота и понос, может наступить кратко-

временная потеря сознания, наблюдаются признаки гемолиза эритроцитов и гемоглинурия.

Смертельная доза пчелиного яда для человека составляет 1,4 мг на 1 кг веса. Летальный исход наступает чаще всего от паралича дыхательного центра. Известны случаи, когда человек погибает от ужаления только одной пчелой. При ужалении в язык, нёбо или глотку развивается отек слизистой оболочки зева и гортани, который может привести к асфиксии.

#### ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ЕДИНИЧНЫХ УЖАЛЕНИЯХ ПЧЕЛ

❖ Удалить жало пинцетом, ранку смазать 10–12%-м раствором нашатырного спирта или спиртовой настойкой календулы.

❖ После удаления жала к ранке можно приложить мазь, состоящую из 10%-го раствора календулы, спирта-ректификата и вазелиновой (лаполиновой) основы.

❖ Если позволяет локализация ужаления, можно наложить на 30–40 минут резиновый жгут выше пораженного места, приложить холод. Это значительно ограничит распространение воспалительного процесса.

❖ Для оказания первой помощи в аптечке пчеловода должны быть следующие инструменты и препараты:

- пинцет для удаления жала;
- стерильный бинт и вата;
- резиновый жгут;
- 10–12%-й раствор нашатырного спирта;
- спиртовая настойка календулы;

- таблетки димедрола, супрастина, пипольфена, диазолина, эфедрина, преднизолона;
- анальгетики (пирамидон, анальгин);
- сердечные капли (валокордин, кордиамин, капли Зеленина);
- медицинские шприцы (стерильные) на 1,2, 5,10 или 20 г;
- димедрол, преднизолон и адреналин (в ампулах);
- мазь, состоящая из 10%-го раствора календулы (5 г), спирта-ректификата (100 г), вазелина или ланолина (10—15 г);
- раствор известковой воды (200 г).

❖ При общей токсической реакции рекомендуется обильное питье; из медикаментов — димедрол, анальгин, сердечные средства (валокордин, капли Зеленина).

При тяжелой общей токсической реакции больного необходимо немедленно доставить в стационар, где ему оказывают комплексную симптоматическую терапию.

В случае аллергической реакции (анафилактический шок на ужаление одного насекомого в анамнезе) необходимо незамедлительно принять димедрол, преднизолон, эфедрин. Если после этого реакция усиливается, надо сделать инъекцию 1,0 мл димедрола и 1,0 мл преднизолона внутримышечно и 0,3 мл адреналина подкожно. Больной с аллергической реакцией также должен быть госпитализирован.

❖ При работе с пчелами рекомендуется носить одежду из светлой ткани, при этом должны быть максимально закрыты шея, руки и ноги. Нельзя пользоваться духами, одеколоном, лаком для волос: их аромат может раздражать пчел.

### ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ УКУСОВ ПЧЕЛ

Действие пчелиного яда на организм человека сложное. Оно проявляется местной и общей реакцией, зависящей не только от дозы яда, но и от места ужаления, от индивидуальных особенностей пострадавшего.

Пчелиные жала необходимо сковыривать ногтем, а не сжимать пальцем, так как в этом случае яд, находящийся в резервуаре, переходит в ранку.

Чем быстрее будет извлечено жало, тем меньше яда поступит в организм. Многие пчеловоды обратили внимание, что при частых ужалениях чувствительность к ним понижается, организм как бы привыкает к яду. Известно также, что, благодаря пчелиным ужалениям, пчеловоды, как правило, не болеют ревматизмом.

Некоторые исследователи делают ошибочный вывод о развитии так называемого «иммунитета пчеловода», то есть выработке в крови человека антител — особых защитных белков, способных обезвреживать токсические компоненты яда. В связи с этим многие пчеловоды вообще перестали обращать внимание на ужаления и извлекать жала, полагая, что, чем их больше, тем сильнее иммунитет.

Установлено, что термин «иммунитет пчеловода» условен. В этом случае уместнее говорить об адаптации, то есть о приспособляемости. Существует мнение, что аллергические реакции на пчелиный яд чаще встречаются именно в семьях пчеловодов. Интоксикации развиваются чрезвычайно бурно. Конечно же, работая на пасеке, трудно избежать ужалений. Тем, кто тяжело переносит укусы

пчел, лучше от занятия пчеловодством отказаться (хотя это не гарантирует защиты от случайных укусов). А тем, кто укусы переносит легко, все же не повредит разумная осторожность при общении с пчелами.

## РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ

### *Подагра*

Самым лучшим средством от подагры считаются укусы пчел. После 7 укусов можно полностью избавиться от болезни. Применять лечение нужно осторожно.

### *Поллиартриты*

При остром течении полиартритов больным назначается в течение 10—12 дней ударная доза кортикостероидов в сочетании с пчелиным ядом.

При использовании пчелиного яда при лечении полиартритов ужаление проводится в поясничную зону (мин-мэнь, сань-цзяо-шу), затем в шейную симпатическую зону (да-чжу, да-чжуй), после воздействуют на локальные точки, конкретные для каждого сустава, находящиеся на разных меридианах. В качестве точек общего действия используются точки заднего и переднего срединных, сердечного меридианов, а также тройного согревателя.

На 1 сеанс назначается до 15—20 пчелужалений (7—10 таблеток апифора). Один курс — 120—150—200 пчелужалений; через 3 месяца курс лечения повторяют. Ежедневно в перерыве между курсами вводится количество яда, соответствующее максимальной дозе при основном курсе. По-

степенно доза гормонального воздействия уменьшается и гормонотерапия остается методом снятия обострения.

При дерматомиозите пчелиный яд позволяет уменьшить дозу кортикостероидов; его вводят до 2 мг (20 пчеложалений) в активные (акупунктурные точки). При этом заболевании лечение ядом рекомендуется сочетать с «Апилаком» (до 500 мг в сутки в течение двух недель, затем перерыв), с пыльцой (1 чайная ложка 4 раза в день улучшает функции эндокринных желез и печени), с препаратами из тел пчел («Апис», мазь с гепариноподобным эффектом из отвара подмора).

Лечение узелкового периартериита должно включать маточное молочко (микроциркуляция, иммунитет), прополис (снятие болей, иммунитет), мед (ингибитор инфекций, биоэнергетическое средство) в различных методиках и дозировка, исходя из конкретной симптоматики. Препараты яда вводят осторожно (до развития почечного синдрома и вовлечения печени).

#### *Комплексное лечение ревматоидных артритов*

Ревматоидный артрит — хроническое системное заболевание. Оно занимает одно из ведущих мест в ряду ревматических болезней, а по тяжести клинической картины и своим последствиям не имеет себе равных среди других видов артрита.

В ряде случаев ревматоидный артрит начинается с поражения одного-трех суставов. На первом этапе клиника определяется воспалительной реакцией синовиальной оболочки с выпотом в полость сустава, гиперемией кожи над воспаленным суставом, припухлостью, болью, усилением боли во вто-

рой половине ночи, ощущением продолжительной скованности суставов утром. Для лечения артрита в настоящее время широко применяются известные препараты кенолог, метотрексат, вольтарен и др. Их дозу и длительность лечения можно уменьшить, используя пчелиный яд.

В процессе лечения пчелиным ядом необходимо соблюдать молочно-растительную диету, богатую витаминами и минеральными солями (обязательно исключить алкоголь и пряности).

При назначении лечения следует учитывать, что каждый человек индивидуален. Переносимость пчелиного яда в течение жизни может меняться и зависит от возраста, пола, физических и нервных перегрузок и других факторов. Случается, что у человека, уже ранее лечившегося пчелиным ядом с положительным результатом, через несколько месяцев (лет) при ужалении возникает аллергическая реакция.

Большое значение имеет доза введенного яда. При полиартрите и деформирующем спондилоартрозе сначала ставят 2–4–6 пчел, а затем, при отсутствии отрицательных явлений, — 10–15–20 пчел за процедуру. Жало удаляют через одну минуту. Общее число ужалений на курс лечения не должно превышать 200–250.

При повышенной чувствительности к пчелиному яду за один сеанс ставят 1–2 пчелы и вынимают жало через 20 минут. Для людей, склонных к аллергии, прямого ужаления не производят, а делают косвенное ужаление на одну секунду. При таком методе не возникает болевое ощущение.

Перед ужалением рекомендуется провести тонизирующий массаж кожного покрова больного

сустава до появления легкого покраснения. Массаж делают с применением меда, который оказывает противовоспалительное и рассасывающее действие, стимулирует обмен веществ, обладает бактерицидным действием. Мед назначают как наружно, так и внутрь — по 100–120 г в сутки за три-четыре приема (одна столовая ложка — 30 г меда). После такой подготовки сустава проводят ужаления (четыре-шесть-восемь точек за один сеанс).

Основным критерием выбора является локализация боли с внешней или внутренней стороны сустава. Сеансы проводят через день или два, в зависимости от наличия гематомы на месте предыдущего ужаления.

В ряде случаев приходится не увеличивать число ужалений, а уменьшать и сокращать время нахождения жала пчелы в теле больного. На курс назначают 10–12 сеансов. При необходимости курс повторяют через два-три месяца. Во время всего курса лечения нельзя принимать алкоголь, пряности и острую пищу.

После ужаления в кожу больного сустава втирают 15–20%-ю прополисную мазь. Прополис обладает анестезирующим эффектом. По силе воздействия он превосходит такие обезболивающие средства, как новокаин.

## МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА

### *Пчелиный яд*

При болях в сердце пчелоужаление можно производить на область сердца, в его проекции в межлопаточной области и на щитовидную железу. На

один сеанс назначать 5–6 пчелужалений, курс 100–200 ужалений. Промежутки между курсами – 4 месяца.

В остром периоде инфаркта миокарда и стенокардии можно втирать вирапин в кожную проекцию сердца (спереди и сзади).

### *Мед*

Мед внутрь по столовой ложке 3 раза в день после еды.

Электрофорез с 20%-м медом с обоих полюсов по Щербаку и Вермелю.

Диадинамофорез с медом на синокаротидную зону.

Чайную ложку меда налить в выдолбленную черную редьку; съесть через 2 часа.

Смешать 1 стакан сока свеклы, 1 стакан сока моркови, сок лимона. Пить в течение дня.

Компрессы с медом и коронаролитиками на область сердца при болях.

Медово-пенистые ванны при вегетативной дистонии.

Яблочный уксус (1 чайная ложка 2 раза в день в течение 1 месяца) при миокардиодистрофии.

### *Маточное молочко*

Применяется в таблетках, свечах, в лиофилизированном виде внутримышечно, в составе кремов и мазей для втирания.

Механизм действия: восстановление микроциркуляции, расширение сосудов, снижение уровня холестерина и триглицеридов, улучшение настроения, восстановление обмена белков и нуклеотидов в сердечной мышце, уменьшение процессов старения.

### *Пыльца*

Принимать по 40 г ежедневно в 3 приема (с медом 1 : 1 или 1 : 2). Пыльца показана при всех заболеваниях сердца как вещество, содержащее в сбалансированном виде ферменты, витамины, микроэлементы, гормоны, что улучшает обменные процессы в мио- и эндокарде, уменьшает воспалительные процессы, стабилизирует микроциркуляцию, восстанавливает мышечную ткань в резидуальном периоде после инфаркта.

### *Прополис*

Снимает болевой синдром, применяется в виде пластины под лейкопластырем, «холстинки» и втирания мази в локальную и отраженную болевую зоны, а также по сердечному меридиану перикарда. Прополис показан при аллергических миокардитах в небольших дозах и для восстановления утраченного иммунного равновесия. Внутрь препараты прополиса вводятся по описанным методикам (водный, этаноловый растворы, масло).

### *Кардиосклероз (нарушение липидного обмена, отложение кальция в сосудах, некроз соединительной ткани)*

При этом заболевании рекомендуется мед как источник энергии, расширяющий кровеносные сосуды, повышающий силу сокращения миокарда.

Прием — 120 г на 6 приемов в теплой воде. Длительность курса 2,5 месяца. Назначаются медовые коктейли в различных прописях. Эффективны компрессы с медом на область сердца и между лопатками, электрофорез с 20%-м медом по Вермелю.

Пчелиный яд назначается для стимуляции антитвертывающей системы (гепарин), улучшения

ударного объема сердца, укрепления гуморального и клеточного иммунитета, восстановления микроциркуляции. Яд вводится в точки поясничной области (мин-мэнь, сань-цзяо-шу), грудные точки меридиана мочевого пузыря (гао-хуан, по-ху), шейные точки (да-чжу, да-чжуй) и точки меридианов сердца и перикарда — на один сеанс до 6—8 пчелужалений через день; на курс — 100—150 введенных доз яда.

#### *Инфаркт миокарда и стенокардия*

При наличии острого периода инфаркта миокарда необходимо проводить пчелужаление в зону кожной проекции сердца, на щитовидную железу, по ходу сердечного меридиана и тройного согревателя, но не более 45 на сеанс ежедневно (снятие болей, улучшение микроциркуляции, активация антисвертывающей системы) в сочетании с приемом 50%-го меда в теплой воде — по  $1/2$  стакана через 4 часа.

Очень полезно маточное молочко (расширение кровеносных сосудов, уменьшение потребности в кислороде), однако японские исследователи, назначая большие дозы (до 500 мг на прием), предупреждают об эйфорическом эффекте препарата, который, улучшая настроение, снимая страхи, уменьшает критическое отношение больного к своему состоянию.

Пыльца (1 чайная ложка или 2 таблетки 4 раза в день) полезна для заместительной терапии гормонов, витаминов, микроэлементов (калий, цинк, алюминий и др.).

Прополис уменьшает болевой синдром как при приеме внутрь, так и путем наложения пластинок, «холстинок» на область сердца, втирания мази в

точки меридианов сердца и перикарда. Все эти методики относятся и к стенокардии.

*Реабилитация больных  
с инфарктом миокарда*

Всем больным, перенесшим инфаркт миокарда, необходимо использовать методики, указанные для лечения кардиосклероза, стенокардии. Полезны пчелиный яд в небольших дозах (0,4 – 0,5 мг на сеанс); мед как чистый, так и в смесях; медовые компрессы на область сердца и межлопаточную зону; пыльца – по 1 чайной ложке в день в течение 5–6 месяцев; яблочный уксус – по 1 чайной ложке 2 раза в день в течение 5–6 месяцев; маточное молочко – по 100 мг ежедневно. Курсы – по 2 недели с перерывом 2 недели, в течение года.

*Артериальная гипертония*

Преобладание симпатического тонуса при гипертонии блокируется медом, пыльцой и маточным молочком. Прополис в виде 30%-го спиртового экстракта, прополисово-медовой пасты, чая. Эффективным для снижения артериального давления является пчелиный яд, который при гипертонической форме назначается в больших дозах (0,6–0,8 мг на сеанс) – в отдаленные точки конечностей в сочетании с малыми дозами маточного молочка (50–75 мг).

*Артериальная гипотония*

Лечится пчелиным ядом в малых дозах (0,2–0,3 мг). Маточное молочко эффективно в больших дозах – 100–250 мг в сутки.

Мед назначается в виде холодных медово-пенистых мятно-пустырниковых ванн (35–36° С) при

гипертонической болезни и теплых (37–38° С) медово-пеннесто-зверобойно-сиреневых ванн при гипотонической болезни. Полезно введение меда электрофорезом по Щербаку, Вермелю по восходящей методике (гипотония). По нисходящей (гипертония) возможно сочетание препаратов пчеловодства с традиционными гипотензивными средствами.

#### *Аритмии*

Пчелиный яд эффективен при аритмиях. Его вводят в поясничную, шейную зону и в межлопаточное пространство в количестве 0,5 – 0,6 мг на сеанс (курс 100–150 ужалений).

Одновременно рекомендуется прием меда, как натурального цельного, так и разведенного в смесях.

#### *Миокардиты*

Лечатся пыльцой, прополисом и маточным молочком в соответствующих общепринятых дозах, лучше в смеси типа апикомплекса. Мед обязателен как источник питания, улучшает состояние миокарда, ингибитор инфекционных агентов.

#### *Врожденные пороки сердца*

В качестве средств, улучшающих деятельность всех трех оболочек сердца, целесообразно назначать больным мед без ограничения по всем методикам, прополис в небольших дозах (на кончике ножа, 10 капель 20%-го этанолового экстракта, прополисную воду – по чайной ложке 1 раз в день, длительное время, до года и более).

Маточное молочко следует назначать по 100 мг в день, при декомпенсации препарат следует вводить в виде суппозиторий (свечей).



## ГЛАВА XIII

### *Пчелиный воск*

Пчелиный воск – второй по значению продукт пчеловодства. Являясь биологически активным веществом, он обладает целым рядом уникальных свойств.

Согласно литературным данным, пчелиный воск является очень ценным натуральным веществом природного происхождения, которому еще не нашли синтетического заменителя, с широким диапазоном действия, безвредным для организма и чрезвычайно важным средством для сохранения здоровья и красоты.

Воск издавна использовали в медицине.

Еще в глубокой древности знали о его противовоспалительных, смягчительных, ранозаживляющих свойствах. Выдающийся врач и ученый Абу Али Ибн Сина (Авиценна) рекомендовал применять воск в качестве средства, повышающего лактацию молока у кормящих женщин, а также смягчающего кашель и оказывающего отхаркивающее действие.

Свежий воск считается самым полезным. В старинных рукописных учебниках указывалось, что «воск смягчает все болячки и на тяжесть грудей поспособляет с маслом фиалковым прикладуючи, чирьи и место сводить, жилы и раны отмягчает».

Современные научные исследования подтверждают, что воск пчелиных сотов обладает замечательными лечебными свойствами. Он широко применяется в фармацевтической и парфюмерной промышленности.

Воск представляет собой продукт восковых желез пчел, не растворимый в воде и глицерине и малорастворимый в этиловом спирте.

Воска бывает много при обычном кормлении медом и пыльцой. Количество воска зависит от интенсивности расплода. За год сильная пчелиная семья может дать 7 кг воска.

Окраска воска зависит от качества воскового сырья и способа переработки. Если цветок дает мед светлого цвета, воск будет темного цвета и наоборот.

### ХИМИЧЕСКИЕ И ФИЗИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВОСКА

Химический состав воска значительно колеблется — в зависимости от происхождения и питания пчел, условий добывания воска и др.

В состав воска входят около 300 различных веществ, среди которых преобладают сложные эфиры, углеводороды, свободные жирные кислоты, ароматические вещества, вода, красящие, минеральные и другие вещества.

Главной составной частью воска являются сложные эфиры (до 75%), образованные пальми-

тиновой, неоцеротиновой и меллисиновой кислотами, цериловым и меллисиновым спиртами. Кроме того, в воске содержатся церотиновая, монтаниновая и олеиновая кислоты и неоцериловый и монтаниновый спирты. Церотиновая и меллисиновая кислоты — наиболее активная часть воска; они могут вступать в реакцию с большинством металлов, а также со щелочами.

Цвет воска зависит от красящих веществ, переходящих в него из прополиса и пыльцы.

Ароматические вещества переходят в воск в основном из меда, т. е. из тех растений, с которых пчелы собирали нектар.

Растворяется воск в бензине, хлороформе, скипидаре и др.

Свободные жирные кислоты воска растворяют некоторые металлы, образуя окрашенные соли. Так, при соприкосновении с железом воск приобретает бурую окраску; медь окрашивает воск в зеленый цвет; цинк, растворяясь в воске, приобретает серовато-грязный цвет.

Воск — очень стойкое вещество и может храниться на протяжении сотен лет, не теряя своих свойств. Так, в древних египетских пирамидах находили куски воска, сохранившие свои качества.

Воск — твердое вещество; на изломе имеет зернистую структуру. Он горит светящимся пламенем.

## НЕМНОГО О ВОСКОВОМ СЫРЬЕ

Оно состоит из воска (соты, срезки крышечек, восковые надстройки, очищаемые с деревянных брусков, рамок и т. п.) и различного количества невоскового вещества — коконов, оставшихся после

выхода из ячеек расплода, перги, остатков меда в сотах и испражнений личинок. При длительном хранении восковое сырье вбирает в себя влагу и плесневет. Оно может быть съедено личинками восковой моли (они вырабатывают ферменты, позволяющие расщеплять и усваивать содержащее воск), мышами и крысами.

Хранить восковое сырье нужно в прохладном и недоступном для мышей и пчел помещении (лучше в плотно закрытой таре из нержавеющей стали, деревянной или алюминиевой). При температуре выше 10° С развивается восковая моль (если температура ниже 9° С, то через 1,5–2 часа моль погибает во всех стадиях своего развития), которая может быстро испортить сырье. Поэтому помещение следует дезинфицировать серными парами и формалином.

Восковую моль отпугивают высушенные корки лимонов, апельсинов, грейпфрутов, а также веточки бузины, полыни, пижмы, чабреца, чернокорня и других растений, издающих резкий запах (некоторые пчеловоды, например, натирают чесноком стены улья, в которых крепятся соты).

## ПРИМЕНЕНИЕ ВОСКА В МЕДИЦИНЕ

Известно, что пчелиный воск относится к сложным веществам, состав которых даже в наши дни не полностью выяснен. Воск — это биологически активное вещество, обладающее высокими бактерицидными свойствами. Он с древних времен используется для медицинских нужд. И в настоящее время он тоже необходим в медицинской и фармацевтической промышленности.

Такие качества пчелиного воска, как мягкость, упругость, низкая температура плавления, пластичность, нерастворимость в воде, делают его незаменимым компонентом многих косметических и фармацевтических препаратов (помад, припарок, дезодорантов, эмульсий, кремов, свечей, мазей, румян). В трактате «Фармакопея Испана» (1817) воск рекомендовали для изготовления 17 мазей и 25 препаратов.

Знаменитый римский естествоиспытатель Плиний писал, что «все сорта воска обладают свойствами смягчать и согревать, а также способствуют обновлению тела; свежий воск считается самым полезным». Гален предложил прохладительную мазь, дошедшую до наших дней, под названием кольд-крем, главным элементом которой является воск.

#### *Гайморит*

 20 г воска подогреть на водяной бане, добавить 2 столовые ложки порошка травы тысячелистника, перемешать, охладить до температуры 38–40° С, нанести слоями на область проекции гайморовых пазух и на корень носа, накрыть махровой салфеткой и полежать 15–20 минут.

Аккуратно снять воск. Кожу, где находилась лечебная маска, смазать тонким слоем вьетнамского бальзама «Звездочка». Процедуру повторять 1–2 раза в день в течение 3–5 дней.

#### *Язвы и раны у больных сахарным диабетом*

 100 г кукурузного масла, 20 г сосновой смолы (живицы), столовая ложка несоленого сливочного масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, подогреть все на медленном огне,

постоянно помешивая и снимая пену. «Бальзам» хранить в стеклянной посуде в холодильнике. Использовать на марлевых повязках.

#### *Юношеские угри*



10 г белого воска, столовая ложка порошка травы чистотела, 2 столовые ложки персикового масла и чайная ложка глицерина. Все растопить на медленном огне, помешивая деревянной палочкой, охладить и использовать как очищающий крем.

#### *Облитерирующий эндартериит*



В аппликации из воска нужно добавить измельченные в порошок цветки донника лекарственного или траву сныти. На каждые 100 г воска — столовую ложку измельченного растения.

#### *Пародонтоз*



В воск добавить 10%-й спиртовой (аптечный) экстракт прополиса — чайная ложка экстракта на 50 г воска. Жевать по 10—12 минут после еды 3 раза в день. Курс 2 недели.

#### *Полиартрит*



Подогреть воск на водяной бане, добавить мед (столовая ложка на 200 г воска). Пропитать горячей смесью марлевую салфетку, сложенную вчетверо, приложить к больному суставу, накрыть компрессной бумагой или кусочком полиэтилена, по площади превышающим марлевую салфетку, сверху положить шерстяную ткань, например старый шарфик, и оставить на 25—30 минут. После того как компресс будет снят, укутайте

сустав чистым махровым полотенцем и полежите 15–20 минут. Курс лечения 10–12 процедур.

#### *Радиккулит*

 Разогреть пчелиный воск и добавить в каждую 50 г 10%-й настойки (на водке) золотого уса, нанести на кожу слоями (до 30–40 слоев) в проекции болевых точек. Эту смесь можно использовать при ишиасе и невралгии.

#### *Трофические язвы*

 Взять пчелиный воск, порошок листьев крапивы, порошок листьев подорожника, нутряного или гусиного жира (все компоненты поровну), подогреть на водяной бане, хорошо размешать. Полученную смесь накладывать на повязки на рану или трофическую язву на 15–20 минут 2 раза в день не менее 7–10 дней.

#### *Мозоли и подошвенные бородавки*

 Взять 30 г пчелиного воска и 50 г прополиса, подогреть на водяной бане, добавить 2 столовые ложки брусничного сока, столовую ложку сока лимона и порошок травы мелиссы (3 столовые ложки), смешать и поместить в стеклянную или фарфоровую посуду, хранить при комнатной температуре. Наносить на мозоли, натоптыши и подошвенные бородавки на 20–30 минут, укрепляя лечебную массу повязками с полиэтиленом, сетчатым бинтом или лейкопластырем. Не забывайте перед каждой процедурой хорошо распарить ноги в содовой воде.

 Положить в небольшую кастрюльку 30 г пчелиного воска и 50 г прополиса, влить сок од-

ного лимона средней величины и подогреть при помешивании на слабом огне.

Полученную мазь хранить в стеклянной баночке из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой при комнатной температуре. Наносить на мозоль ежедневно.

### *Свищи и раны*

 Взять 20 г пчелиного воска, 20 г живицы (сосновой смолы) и 30 г растительного (лучше кукурузного) масла. В разогретое на слабом огне растительное масло опустить кусочки смолы, после ее полного растворения добавить воск. Хранить в темном прохладном месте. Мазь не теряет свои ранозаживляющие свойства годами.

 100 г оливкового масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г живицы и столовую ложку свежего сливочного масла хорошо размешать и нагревать на слабом огне 10 минут; все время помешивая. Хранить мазь в стеклянной банке в холодильнике. Для лечения ран смажьте этой мазью тонкий слой марли и приложите к пораженному месту.

 На небольшом огне вскипятить  $\frac{1}{2}$  стакана оливкового масла с 50 г воска. Полученную мазь остудить и переложить в банку. Хранить в холодильнике. Способ применения: промыть рану перекисью водорода, а затем наложить повязку с мазью на рану.

 Взять поровну (например, по 20 г) пчелиного воска, еловой живицы, порошка листьев крапивы двудомной, свиного нутряного сала и

все прокипятить. Полученную мазь накладывать в повязках на рану или плохо заживающую язву.

 Пчелиный воск — 12–15%, 15%-й раствор риванола — 1,2–1,3%, растительное масло — остальное.

Растительное масло довести до температуры 100° С на паровой бане, затем добавить воск и размешать до полного растворения, после чего влить раствор риванола. Полученную массу размешать, прокипятить 5 минут, затем в горячем виде процедить через 2 слоя марли.

После остывания мазь нанести шпателем тонким слоем на поверхность раны. Восковая мазь имеет повышенную проникающую способность, обладает бактерицидным эффектом и хорошо заживляет различного вида раны. перевязки проходят безболезненно, так как мазь не прилипает к ране. Немаловажным является и тот факт, что мазь содержит дешевые и доступные ингредиенты и проста в изготовлении.

 20 г пчелиного воска, 20 г живицы и 30 г растительного масла.

В разогретое на слабом огне растительное масло опустить кусочки живицы, после ее растворения перелить в баночку из темного стекла, завинтить крышкой и хранить в прохладном месте (мазь сохраняет свои свойства годами). Использовать как противовоспалительное и ранозаживляющее средство.

#### *Геморрой (внутренний)*

 На водяной бане подогреть 50 г белого воска, 10 г желтого воска, смешать с измельченной

в порошок травой тысячелистника, охладить и смоделировать ректальные свечи. Вводить их дважды в день (утром и вечером перед сном). Курс лечения 10 дней.

#### *Трещина прямой кишки*



Смешать пчелиный воск, порошок цветов календулы и мед в соотношении 3 : 2 : 1. Аккуратно после освобождения кишечника и тщательного туалета вводить смесь в прямую кишку в количестве 3–5 мл (чайная ложка). После введения необходимо полежать с приподнятым тазом 20–30 минут.

#### *Бронхит курильщиков*



Взять 30 г белого воска, добавить 3 столовые ложки отвара лука репчатого (луковицу в шелухе средних размеров помыть, залить водой в небольшой емкости, добавить столовую ложку сахара и варить на медленном огне 30–40 минут, охладить), столовую ложку водки. Все подогреть, тщательно размешать, принимать по десертной ложке 3 раза в день и на ночь в течение месяца.

#### *Коклюш*



Взять 20 г белого воска, смешать с гусиным жиром (20 г), добавить 1–2 капли масла аниса или фенхеля.

Перед употреблением подогреть на водяной бане и в виде компресса наложить на грудину (в область проекции трахеи) на 10–15 минут.

#### *Туберкулез легких*



Взять 60 г воска, 50 мл сока алоэ (молодые листья алоэ аккуратно срезать пластмассо-

вым или деревянным ножом, положить в холодильник на 2 недели и затем сделать сок, не прибегая к мясорубке), добавить 100 г меда и 200 мл кагора. Принимать по столовой ложке после завтрака в течение месяца. Курс повторить через 2–3 недели.

*Растяжение связок, воспаление мышц,  
межреберная невралгия*

 50 г белого воска смешать с 50 мл 10%-й настойки золотого уса (каллизии душистой) и добавить 20 г желтого воска. Настойку из золотого уса готовят следующим образом: 12 суставчиков золотого уса (они должны быть слегка фиолетового цвета), поместить в полиэтиленовом мешке в холодильник на 10 дней, затем залить, предварительно измельчив их пластмассовым ножом, 150 мл водки и настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно встряхивая.

Полученной смесью пропитывают салфетку и накладывают на больное место.

*Недостаток грудного молока*

 На грудь накладывают подогретый на водяной бане воск, в который добавлен сок подорожника (аптечный) в соотношении 5 : 1, на 10–15 минут перед кормлением.

*Трещины на пятках*

 50 г белого воска, 20 г порошка корня солодки, 10 мл масла облепихи нанести на предварительно распаренную кожу стоп, оставить на 10–15 минут, после удаления маски кожу стоп обработать спермацетовым кремом. Такие процедуры рекомендуются 1–2 раза в неделю женщинам старших возрастных групп.

*Воспаление придатков матки  
(аднексит)*

 50 г белого воска, 10 г желтого воска, 10 мл настойки календулы, 50 г маргарина. Подогреть на водяной бане, тщательно помешивая. Использовать для аппликаций при болях внизу живота и в пояснице.

## ПРИМЕНЕНИЕ ВОСКА В КОСМЕТОЛОГИИ

Пчелиный воск оказывает восстанавливающее воздействие на кожу и препятствует образованию морщин. Рекомендуется для ухода за сухой, нормальной и даже жирной кожей. Крем накладываете на предварительно очищенную, желательнее настоем ромашки лекарственной, кожу.

*Рецепты восковых масок*

1. Воск — 50 г, мед — 70 г, сок луковицы белой лилии — 40 г. Смесь нагреть в глиняном сосуде на слабом огне до растопления воска. Перемешать, охладить. Нанести на чистое лицо на 10 минут, смыть водой комнатной температуры. Эта маска хорошо питает кожу, придает ей мягкость и эластичность.

2. Воск — 30 г, мед — 70 г, сок лука — 30 г, сок луковицы белой лилии — 30 г. Смесь нагреть, хорошо перемешать. Наносить утром и вечером, оставить на коже на 10–15 минут, избыток снять ваткой, смоченной водой комнатной температуры. Маска способствует предотвращению появления преждевременных морщин.

3. Воск — 10 г, персиковое масло — 10 г, ланолин — 10 г, вазелин — 50 г, сернокислый цинк —

0,5 г, азотнокислый висмут — 1 г. Маска способствует очищению и сокращению пор.

4. Воск — 50 г, мед — 70 г, сок одного лимона. Нанести после умывания на 15—20 минут перед сном. Успокаивает уставшую и обветренную кожу.

5. Воск растапливают, наносят на лицо, оставляют до затвердения, при этом удаляются черные точки и очищается кожа. Такие маски усиливают кровообращение, вызывают отток пота, с которым удаляются продукты распада, находящиеся в протоках потовых желез и их устьях. В состав этих масок входят воски пчелиные, парафин, ланолин и другие вещества.

После масок кожу необходимо смазывать кремом. Для каждого типа кожи предназначен определенный крем. Нормальная кожа нуждается в витаминизированных кремах, сухая — в смягчающих, жирная — в кремах, оказывающих вяжущее и стягивающее воздействие.

Кремы желательно наносить на кожу ватным тампоном, смоченным, например, в подсоленной воде, настое цветков ромашки или календулы, чае, свежем соке фруктов или овощей (для быстрого впитывания крема). Излишки крема следует снимать мягкой салфеткой, аккуратно промокая кожу.

Чаще всего мы пользуемся питательными кремами. Они нужны для всех типов кожи.

В их состав могут входить различные биологически активные добавки (витамины, соки алоэ, каланхоэ, подорожника, чистотела, зеленый и черный чай). Основой питательного крема может быть пчелиный воск.

**Приведем несколько рецептов:**

❖ 20 г пчелиного воска смешать с соком двух лимонов и 2 столовыми ложками ментоловой воды.

Наносить на очищенную кожу 2 раза в день при уставшей и увядающей коже.

❖ Рябиновый или морковный сок размешать с 20 г маргарина и 20 г пчелиного воска до однородной массы. Использовать при обветренной коже рук и лица.

❖ 10 г пчелиного воска расплавить с 50 г ланолина и столовой ложкой оливкового масла, затем добавить 1 мл масляного раствора витамина А, 10 капель настойки бензойной смолы и столовую ложку настоя лепестков розы и листьев черной смородины.

Крем полезен при ранних морщинах.

❖ 10 г пчелиного воска, 50 г говяжьего костного мозга и чайную ложку оливкового масла взбить в однородную массу, добавить по каплям 50 г камфарного масла и 2 столовые ложки сока лимона.

Рекомендуется при расширенных порах и склонности к образованию комедонов.

❖ 2 столовые ложки настоя розмарина (столовая ложка иголок на  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка, варить на слабом огне 10–15 минут) смешать с 2 столовыми ложками камфарного спирта, 10 г пчелиного воска и 50 г маргарина. Растереть до однородной массы и хранить в холодильнике не более 2 недель. Для стабильного крема следует добавить 2 мл витамина Е.

Крем рекомендуется для сухой кожи.

❖ Цедру крупного апельсина мелко размолоть, залить  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка, настаивать в термосе 6–8 часов, профильтровать и добавить в крем, состоящий из 50 г маргарина, 4 столовых ложек оливкового масла, желтка, чайной ложки меда, 20 г пчелиного воска, 10 капель витамина А, 1 мл витамина Е, 10 капель борного спирта, сока апельсина. Смешать, хранить в холодильнике, использовать как омолаживающий крем.

❖ Равные части персикового и касторового масла смешать с 10 г ланолина и 5 г пчелиного воска, добавить по 1 мл витаминов А и Е.

Рекомендуется при стареющей коже.

❖ Сок картофеля смешать с соком моркови (1 : 1), добавить равное количество оливкового масла, чайную ложку сметаны, затем добавить 15 г ланолина, смешанного с соком 1 лимона и 10 г пчелиного воска. Хорошо освежает и питает кожу.

Пчелиный воск входит в состав смягчающих (охлаждающих) кремов. Они применяются для всех типов кожи. Помимо основы эти кремы могут содержать азулен и бизаболон (обладающие противовоспалительными свойствами), алантоин (встречающийся в семенах и корнях растений, а также во внутренних органах животных), масляные экстракты ромашки и фиалки трехцветной, водно-спиртоглицериновые вытяжки плодов рябины обыкновенной, цветков апельсина, огурца.

Охлаждающие кремы обычно наносят на тонкую натуральную замшу и плотно прижимают к коже лица и шеи.

#### *Рецепты кремов*

❖ 1/2 чайной ложки расплавленного пчелиного воска смешать с чайной ложкой спермацета, 3 чайными ложками персикового масла, 30 г ланолина, 10 каплями 0,1%-го раствора риванола и тридцатью каплями 2%-го раствора резорцина.

❖ Пчелиный воск — 11 г, озокерит — 1 г, твердый парафин — 14 г, белый вазелин — 6 г, ланолиновый спирт — 0,3 г, бура — 0,7 г, минеральное масло — 41 г, вода — 25 г.

❖ 3 столовые ложки рыбьего жира смешать с 6 столовыми ложками растопленного пчелиного

воска, добавить 20 капель воды и восемь капель 0,1%-го раствора риванола.

❖ Пчелиный воск — 7 г, цитадеум — 8 г, миндальное масло — 60 г, вода — 25 г, розовое масло — 2 капли.

❖ По 5 столовых ложек сока алоэ и майского меда смешать с тремя столовыми ложками персикового масла, 100 г свиного жира и 20 г расплавленного пчелиного воска.

❖ 35 г пчелиного воска и 20 г ланолина смешать с 0,25 г буры, разведенной в 25 мл 0,9%-го раствора поваренной соли.

❖ Столовую ложку яблочного уксуса смешать с 2 столовыми ложками настоя шиповника, добавить столовую ложку цветочного одеколona, 20 г ланолина и 20 г пчелиного воска (подогретого).

**В отбеливающие кремы**, которые предназначены для пигментированной кожи, тоже может входить пчелиный воск.

❖ 80 г вазелина, 5 г белого воска смешать с 0,5 г окиси ртути и 0,3 г основного висмута нитрата.

❖ 20 г свиного жира, 20 г пчелиного воска смешать с 10 г окиси цинка.

❖ 10 г пчелиного воска смешать с 20 г голубой глины, соком  $\frac{1}{2}$  лимона.

Следует помнить, что все отбеливающие кремы токсичны, поэтому их можно применять не более 5 дней. Повторный курс не ранее чем через месяц.

## ЗАБРУС

Забрус представляет собой верхние крышечки пчелиных сотов. В народной медицине забрус из-

давно используют для лечения многих заболеваний. Ученые установили, что забрус эффективен при лечении инфекций, дисбактериоза кишечника, насморка, воспаления придаточных пазух носа и др. Привыкание возбудителей болезни к забрусу не наблюдается; он не вызывает аллергии, что выгодно отличает его от обычных медикаментов. Выздоровление наступает быстро и без осложнений.

❖ При заболеваниях органов пищеварения рекомендуется жевать забрус, это вызывает сильное слюноотделение и, как следствие, улучшаются секреторная и двигательная функции желудка. Кроме того, составляющие компоненты забруса улучшают обмен веществ, кровообращение, работоспособность, укрепляют десны, слизистую гортани, желудка и т. д.

❖ Забрус повышает иммунитет, особенно к простудным заболеваниям. Жевать по столовой ложке забруса 3–4 раза в день в течение 5–10 минут, после чего выплюнуть. Не опасно, если вы случайно проглотите кусочек, так как он переваривается в желудке и улучшает состояние слизистой.

❖ Детям полезно жевать забрус в профилактических целях в осенне-весенний период для предупреждения гриппа, насморка, гайморита и др.

С этой целью жуют по чайной ложке забруса 2–3 раза в день. Наряду с этим рекомендуется съедать 2–3 чайные ложки меда в день.

Заполненные медом восковые соты пчелы запечатывают особым веществом, которое содержит секрет восковых желез пчел, прополис, цветочную пыльцу и секрет слюнных желез. Следовательно, забрус — это природный конгломерат биологически активных веществ. Перед откачкой меда верх-

ние крышечки сотов срезают и используют в качестве лечебного средства.

Ученые установили, что забрус эффективен при лечении инфекционных заболеваний, дисбактериоза кишечника, насморка, воспаления придаточных пазух носа и др.

Привыкания возбудителей болезни к забрусу не наблюдается; он не вызывает аллергии, что выгодно отличает его от обычных медикаментов. Выздоровление наступает, чаще всего, быстро и без осложнений.

❖ При заболеваниях органов пищеварения рекомендуется жевать забрус, это вызывает сильное слюноотделение, и, как следствие, улучшаются секреторная и двигательная функции желудка. Кроме того, составляющие компоненты забруса улучшают обмен веществ, кровообращение, работоспособность, укрепляют десны, слизистую гортани, желудка и т. д.

❖ Забрус повышает иммунитет, особенно к простудным заболеваниям.

Жуют по 1 столовой ложке забруса 3–4 раза в день в течение 5–10 минут, после чего его выплевывают. Не опасно, если вы случайно проглотите кусочек, так как он переваривается в желудке и улучшает состояние его слизистой.

Забрус приятен на вкус, и дети жуют его охотно. Если забрус несколько жестковат, перед применением можно добавить в него немного меда.

❖ Детям полезно жевать забрус в профилактических целях в осенне-весенний период для предупреждения гриппа, гайморита, насморка и др.

С целью профилактики жуют по 1 чайной ложке забруса 2–3 раза в день, наряду с этим рекомендуется съедать 2–3 чайные ложки меда.

### ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ИЗ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОГО ЗАБРУСА

На основе забруса и прополиса готовят пищевую добавку «Апипромин», обладающую высокими бактерицидными, противовоспалительными и анестезирующими свойствами. Анестезирующие свойства «Апипромина» в 5 раз выше новокаина, при этом он уменьшает воспалительные процессы внутренних органов.

«Апипромин» применяют в виде таблетки под язык или в виде пластинок на пораженный участок слизистой (стоматит, гингивит, пародонтоз и др.) или кожи (фурункул и др.). Чтобы фитонциды «Апипромина» не улетучивались, пластинки лучше накрыть полиэтиленовой пленкой.

❖ Если наложить «Апипромин» на больной зуб, то боль прекратится через 15–20 минут. Воспаление на корнях зубов также прекращается. Если это кариес — после снятия боли необходимо обратиться к стоматологу. Лечение пародонтоза пластинками «Апипромина» длится несколько дней — зуб перестает шататься, полости освобождаются от гноя и кисты на корнях зубов не образуются.

❖ Под действием «Апипромина» быстро излечиваются заболевания носоглотки, гайморит, воспаление лобных пазух.

❖ При лечении бронхитов, бронхиальной астмы, воспаления легких с помощью «Апипромина» желательно одновременно принимать пергу как общеукрепляющее средство.

❖ При лечении ожогов тонкие пластинки «Апипромина» накладывают на обожженную кожу и сверху закрывают полиэтиленовой пленкой. Боль

быстро утихает, а под пластинкой в большом количестве появляется гной, который вымывает грязь и омертвевшую кожу. На очищенных местах появляется молодой эпителий. Повязку меняют через 2—3 часа до улучшения состояния. Затем ожог лечат кремом «Апилон».

❖ Пластинками «Апипромина» лечат остеомиелит. При этом, кроме снятия болевого синдрома, препарат оказывает противовоспалительное действие и кость постепенно восстанавливается.

После каждого применения препарат промывают в воде и скатывают в шарик (для предотвращения улетучивания биологически активных веществ); используют его многократно. «Апипромин» противопоказан людям, имеющим аллергию на продукты пчеловодства.

❖ На основе перги создана пищевая добавка «Апимин А», известная как «пчелиный хлеб»; ее назначают при лечении анемии, инсультов, аллергии, алкоголизма, наркомании и многих других заболеваний. Этот препарат необходимо рассасывать, как конфетку, в течение 30 минут, после этого ничего не пить, доза препарата для взрослых 1—2 г, для ребенка — 0,5 г.

*Рецепт при сенной лихорадке  
(аллергическом насморке)*

В зависимости от степени и выраженности заболевания рекомендуется жевать сотовый мед, а еще лучше — восковые пластинки (забрус), выполняющие роль крышечек, которыми пчелы закрывают ячейки с полностью созревшим медом. В тех случаях, когда нет сотового меда, следует принимать во время каждой еды по столовой ложке центробежного меда. При этом отмечается быстрое улуч-

шение состояния больных. Это происходит потому, что в воск, используемый для построения крышечек сотов, пчелы добавляют вещества, прерывающие развитие аллергического заболевания, — сенной лихорадки, насморка, астмы, гайморита и т. п. Химическая природа этих антиаллергенов до сих пор неизвестна.

Воск сотов содержит и другие биологически ценные вещества, оказывающие лечебное действие. Некоторые из них входят в состав прополиса (его пчелы наносят тонкой стерилизующей пленкой на ячейки).

При легкой форме заболевания рекомендуется жевать восковые крышечки раз в день — по понедельникам, средам и пятницам каждой недели. При отсутствии медовых сотов необходимо съедать за каждой едой по две чайные ложки жидкого центробежного меда.

При умеренно-сильной сенной лихорадке следует жевать медовые соты 5 раз в день в течение первых двух дней, а затем — 3 раза в течение периода, продолжительность которого определяется по обстоятельствам.

При таком лечении умеренно-сильной сенной лихорадки у больных наблюдалось следующее:

1. Слезотечение прекращалась через 3 минуты.
2. Заложенность носа через 3 минуты исчезала; через 5 минут уже можно было дышать носом.
3. Насморк проходил через 5 минут.
4. Воспаление в горле снималось через 3—5 минут.

При сильной сенной лихорадке рекомендуется проводить следующее лечение.

❖ 3 месяца до предполагаемого начала заболевания нужно принимать по одной столовой ложке

меда после каждой еды на десерт; лучшее средство — сотовый мед, но и центробежный эффективен — его нужно также принимать по одной столовой ложке (на полстакана воды) на ночь.

❖ За две недели до ожидаемого заболевания необходимо, помимо этого, принимать смесь из двух чайных ложек меда и двух чайных ложек яблочного уксуса на полстакана или стакан воды — до завтрака и на ночь. Лечение рекомендуется продолжать до тех пор, пока не исчезнут симптомы заболевания.

❖ При необходимости следует жевать восковые крышечки в течение дня, чтобы исключить возможность появления насморка и свободно дышать носом.



## ГЛАВА XIV

### *Пчелиная косметика*

#### РЕЦЕПТЫ КОСМЕТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ПО УХОДУ ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

*Медовые маски для очищения, смягчения,  
питания и предупреждения  
морщин кожи лица*

Медовые маски готовятся из натурального меда с добавлением других веществ (яичного желтка, глицерина, сока лимона и др.).

Все маски накладываются на предварительно вымытую или очищенную специальными веществами кожу.

Медовые маски рекомендуется применять 1–2 раза в неделю в течение 1–1,5 месяцев, спустя 2–3 месяца курс желательно повторить. Маски наносить на кожу лица на 10–30 минут, затем смыть теплой водой.

✿ В растертый яичный желток добавить столовую ложку пчелиного меда. Полученную массу, пе-

ремешивая, нанести на кожу лица и оставить на 15–20 минут. Смыть водой комнатной температуры. Маску желательно применять систематически, 2–3 раза в неделю. Рекомендуется при сухой коже, предупреждает появление морщин.

✿ Растереть желток с 2 чайными ложками растительного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки яблочного сока и чайной ложкой меда. Маску нанести на вымытую теплым настоем липы кожу лица легкими втирающими движениями в два приема, с интервалом в 5–7 минут. Снимать ватным тампоном, смоченным в холодном настое липы. Эта маска для сухой увядающей кожи.

✿ 2 столовые ложки меда смешать со столовой ложкой сока лимона. Полученную массу нанести на кожу лица и оставить на 10 минут, после чего смыть холодной водой. Рекомендуется при нормальной и сухой коже.

✿ 50 г белой муки смешать с белком и добавить чайную ложку пчелиного меда. Растереть до получения однородной массы, после чего нанести на очищенную кожу лица на 15 минут.

Смыть обычной водой комнатной температуры. Эта маска рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

✿ 100 г натурального пчелиного меда смешать со спиртом и водой по 25 г, подогреть до 30–40° С, полученную массу тщательно перемешать и нанести на кожу лица на 10–15 минут. Такая маска хорошо очищает и смягчает сухую кожу, оказывает дезинфицирующее действие.

✿ 100 г ячменной муки, 50 г пчелиного меда и яичный белок, предварительно взбитый до пены, тщательно перемешать и нанести на жирную или нормальную кожу на 10–15 минут. Рекомендуется для предупреждения морщин.

✿ Медовая вода — столовая ложка на 500 г теплой воды. Такой водой можно обмывать лицо по вечерам, ополаскивая обычной теплой водой. Кожа лица приобретает свежий бархатистый вид, разглаживаются морщины, мышцы лица постепенно расслабляются, усталость проходит, и настроение улучшается.

✿ 3 столовые ложки глицерина, чайная ложка нашатырного спирта, 0,5 г буры, чайная ложка меда и  $\frac{1}{2}$  стакана воды, все тщательно смешать. Такая смесь довольно хорошо смягчает кожу рук, устраняет сухость и шелушение кожи.

✿ Воск — 50 г, мед — 70 г, сок луковицы белой лилии. Смесь нагреть в глиняном сосуде на слабом огне до растопления воска. Перемешать, охладить, нанести на чистое лицо на 10 минут, смыть водой комнатной температуры.

Эта маска хорошо питает кожу, придает мягкость и эластичность.

✿ Воск — 30 г, мед — 70 г, сок лука — 30 мл, сок луковицы белой лилии — 30 мл. Смесь нагреть, хорошо перемешать. Наносить утром и вечером, оставляя на 10–15 минут, избыток снимать ваткой, смоченной водой комнатной температуры. Маска способствует предотвращению появления преждевременных морщин.

✿ Желтково-медово-масляная маска готовится из желтка, столовой ложки растительного масла и столовой ложки пчелиного меда. Все смешать, растереть в однородную массу. Смесь наносить на лицо и шею послойно (при подсыхании первого слоя накладывается второй, а затем третий) ватным тампоном.

Через 20–25 минут осторожно снять влажным тампоном.

✿ Медово-глицериновая маска состоит из чайной ложки глицерина, чайной ложки пчелиного меда и 2 чайных ложек воды. Все смешать и постепенно добавить чайную ложку пшеничной муки. Смесь растирать до получения однородной массы. Затем нанести на лицо и шею на 20–25 минут.

Указанные медовые маски следует применять 1–2 раза в неделю в течение 1–1,5 месяцев. Спустя 2–3 месяца курс желательно повторить.

✿ *Кольдкремы – охлаждающие кремы.* Они оказывают длительное действие. Для приготовления такого крема необходимо: пчелиный воск – 7 г, цетацеум – 8 г, миндальное масло – 60 г, вода – 25 г и розовое масло – 2 капли.

✿ *Смягчающий крем.* Оливковое масло – 18 г, пчелиный воск – 4 г, цетацеум – 1 г, ланолин – 37,5 г, бура – 0,25 г, вода – 37,5 г, парфюмерная композиция – 0,5 г.

✿ *Ночной крем.* В состав этого крема входят: пчелиный воск – 11 г, озокерит – 1 г, твердый парафин – 14 г, белый вазелин – 6 г, ланолиновый спирт – 0,3 г, стеариндигликоль – 0,3 г, бура –

0,7 г, минеральное масло — 41,2 г, вода — 25 г, парфюмерная композиция — 0,5 г, консервант — 0,5 г.

*Смесь для укрепления волос*

✿ К 4 частям натертого на терке лука (кашице), хорошо перемешивая, добавить 1 часть меда. Смесь втереть в кожу головы, оставить на 30 минут, покрыв голову резиновой шапочкой или полиэтиленовым пакетом, а затем смыть теплой водой. Если волосы очень сухие, то к смеси добавить немного оливкового масла, втереть в корни волос за 30 минут до мытья головы. Затем волосы вымыть с мылом или шампунем.

*Медовый шампунь для смягчения волос*

✿ 30 г аптечной ромашки залить 100 г крутого кипятка, настаивать в течение часа, процедить и добавить десертную ложку меда. Предварительно вымытые (сухие волосы можно вымыть мылом) и слегка подсушенные полотенцем волосы обильно смочить этим раствором. Через 30–40 минут волосы промыть теплой водой без мыла. Очень сухие волосы обрабатывать так не чаще 1 раза в 10–12 дней, жирные — раз в 6–7 дней.

*Смесь для обесцвеченных,  
пересушенных солнцем волос*

✿ Столовую ложку меда, чайную ложку касторового масла, чайную ложку сока алоэ смешать и за 30–40 минут до мытья головы втереть в волосы. После этого вымыть голову, ополоснуть волосы отваром или настоем ромашки, крапивы, а затем чистой водой.

Такие процедуры надо делать 1–2 раза в неделю до тех пор, пока волосы не станут упругими и эла-

стичными. Эти маски для волос рекомендуется делать и после химической завивки.

*Питательные кремы для кожи лица и рук*

Кремы, содержащие мед, не рекомендуются тем, у кого на лице расширенные капилляры.

❖ Растереть столовую ложку сливочного масла с чайной ложкой меда и столовой ложкой кашицы из плодов рябины (можно яблока, груши, сливы, айвы, хурмы). Крем хорошо питает кожу, делает ее нежной и эластичной.

❖ К 100 г меда добавить 100 г миндального масла, хорошо смешать, нанести тонким слоем на вымытую кожу 1–2 раза в день в течение 2–3 месяцев. Смывать через полчаса теплой водой.

❖ Смешать 3 столовые ложки глицерина, чайную ложку нашатырного спирта, чайную ложку меда с  $\frac{1}{2}$  стакана воды до получения однородной массы. Перед употреблением взбалтывать. Хорошо смягчает кожу рук, делает ее нежной и приятной, устраняет сухость и шелушение.

❖ Обветренные губы рекомендуется смазывать медом (через 20 минут губы облизать или промокнуть салфеткой и нанести гигиеническую помаду).

❖ Тщательно перемешать 1 часть кашицы одной из свежих трав (листья одуванчика, арники, ромашки, мяты, крапивы, шалфея, подорожника, размятые в ступке с добавлением кипяченой воды), сок винограда с 1 частью меда. Применять при сухой, стареющей коже.

✿ В  $1/2$  стакана кипятка всыпать горсть липового цвета, накрыть стакан блюдцем и настаивать 15 минут, добавив немного (на кончике чайной ложки) меда.

Маска очищает кожу, делает ее более упругой и нежной, предотвращает шелушение. Оставшийся отвар можно сохранить в холодильнике до утра следующего дня и повторить процедуру. Результат заметен уже через 4–5 дней.

✿ К 100 г меда (если мед закристаллизовался, то его слегка разогреть) добавить 25 г спирта и 25 г воды, размешать до однородной массы. Очищает и смягчает кожу, оказывает дезинфицирующее действие.

✿ Тщательно перемешать до получения однородной массы 90 г ячменной муки, 35 г меда, белок одного яйца. Маска рекомендуется для предупреждения морщин при жирной и нормальной коже.

✿ 2 столовые ложки муки, белок одного яйца, чайную ложку меда тщательно перемешать до получения однородной тестообразной массы. Рекомендуется для предупреждения морщин при нормальной коже.

✿ 100 г меда смешать с соком 1 лимона. Рекомендуется при жирной коже.

✿ Смешать желток, столовую ложку сметаны или растительного масла, столовую ложку меда и растереть до однородной массы. Смесь наносить на лицо и шею ватным тампоном послойно (при подсыхании первого слоя наносить второй, затем тре-

гий). Через 20–25 минут осторожно снять ватным тампоном. Смягчающая маска для нормальной, сухой и увядающей кожи лица и шеи.

✿ Смешать чайную ложку глицерина, чайную ложку меда, 2 чайные ложки воды и растереть до получения однородной массы, постепенно добавить чайную ложку пшеничной муки. Смягчающая маска для нормальной, сухой и увядающей кожи лица и шеи.

✿ Оказывает прекрасное действие при увядающей коже маска: чайная ложка меда, желток, чайная ложка растительного масла, чайная ложка сока рябины.

✿ 2 столовые ложки творога растереть со столовой ложкой молока и чайной ложкой меда. Маска делает кожу мягкой, бархатистой, хорошо очищает ее.

#### *Медовые составы для ванн*

Применение меда в виде ванн благотворно влияет на кожу лица и тела. После таких процедур кожа становится мягкой, бархатистой, мед хорошо питает ее.

✿ Столовую ложку меда развести в 2 стаканах теплой воды, этим раствором на ночь протирать (умывать) лицо в течение 5–7 минут.

✿ Смешать цельное молоко с медом (10 : 1) и вылить эту смесь в ванну с горячей водой. После такой ванны сухая кожа станет нежной и шелковистой.



## ГЛАВА XV

### *Медовая кулинария*

#### БУТЕРБРОДЫ И ПАСТА

Если вы ждете гостей или у вас плохое настроение, во всех этих случаях подойдут рецепты, в состав которых входит мед.

Они просты в приготовлении, вкусны, питательны, ароматны и очень полезны. Самое главное их действие — умиротворение.

❖ Смешайте 5–7 ложек жирного творога, 100 г тертого сыра, 3 столовые ложки измельченных листьев малины, 2 столовые ложки меда. Все разотрите, хорошо взбейте. Полученную пасту добавляйте в салаты или используйте для приготовления бутербродов или для фарширования овощей в качестве наполнителя.

❖ Смешайте 50 г размягченного сливочного масла, 50 г тертого сыра, 2 столовые ложки измель-

ченных листьев брусники или черной смородины, 2 столовые ложки меда и взбейте до однородной консистенции.

Пасту можно использовать для приготовления бутербродов, начинки блинов, в качестве наполнителя для фарширования овощей.

❖ 4 ломтика пшеничного хлеба подрумяньте на сухой сковороде. Столовую ложку изюма залейте кипящей водой. Через 5 минут воду слейте, изюм обсушите и смешайте его со 100 г жирного творога, столовой ложкой меда, ванилином и апельсином, разделенным на мелкие кусочки.

Уложите массу на хлеб и украсьте дольками апельсина.

❖ Приготовьте 4 ломтика ржаного хлеба.

Измельчите луковицу, залейте ее 2 столовыми ложками меда на 30 минут.

Разотрите 100 г брынзы с отваренной картошкой и смешайте с 40 г сливочного масла. Выложите в сито лук, дайте ему стечь и добавьте лук в сырно-картофельную массу. Поперчите, добавьте сырое яйцо, перемешайте, выложите эту массу на ломтики хлеба и поместите в горячую духовку до появления корочки.

❖ Намажьте ломтики белого хлеба сливочным маслом, а затем залейте медом и сверху положите ломтики персиков.

❖ 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки риса, 1/2 стакана молока, 2 столовые ложки измельченных листьев черной смородины, чайная ложка меда.

Рис замочите и затем пропустите через мясорубку, залейте холодным молоком, поставьте на огонь, помешивая, доведите до кипения, остудите.

Молодые листья черной смородины промойте, просушите и измельчите. В пюре из риса добавьте листья черной смородины, масло, мед и все перемешайте и взбейте.

❖ 5 столовых ложек творога, 50 г плавленого сыра, 2 столовые ложки рубленых листьев малины, чайная ложка меда.

Протрите творог через сито, смешайте с натертым сыром, добавьте измельченные листья малины, мед, все перемешайте и взбейте. Получите вкусную пасту для бутербродов. Хлеб для бутербродов можно предварительно обжарить на сухой сковородке.

❖ Смешайте 100 г размягченного сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана протертого творога, 50 г тертого сыра. Добавьте 2 столовые ложки рубленых листьев малины, столовую ложку меда, хорошо взбейте, и паста готова. Эту пасту используйте для бутербродов, как добавку к салатам и в качестве наполнителя при фаршировке овощей.

❖ Размелите 2 столовые ложки овсяных хлопьев и разведите  $\frac{1}{2}$  стакана холодного молока, прогрейте на водяной бане до загустения, охладите.

2 столовые ложки измельченных листьев и цветков вишни смешайте с приготовленными овсяными хлопьями, добавьте 50 г сливочного размягченного масла, 2 столовые ложки меда и столовую ложку рубленых грецких орехов.

Все хорошо взбейте.

❖ Разотрите вилкой 1 банан до пюреобразной консистенции. Измельчите 2 столовые ложки молодых листьев боярышника.

К  $\frac{1}{2}$  стакана растертого нежирного творога добавьте 50 г размягченного сливочного масла, банановое пюре, листья боярышника и столовую ложку меда. Хорошо взбейте, и паста готова. Ее можно использовать для бутербродов.

❖ Разберите на дольки крупный апельсин, очистите от пленок и осторожно разрежьте на мелкие части. Измельчите 2 столовые ложки молодых листьев Melissa и разотрите в ступке чайную ложку кедровых орешков.

Смешайте 5 столовых ложек творога с 50 г размягченного сливочного масла, добавьте рубленые листья Melissa, растертый орех, столовую ложку меда и все хорошо взбейте.

К этой смеси добавьте апельсин и еще раз осторожно перемешайте и нанесите на хлеб, который можно обжарить на сухой сковороде.

Аналогично готовятся пасты с листьями земляники, черники, черной и красной смородины, шиповника, с цветками липы, ромашки или с фруктами.

Такие пасты обладают исцеляющими, очищающими, бодрящими свойствами и очень полезны.

❖ Смешайте 7 столовых ложек нежирного творога, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, половину лимона и  $\frac{1}{3}$  грейпфрута, 3 столовые ложки измельченных листьев Melissa, чайную ложку растертых ядер кедровых орешков и 2 столовые ложки меда.

Тщательно разотрите, и масса для бутербродов, начинок готова.

❖ Перемешайте 7 столовых ложек нежирного творога, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, банан, кружок консервированного ананаса, 2 столовые ложки измельченных молодых листьев боярышника или других полезных растений, столовую ложку меда. Тщательно разотрите и используйте для бутербродов, начинок и т. д.

❖ К обыкновенной столовой горчице добавьте мед по вкусу, немного подсолнечного масла, уксуса и молотого черного перца. Размешайте.

Медовая горчица имеет приятный вкус и хорошо хранится.

❖ Возьмите 2 столовые ложки сливочного масла, 3 столовые ложки овсяных хлопьев,  $\frac{2}{3}$  стакана молока. Овсяные хлопья измельчите, разведите молоком и на водяной бане прогрейте до загустения, охладите. Затем измельчите молодые листья вишни и цветки вишни, смешайте столовую ложку с приготовленными овсяными хлопьями, добавьте размягченное масло и взбейте. Получится очень вкусная и полезная паста для бутербродов.

## САЛАТЫ С МЕДОМ

Довольно распространенными блюдами являются салаты и закуски с медом. Для их приготовления используйте сырые, вареные, квашеные и маринованные овощи, сырые или маринованные фрукты.

Регулярно питаясь салатами, приготовленными по этим рецептам, вы обогатите свой рацион полезными, натуральными продуктами. Особую цен-

ность представляют грецкие орехи, которые содержат растительные жиры, белки, витамины С, А, В, Р, Е, минеральные соли (особенно железо и кобальт) и другие биологически активные вещества. Эти салаты улучшают зрение, восстанавливают силы и самочувствие, полезны при атеросклерозе.

❖ Отварите 100 г моркови, 150 г свеклы, 200 г картофеля, добавьте 300 г соленых огурцов, 150 г зеленого лука, 50 г репчатого лука и приготовьте из них обычный овощной винегрет. Перед подачей на стол полейте 100 г меда и перемешайте.

❖ Возьмите зелень (салат, шпинат), огурец, редис, сладкий перец, капусту, морковь, помидоры, горсть зеленого горошка, луковицу. Все тонко нарежьте и перемешайте. Для приправы сделайте соус: сок лимона, чайная ложка соли, столовая ложка меда,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки сахара,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки красного перца. Подавая на стол, полейте соусом и размешайте.

❖ Нарежьте 2 моркови, свеклу, 2 яблока соломкой. Затем 2 столовые ложки изюма залейте кипятком ( $\frac{1}{2}$  стакана), добавьте сок лимона, 2 столовые ложки меда и перемешайте с измельченными овощами. Переложите в салатницу, и салат готов.

❖ Мелко порубите 200 г шпината, 200 г щавеля, 4 зубчика чеснока, 2 сваренных вкрутую яйца, хорошо перемешайте. Затем возьмите 4 столовые ложки растительного масла и хорошо взбейте со столовой ложкой меда. Подготовленный салат залейте медовым соусом и еще раз перемешайте.

Посыпьте измельченным укропом и кинзой.

❖ Нарезать 10 штук кураги, яблоко, морковь, перемешать и залить 2 столовыми ложками меда.

❖ В салатницу выложите айву, нарезанную ломтиками (2 штуки),  $\frac{1}{2}$  стакана малины и полейте соком айвы с медом. К столу подайте сливки в отдельной посуде.

❖ Натрите на мелкой терке 2 сырые моркови, смешайте с 2 столовыми ложками меда и посыпьте 2 столовыми ложками измельченных орехов. Можно добавить измельченные яблоки и лимонный сок по желанию.

❖ Протрите через сито 100 г творога, добавьте столовую ложку меда и 2 моркови, натертые на крупной терке. Все перемешайте, выложите в салатницу и подайте к столу.

❖ Натрите 2 моркови на крупной терке. Добавьте 2 столовые ложки толченых ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда, столовую ложку сиропа шиповника и столовую ложку лимонного сока. Все перемешать и подать к столу.

❖ 200 г репы натрите на крупной терке, смешайте с  $\frac{1}{2}$  стакана размятой клюквы. Затем добавьте мед по вкусу, заправьте сметаной, посыпьте укропом и подайте к столу. Блюдо полезно при пиелонефрите, отеках.

❖ нарежьте мелкими кубиками 90 г тыквы, смешайте с 30 г меда и дайте немного постоять. Очистите и нарежьте мелкими кусочками 70 г брюквы и 50 г яблок, перемешайте с тыквой. Выложите

горкой в салатницу, украсьте ломтиками яблок и подайте к столу.

❖ Нашинкуйте 450 г капусты, нарежьте веточку сельдерея и сладкий стручковый перец. Мелко нарежьте ананас (банка консервированного ананаса). К сиропу добавьте столовую ложку меда и сок пол-лимона, столовую ложку майонеза.

Все ингредиенты перемешайте и полейте медовым соусом.

❖ Возьмите 3 стакана смородины, стакан крыжовника, стакан чернослива (удалить косточки и разрезать их на 4 части), яблоко (натертое на крупной терке), 2–3 столовые ложки дыни, нарезанной кубиками. Слойми сложите фрукты и ягоды в салатник и залейте соусом: 3 столовые ложки меда, взбитые миксером с  $1/2$  стакана сметаны.

❖ Измельчите 100 г кураги, 100 г очищенных яблок, 100 г чернослива, 50 г изюма без косточек и  $1/2$  стакана очищенных и измельченных грецких орехов. Залейте смесью меда с водой (по столовой ложке). Курагу, изюм и чернослив предварительно обдайте кипятком.

❖ 200 г квашеной капусты промойте в холодной кипяченой воде, откиньте на дуршлаг, добавьте 1–2 головки измельченного лука, столовую ложку меда, смешанного со столовой ложкой растительного масла. Выложите в салатник, украсьте его ягодами клюквы.

❖ 100 г вымытого изюма, 100 г инжира мелко нарежьте и смешайте с 50 г истолченных орехов.

Добавьте сок мандарина и 2 столовые ложки меда. Салат украсьте взбитыми сливками (100 г) и песочным печеньем.

## ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Излюбленными блюдами для многих людей являются фруктовые и ягодные супы.

Для улучшения аромата в них кладут измельченную корицу или гвоздику, цедру лимона или апельсина. Чтобы улучшить вкус этих супов, в них добавляют мед по вкусу. А если перед подачей на стол добавить в блюдо сливки или сметану, то это еще больше повысит его питательную ценность и придаст особый вкус.

❖ Удалите косточки из 100 г чернослива и нарежьте его в виде лапши. 350 мл воды с 50 г меда вскипятите и положите в нее нарезанный чернослив, закройте крышкой и поставьте на 2–3 часа в холодное место для настаивания. Готовый суп должен быть комнатной температуры. Перед подачей к столу в суп положите 100 г рубленых, поджаренных орехов. Отдельно подайте 50 г гренков из белого или серого хлеба.

❖ В 750 мл кипящего молока положите 50 г лапши, добавьте соль по вкусу, столовую ложку меда и варите 15–20 минут, чтобы лапша стала мягкой. Затем добавьте столовую ложку сливочного масла.

❖ Возьмите 2 кг твердых помидоров. Разрежьте каждый на 8 долек.

В кастрюле нагрейте 6 столовых ложек растительного масла и обжарьте в нем чайную ложку кориандра в течение нескольких секунд, прибавьте приготовленные томаты и  $1/2$  чайной ложки соли. Проварите томаты до мягкости, тщательно размешивайте ложкой, добавьте листья кориандра, 4 столовые ложки меда, перец.

В другой кастрюле поджарьте 2 столовые ложки пшеничной муки до светло-коричневого цвета, затем медленно подливайте содержимое первой кастрюли.

Варите все на медленном огне, постоянно помешивая, пока суп не загустеет. Добавьте  $1/4$  чайной ложки сливочного масла и столовую ложку лимонного сока.

❖ 2 столовые ложки измельченного репчатого лука залейте столовой ложкой меда, оставьте на 30 минут.

5–6 средних огурцов нарежьте соломкой, посолите, поперчите. Затем 200 г творога разотрите с 4 столовыми ложками сметаны и добавьте 1,5 л воды, опустите выдержанный лук с медом, 2 рубленых яйца и измельченные огурцы, перемешайте и посыпьте рубленой зеленью.

❖ Промойте 15 штук чернослива, удалите косточки, залейте 0,5 л горячей воды, доведите до кипения, охладите.

6 яблок разрежьте кубиками, ошпарьте кипятком, смешайте с 5 столовыми ложками протертого творога, черносливом и залейте 1 л кефира, отваром чернослива, посолите по вкусу, тщательно смешайте все, добавьте 2 столовые ложки меда и снова размешайте.

❖ Залейте 40 г сухой черники 350 мл воды, кипятите 15 минут и настаивайте полчаса. Затем процедите, добавьте 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки лимонного сока, перемешайте.

Рис разварите в 2 стаканах воды, вместе с жидкостью дважды протрите через сито и соедините с настоем черники. Подавать к столу прохладным с белыми сухариками.

❖ Нарезьте 5 средних картофелин мелкими кубиками, залейте горячей подсоленной водой и доведите до кипения.

5 красных перцев нарежьте соломкой, добавьте к картофелю и снова доведите до кипения.

Затем смешайте 4 столовые ложки растительного масла со столовой ложкой меда. Полученный соус влейте в кастрюлю, снимите суп с огня и дайте настояться 10–15 минут.

Перед подачей на стол посыпьте рубленым зеленым луком.

❖ Нарезьте 100 г тыквы мелкими кубиками, залейте 0,5 л воды, добавьте столовую ложку меда, доведите до кипения и охладите.

Морковь нарежьте соломкой, чуть посолите и добавьте 0,5 л воды, доведите до кипения, охладите.

Оба бульона соедините, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана сваренной перловой крупы, влейте 0,5 л молока,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, соль по вкусу, перемешайте и посыпьте рубленой зеленью укропа.

❖ Протрите 500 г малины. Вскипятите 2 стакана воды и, когда она немного остынет, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана меда, размешайте и процедите.

Сироп охладите и смешайте с ягодным пюре. К готовому холодному супу подайте  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны и ванильные сухари -- 150 г.

❖ Вскипятите 3 стакана молока, опустите в него  $\frac{1}{4}$  стакана хорошо промытого риса и варите до готовности. Затем добавьте столовую ложку меда,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сливочного масла, перемешайте и подавайте к столу.

❖ 3 столовые ложки перловой крупы варите в воде как густую кашу почти до готовности. Добавьте 3 стакана молока и варите до полной готовности.

Заправляйте столовой ложкой меда, чайной ложкой масла и подавайте к столу.

❖ Сварите 50 г изюма в 0,5 л воды, всыпьте 150 г пшеничных сухарей и заправьте 50 г меда. Подавайте в горячем или холодном виде.

❖ 50 г размоченного чернослива без косточек и 6 очищенных грецких орехов пропустите через мясорубку и разведите 3 стаканами горячей воды с соком лимона и чайной ложкой меда.

Настаивайте 5--7 минут. Суп готов.

❖ Натрите большое яблоко на терке, залейте стаканом кефира, добавьте по вкусу мед, размешайте до полного растворения, положите в тарелку белые сухарики или гренки и подавайте к столу.

❖ Натрите на терке 80 г черствого ржаного хлеба, 65 г калины залейте кипятком, затем воду слейте и еще раз залейте кипятком; варите на слабом

огне 20–30 минут. В конце варки в кастрюлю положите протертый хлеб, 20 г меда и доведите до кипения.

Суп подавать к столу со сметаной (20 г).

❖ Стакан малины протрите через сито, залейте стаканом молока, добавьте мед по вкусу, размешайте, положите в тарелку белые сухарики или гренки и подайте к столу.

❖ Залейте 2 столовые ложки рубленого лука столовой ложкой меда, оставьте на 30 минут. Нарежьте соломкой 8 средних огурцов, посолите, поперчите. Разотрите с 4 столовыми ложками сметаны 200 г пастеризованного творога, добавьте 1,5 л охлажденной кипяченой воды, лук с медом, 2 рубленых яйца, перемешайте.

Полученной массой залейте подготовленные огурцы, еще раз перемешайте, посыпьте рубленой зеленью.

❖ Измельчите 5 картофелин, залейте 2 л горячей соленой воды и доведите до кипения. Нарежьте соломкой 5 красных сладких перцев, добавьте к картофелю и снова доведите до кипения. Взбейте 4 столовые ложки растительного масла со столовой ложкой меда. Полученный соус влейте в кастрюлю, снимите суп с огня и дайте настояться 10–15 минут.

Подавайте на стол с 2 столовыми ложками рубленого зеленого лука.

❖ Нарежьте мелкими кубиками 400 г тыквы, залейте ее 500 мл воды, добавьте столовую ложку меда, доведите до кипения и охладите. Морковь на-

режьте соломкой, чуть посолите и залейте 0,5 л воды, доведите до кипения и охладите. Оба бульона с овощами соедините, влейте 0,5 л молока,  $\frac{1}{2}$  стакана отваренной перловой крупы,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны и 2 столовые ложки мелко нарубленного укропа, перемешайте.

Суп готов.

❖ 15 штук чернослива залейте горячей водой, удалите косточки, доведите до кипения и охладите в отваре. Отвар процедите.

Разрежьте кубиками 6 яблок, ошпарьте кипятком, чтобы не потемнели, и смешайте с 5 столовыми ложками протертого пастеризованного творога, подготовленным черносливом, залейте смесью кефира с отваром чернослива, добавьте соль, 2 столовые ложки меда и ванилин.

❖ 40 г сухой черники залейте 350 мл воды и кипятите 15 минут, затем настаивайте 30 минут в теплом месте, после этого процедите. Добавьте 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки лимонного сока, перемешайте и охладите.

40 г риса разварите в 400 мл воды вместе с жидкостью, дважды протрите через сито, соедините с настоем черники.

подавайте суп комнатной температуры с белыми сухариками.

❖ Протрите 500 г свежей малины. вскипятите 2 стакана воды, остудите и растворите в ней  $\frac{1}{2}$  стакана меда. размешайте и процедите. Охладите сироп и смешайте с протертой малиной.

К охлажденному супу подайте 150 г ванильных сухарей и  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны.

❖ Нашинкуйте тонкими кружочками 6 мандаринов с цедрой, залейте ромашковым настоем (столовая ложка цветков ромашки на 2 стакана кипятка, настаивать 20 минут, охладить, процедить), добавьте 3 чайные ложки меда, натертую на мелкой терке морковь (3 штуки) и снова доведите до кипения.

Перед подачей на стол остудить.

### БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ С МЕДОМ

Мед давно занял подобающее ему место в рецептах кулинарии многих стран, в традицию которой входит приготовление подслащенных блюд, закусок и соусов.

Мед придаст еще особый вкус и аромат, наделяет ее более высокими питательными качествами.

Для некоторых блюд, например, таких как жаркое из молодой баранины или телятины, мед просто необходим.

Блюдо получается намного нежнее и вкуснее, если мясо, перед тем как его ставить в духовку, обмазать тонким слоем меда или смесью меда и горчицы.

❖ 6 свиных отбивных вытрите влажной салфеткой. Смешайте чашку кетчупа с 6 столовыми ложками меда, этой смесью обмажьте отбивные, каждую из них украсьте ломтиком лимона.

Выдержите в духовке в посуде без крышки в течение часа.

С таким соусом можно готовить также и куриное мясо.

❖ Перемешайте  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, 3 столовые ложки меда, дольку толченого чеснока и столовую ложку горчичного порошка.

Разложите куски свиного мяса (2 отбивные) и залейте приготовленным соусом. Поставьте в холодильник на сутки, время от времени переворачивая куски мяса. Выньте мясо из соуса и обжарьте в духовке 40–45 минут. Приготовьте жареный картофель и залейте его соусом.

Разрежьте мясо на кусочки и подайте к столу вместе с жареным картофелем в соусе.

❖ Сделайте надрез на каждой из 4 отбивных и положите в него полкусочка ананаса. Перемешайте полчашки меда и четверть чашки ананасового сока, столовую ложку горчицы и залейте каждую отбивную.

Выпекайте в духовке 1,5 часа, время от времени сбрызгивая отбивные соусом.

❖ 3 столовые ложки меда, 2 столовые ложки уксуса, 1,5 столовые ложки толченого чеснока,  $\frac{3}{4}$  чашки растительного масла, мелко нарубленный зеленый лук тщательно перемешайте с небольшим количеством воды.

Возьмите 1,25 кг мяса, удалите с него жир, нарежьте по диагонали в виде ромбов. Разложите мясо на сковороде, залейте его маринадом. Маринуйте 4 часа. Подготовленное мясо немного поварите в маринаде, затем поджарьте по 6 минут каждую сторону. Разрежьте мясо ломтиками и подавайте его на стол с салатом или картофелем.

❖ 0,5 кг рубленого копченого окорока, 0,5 кг рубленой свежей свинины, 300 г замоченного хле-

ба, соль по вкусу, черный перец, 2 чайные ложки измельченного лука, чашку молока тщательно перемешайте, сформируйте из этой массы котлеты и жарьте их на среднем огне 20 минут.

Отдельно перемешайте в кастрюле полчашки сахара, полчашки меда, 3 столовые ложки лимонного сока и чайную ложку горчичного порошка. Прокипятите в течение минуты. Полейте смесью котлеты и поставьте их в духовку еще на 20 минут.

Блюдо подавайте к столу вместе с оставшимся соусом.

❖ Перемешайте 0,5 кг рубленой говядины с чайной ложкой лука, натертого на мелкой терке, добавьте четверть чашки поджаренных кубиков хлеба, немного черного перца, взбитое яйцо и посолите. Слепите 16—18 котлет и сложите их в сковородку с кипящим говяжьим бульоном.

Добавьте 2 столовые ложки меда, четверть чашки уксуса, полчашки кетчупа и кипятите еще 10 минут.

К концу варки добавьте 1 кг отварной фасоли и держите на огне еще несколько минут.

❖ Измельчите 2 большие луковицы, 6 груш очистите от кожуры и сердцевин, разрежьте на четвертинки. Опустите груши на несколько минут в кипящую воду с лимонным соком (2 столовые ложки на 0,5 литра воды). Груши должны остаться твердыми.

Разрежьте на 6 кусков 1,5 кг говядины высшей категории, высыпьте в миску 3 столовые ложки муки и обваляйте мясо в муке с двух сторон. Залейте 4 столовые ложки масла в кастрюлю и по-

ставьте на слабый огонь. Слегка обжарьте куски мяса, добавьте лук и жарьте все до золотистого цвета.

Добавьте 2 столовые ложки пива, 2 столовые ложки меда, петрушку, чабер, лавровый лист, чайную ложку острого красного молотого перца,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки молотого черного перца, соль по вкусу. Оставьте на малом огне на час, чтобы мясо сварилось. Добавьте груши и варите еще 30 минут.

Как только мясо и груши будут готовы, выложите их на блюдо, а в кастрюлю положите 3 столовые ложки масла. Взбейте все до получения густого соуса, которым сверху полейте груши и мясо.

подавайте к столу с гарниром из отварного картофеля.

❖ У выпотрошенной и приготовленной утки весом 2,5 кг проткните вилкой кожу, чтобы вытекал жир.

Смешайте соль, столовую ложку лимонного сока,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотого красного перца. Этой смесью тщательно натрите утку и поставьте в духовку на 30 минут, чтобы стек жир. Убавьте огонь и выпекайте утку в течение часа, при необходимости сливайте жир.

Перемешайте полчашки меда, треть чашки апельсинового ликера,  $1\frac{1}{2}$  чайной ложки горчичного порошка и смажьте утку этой смесью.

Украсьте утку кусочками лимона, лука и оставьте в духовке еще на 15 минут, время от времени поливая медовым соусом.

❖ Смешайте  $\frac{1}{4}$  чашки теплой воды,  $\frac{1}{2}$  чашки меда, столовую ложку уксуса, 2 столовые ложки

свежей нарубленной мяты в кастрюле для соуса. Варите под крышкой 5 минут.

Посыпьте 4 крупные бараньи отбивные солью и черным перцем, поставьте в духовку. Жарьте 5 минут с одной стороны, смазывая половинным количеством мятного соуса. Снова поставьте в духовку на 5 минут. Переверните отбивные и смажьте остатками соуса.

Выдержите мясо в духовом шкафу еще 8 минут, время от времени поливая соусом.

❖ Возьмите 1 кг молодой баранины, разрежьте на кусочки размером 3 см. Разрежьте 12 грибов на половинки, 4 помидора средней величины разрежьте на 6 ломтиков каждый.

Положите баранину, грибы и 4 небольшие луковички в соус из лимона, выдержите в нем 20 минут, чтобы все хорошенько пропиталось.

Наколите на шпажку или спицу кубики мяса, затем ломтик помидора, затем кубик мяса, половинку гриба, опять кубик мяса, кружок лука и так далее до тех пор, пока не заполнятся все шпажки. Последним нанизывайте кубик мяса.

Обмакните шпажку в соус, посыпьте солью, черным перцем. Таким образом приготовьте 6 шпажек.

Жарьте мясо над открытым огнем на расстоянии 10 см по 10 минут с каждой стороны. Время от времени поливайте мясо соусом.

❖ Пожарьте на противне 6 свиных отбивных, переложите их на сковородку. Нарежьте 2 яблока кружочками и положите в противень, где жарили отбивные, добавьте 20 г сливочного масла и тушите до полуготовности.

На каждую отбивную положите сверху кусочек яблока и тушите под крышкой на малом огне 30 минут. Затем отбивные и яблоки залейте 60 г меда, тушите под крышкой еще 15 минут до готовности.

❖ Варите язык в соленой воде до готовности. Слейте воду, положите язык в кастрюлю, добавьте 100 г меда,  $\frac{1}{2}$  стакана яблочного уксуса,  $\frac{1}{2}$  стакана изюма, пряности (корицу, гвоздику, анис, кардамон), добавьте 1 л воды и варите на слабом огне под крышкой еще 45 минут.

Если соус выкипит, добавьте немного воды.

❖ Возьмите 1,5 кг мяса цыпленка, обваляйте куски мяса в муке и жарьте в сливочном масле. Разложите мясо на противне, посыпьте перцем, солью, залейте четвертью стакана меда, смешанного с  $\frac{1}{4}$  стакана лимонного сока.

Запекайте 15–20 минут в духовке.

❖ Возьмите 80 г мяса, нарезанного на кусочки, обжарьте в 5 г жира и сложите в сотейник. Добавьте 5 г пассерованного лука, 5 г томата и 15 г промытого без косточек чернослива.

Тушите до готовности.

Перед подачей на стол добавьте 10 г меда.

❖ Нарезьте небольшими кусками 120 г баранины, посолите, посыпьте перцем, обжарьте в 7–10 г топленого масла.

Положите в сотейник обжаренную говядину, залейте бульоном, сваренным из бараньих костей, добавьте 20 г меда, 5 г томата-пюре и специй.

Тушите до готовности.

Слейте бульон и приготовьте на нем негустой красный соус, залейте им мясо и прокипятите.

Подавайте мясо с рассыпчатой рисовой кашей.

❖ Возьмите 20 г кураги, 15 г изюма, 10 г миндаля, обжарьте в 50 г топленого масла. Затем добавьте мед, влейте воду и варите 10 минут.

Подавайте со 150 г отварного риса.

❖ Нарезьте на куски 500 г свинины. Смешайте  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, 25 г рубленого чеснока,  $\frac{1}{4}$  стакана готовой горчицы, полученной смесью залейте мясо и поставьте в холодильник на сутки. Через сутки поставьте в духовку и жарьте до готовности.

Подавайте на стол с гарниром.

❖ 500 г карпа разрежьте на кусочки и положите в кастрюлю. Туда же положите очищенные, нарезанные 40 г моркови, 20 г корней петрушки, измельченную луковицу, 2 горошинки перца, соль.

Поставьте на огонь и сварите до готовности.

Выложите порции карпа на блюдо, украсьте овощами, сверху на каждый кусочек положите ломтик лимона и кусочек яйца.

В отвар, в котором варился карп, положите 10 г желатина, уварите до  $\frac{2}{3}$  его первоначального объема, охладите, затем смешайте с 50 г меда, 50 г изюма, размешайте и залейте этой смесью карпа. Поставьте в холодное место, чтобы застыло, как холодец.

К столу подавайте с овощами.

❖ Отварите стакан фасоли. Мелко нарежьте 200 г моркови, тушите ее в 50 г сливочного масла с

добавлением 3 столовых ложек воды. Соедините фасоль, тушеную морковь, добавьте предварительно замоченный стакан чернослива,  $\frac{2}{3}$  стакана меда и тушите 15–20 минут.

подавайте на стол, посыпав сверху измельченными жареными орехами (100 г).

### КАШИ И ПРОЧИЕ БЛЮДА С МЕДОМ

❖ Возьмите 2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, стакан молока, стакан мака, 1 столовую ложку меда, 3 столовые ложки клюквенного или смородинового варенья.

Крупу отварите на воде на умеренном огне, снимая пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слейте, кашу переложите в другую посуду, добавьте молоко и варите до мягкости крупы и загустения, все время помешивая.

Отдельно подготовьте мак: залейте его крутым кипятком, дайте распариться, через 5 минут воду слейте, мак промойте, снова залейте крутым кипятком и сразу слейте воду, как только на поверхности воды появятся капельки жира. Затем распаренный мак перетрите в ступке, добавьте  $\frac{1}{2}$  чайной ложки кипятка к каждой столовой ложке мака.

Подготовленный мак смешайте с загустевшей ячневой кашей, добавьте 3 столовые ложки меда, прогрейте на медленном огне 5 минут, снимите с огня и заправьте вареньем.

❖ Замочите стакан риса, затем доведите его до кипения, посолите по вкусу. Не перемешивая, вы-

ложите на рис 150–200 г измельченных молодых кабачков, добавьте столовую ложку меда, влейте 2 стакана горячего молока, доведите до кипения и варите 10 минут.

Закройте кастрюлю крышкой, и пусть настаивается в течение получаса.

подавайте на стол со сливочным маслом (4 столовые ложки).

❖ 4 груши разрежьте на 4 части, вырежьте сердцевину, залейте 3 столовыми ложками меда. 3 стакана молока доведите до кипения и добавьте столовую ложку сахарного песка, 1 1/2 столовых ложки сливочного масла, всыпьте 200 г лапши, варите до готовности и немного охладите.

В лапшу добавьте 3 яйца, растертые с ложкой сахара, 1/2 столовой ложки масла, немного ванильного сахара.

На сковородку, смазанную сливочным маслом и посыпанную столовой ложкой молотых сухарей, выложите половину лапши, разровняйте поверхность и положите на нее груши с медом, сверху выложите вторую половину лапши, смажьте сметаной.

Запекайте в духовке.

При подаче к столу посыпьте запеканку сахарной пудрой.

❖ Сварите 50 г риса в смеси молока (50 мл) и воды (70 мл) до готовности.

В приготовленную кашу добавьте 20 г жидкого меда, 10 г сливочного масла, соль.

❖ 100 г пшена всыпьте в стакан кипящего молока, варите до загустения.

Добавьте промытые сухофрукты: курагу, чернослив (по 50 г), 2 столовые ложки изюма, перемешайте, плотно закройте крышкой и поставьте в духовку на 3–5 минут.

Готовую кашу заправьте столовой ложкой масла, добавьте 60 г меда, хорошо перемешайте и подавайте к столу.

❖ Кама — древний эстонский пищевой продукт. Готовят его из предварительно обжаренных семян ржи, овса, ячменя, гороха, бобов, взятых в равных количествах.

Традиционное приготовление камы — это механическое смешивание ее со свежим молоком или простоквашей, сливками в кашницу, которая при подслащивании медом служит сладким блюдом, а при подсаливании играет роль закуски, гарнира.

❖ Чернослива — 20 г, воды — 150 г, риса — 15 г, меда — 25 г, сахара — 2 чайные ложки.

Ягоды заливают кипятком, выдерживают час. В той же воде варят, добавляя по вкусу сахар, мед, сок лимона.

Отваренный рис отцеживают, кладут на блюдо и заливают оставшимся компотом.

❖ 2 столовые ложки меда, чайную ложку сливочного масла, 100 мл воды положите в кастрюлю, доведите до кипения. Всыпьте манную крупу, закройте крышкой и оставьте на малом огне на 5 минут. Затем добавьте яйцо, взбейте и снимите с огня.

Небольшие оладьи жарьте на сковороде. Подавайте с вареньем.

❖ Нарезьте кубиками 300 г моркови, тушите в  $\frac{1}{4}$  стакана молока с 2 столовыми ложками масла и добавлением небольшого количества воды.

Отварите 200 г фасоли. Предварительно замочите стакан чернослива.

Затем все соедините, перемешайте, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана меда и тушите 15 минут.

подавайте на стол, посыпав блюдо 100 г измельченных грецких орехов.

❖ 100 г пшена варите в стакане молока со столовой ложкой сахара и столовой ложкой масла до загустения. Затем добавьте 150 г нарезанной кураги, вымешайте, плотно закройте крышкой и на 2—3 часа поставьте в горячую воду или на плиту.

подавайте к столу со сливочным маслом и медом.

❖ стакан молока, 50 г творога, 20 г меда. Свежий творог размять в тарелке, залить молоком и добавить мед.

❖ стакан меда, стакан густых сливок, 5 яичных желтков. Разотрите желтки с медом, полученную однородную массу сложите в эмалированную посуду и на слабом огне доведите до загустения.

Охладите и смешайте со сливками.

❖ 2 стакана сметаны,  $\frac{1}{2}$  стакана меда, столовая ложка муки.

Сметану залейте в сотейник, помешивая, доведите до кипения на умеренном огне.

Когда масло всплывет на поверхность, смешайте с предварительно доведенным до кипения в другой посуде медом и хорошо взбейте, добавляя

муку, чтобы масса была густой и тягучей. Взбивать смесь нужно быстро, чтобы масса не успела остыть.

Едят в горячем виде.

❖ Сварите стакан риса в слегка подсоленной воде, откиньте на сито, добавьте 20 г изюма, 30 г обжаренных орехов, 50 г меда, перемешайте.

❖ Мелкий неочищенный молодой картофель (15—20 штук) залейте кипятком, чтобы отделилась кожура, промойте и подсушите.

В эмалированной кастрюле растопите 300 г меда с ванильным сахаром, опустите в него приготовленный картофель и варите до готовности.

Мед одинаково хорошо сочетается как с мясными, так и с овощными блюдами. А приготовленные оладьи, блины, запеканки, пудинги, омлеты с медом принесут удовольствие членам вашей семьи.

❖ Измельчите луковицу, средний болгарский перец, дольку чеснока, 2 столовые ложки растительного масла и обжарьте в этой смеси 1 кг отварной фасоли.

Затем перемешайте фасоль, добавьте  $\frac{1}{2}$  чашки кетчупа,  $\frac{1}{4}$  чашки меда в кастрюле и выпекайте без крышки 45 минут на умеренном огне.

❖ 200 г репы нарежьте брусочками, добавьте воды, 5 г масла, тушите до готовности.

Добавьте 20 г меда и еще тушите 8—10 минут.

При подаче к столу на репу положите кусочек сливочного масла, а сверху посыпьте тертыми грецкими орехами.

❖ Срезать верхушки с помидоров (можно приготовить такое же блюдо, используя 6 перцев или 6 кабачков малого размера), осторожно вынуть сердцевину вместе с семенами, семена выбросить, а сердцевину протереть через сито. Мякоть использовать в начинке. После этого посыпать внутреннюю часть помидоров солью и перевернуть их, чтобы вытекла жидкость.

Нагреть 3 столовые ложки растительного масла в небольшой кастрюле на среднем огне, насыпать 100 г раскрошенного прессованного панира и поджарить, перемешивая, в течение 1–2 минут. Добавить 150 г отварного риса, 80 г слегка поджаренных, измельченных орехов, чайную ложку соли, столовую ложку меда. Начинка готова.

Овощи фаршируйте начинкой, складывайте в кастрюлю, чуть заполненную водой, и тушите до готовности.

Подавайте к столу в горячем виде.

❖ Хорошо смешайте 8 яиц,  $\frac{1}{2}$  стакана молока с солью по вкусу. Вылейте смесь на разогретую и смазанную сковороду и поджаривайте до загустения.

Готовую яичницу разрежьте на 4 порции и облейте каждый кусок жидким медом (4 столовые ложки меда).

❖ 200 г тыквы нарежьте тонкой соломкой, обжарьте на 40 г сливочного масла, добавьте измельченный лук, накройте на 2–3 минуты крышкой, затем залейте взбитым яйцом (4 яйца). Тушите под крышкой до загустения.

Готовую яичницу разрежьте на порции, полейте жидким медом и подавайте к столу.

❖ 20 г мякиша пшеничного хлеба протрите через сито или дуршлаг и, помешивая, слегка поджарьте на сковороде вместе с 10 мелко нарубленными грецкими орехами. Добавьте 15 г меда и прокипятите. Яйца тщательно смешайте с 30 г сливок или свежей сметаной, присоедините к смеси хлебные крошки с медом и молотыми орехами, размешайте и немедленно вылейте массу на горячую сковородку со сливочным маслом.

Жарьте как обычный омлет.

Готовый омлет переложите со сковороды на овальное блюдо и подавайте в горячем виде, украсив дольками яблок, груш, персиков или половинками абрикосов. Фрукты могут быть свежими, консервированными или сваренными в слабом сахарном сиропе.

❖ Приготовьте тесто из 500 г муки, 2 стаканов молока, 4 яиц,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соли, 600 г растительного масла для жарки и 100 г меда.

Тесто оставьте на 40–50 минут, потом разведите его до консистенции густой сметаны.

Жарьте на подогретой сковороде, готовые блины полить медом.

❖ К 400 г нарезанных тонкими ломтиками яблок добавьте 350 г меда, 200 г кукурузной муки,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки соды, 40 г масла и мелко нарезанную цедру 2 лимонов.

Перемешайте, положите в форму, смазанную маслом, и запекайте в течение часа.

❖ Нагрейте 3 столовые ложки сливочного масла и пожарьте 10 яблок, очищенных от кожуры и сердцевин и нарезанных кусочками, в течение 4–

5 минут, часто перемешивая. Когда они станут мягкими и коричневыми, добавьте 2 столовые ложки воды. Уменьшите огонь и варите яблоки в течение 15 минут, пока они разварятся и загустеют. Комки яблок разомните ложкой, часто помешивая, чтобы они не подгорели.

Добавьте 300 г цветочного меда и продолжайте варить, пока смесь не станет однородной и не будет отставать от дна.

Сделав средний огонь и постоянно помешивая, ускорить выпаривание воды.

Когда смесь по краям станет прозрачной, снимите кастрюлю с огня, добавьте 150 г изюма и 3 столовые ложки измельченных миндальных орехов, проварите еще 2 минуты. Затем пудинг переложите на тарелку и сделайте из него плоскую лепешку толщиной 2,5 см.

Готовый и остывший пудинг нарежьте на квадраты.

### ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ БЛЮДА С МЕДОМ

❖ 300 г крепких красивых помидоров, 200 г крепких молодых огурцов, нарежьте тонкими ломтиками, уложите на блюдо и полейте 2 столовыми ложками меда.

Украсьте измельченной зеленью петрушки.

❖ Нарежьте 75 г ржаного хлеба кусочками, положите в миску, залейте клюквенным соком (2 столовые ложки клюквы, чайная ложка сахара и  $\frac{1}{2}$  стакана воды) и медом (2 столовые ложки).

Поставьте в прохладное место на сутки.

Подавайте к столу со взбитыми сливками (2 столовые ложки).

❖ 100 г вареной моркови, 150 г свеклы, 200 г картофеля, 300 г соленых огурцов, 150 г зеленого лука измельчите, размешайте и залейте  $\frac{1}{2}$  стакана меда.

❖ 60 г сырой моркови, 1  $\frac{1}{2}$  столовых ложки меда и 2 столовые ложки сметаны. Нашинкуйте морковь соломкой и перед подачей к столу заправьте медом и сметаной.

❖ Крепкие красные помидоры и зеленые огурцы нарежьте ломтиками и облейте медом.

❖ 100 г моркови нарежьте кружочками и обжарьте на сливочном масле (столовая ложка). Сложите в кастрюлю, добавьте 30 г меда, 2 столовые ложки воды и столовую ложку сливочного масла, соль и молотый черный перец по вкусу.

Поставьте в духовку и доведите до готовности. Подавайте на стол горячим.

❖ 500 г ягод крыжовника залейте стаканом воды и варите, помешивая. Разваренные ягоды протрите сквозь сито, добавьте стакан меда и варите до загустения.

❖ У 400 г слив удалите косточки, сварите в небольшом количестве воды и протрите. В пюре добавьте 3 столовые ложки меда, 2 яичных белка и взбейте до образования пышной массы.

Самбук сразу же разложить в стаканы и подать к столу.

❖ 200 г пшеничного хлеба нарежьте ломтиками, смажьте маслом или маргарином (2 столовые ложки).

150 г творога разотрите с яйцом и 2 столовыми ложками сахара и нанесите творожную массу на ломтики хлеба, затем чайной ложечкой выложите на них немного меда (2 столовые ложки) и посыпьте ягодами черники (горной), которые полейте медом по вкусу.

Запекайте в духовке.

❖ Натрите на крупной терке 150 г редьки, положите в эмалированную кастрюлю, добавьте 4 столовые ложки горячей кипяченой воды и варите до мягкости.

Охладите, заправьте столовой ложкой меда и подавайте на стол.

❖ Натрите на терке 3 средние моркови, выложите на блюдо и полейте клюквенным соком, полученным из 100 г клюквы, добавьте столовую ложку жидкого меда.

❖ Мелко нарежьте 200 г черенков листьев ревеня и смешайте со 150 г меда. Тушите до готовности на слабом огне, протрите через сито.

Пюре хорошо подавать к чаю, молоку с блинчиками или на хлебе.

❖ 300 г моркови нарежьте мелкими кубиками и тушите в  $\frac{1}{4}$  стакана молока с 2 столовыми ложками сливочного масла до полуготовности. Затем добавьте 2 столовые ложки изюма, 3 столовые ложки меда, 100 г чернослива, перемешайте и тушите до готовности.

❖ Разведите 3 г дрожжей в  $\frac{1}{2}$  стакана теплого молока, всыпьте  $\frac{1}{2}$  стакана муки, вымесите и поставьте тесто в теплое место. Как только оно поднимется, положите в него  $\frac{1}{4}$  яйца, 4 г сахара, вымесите и дайте вторично подняться.

Жарьте оладьи на хорошо разогретой сковороде в жире (10 г). Оладьи обжаривать с обеих сторон до румяной корочки.

На стол подавать с медом и сметаной.

❖ В 500 г творога добавьте 50 г жидкого меда,  $\frac{1}{4}$  стакана сахара, 2 яйца, 4 столовые ложки манной крупы и все хорошо перемешайте.

Массу выложите на смазанную маргарином сковородку и выпекайте в средненагретой духовке до готовности.

## ДЕСЕРТЫ

Десерты очень разнообразны. Как правило, неотъемлемым компонентом их является мед.

Помимо меда они обычно включают всевозможные ягоды, фрукты, ягодные и фруктовые пюре, сухофрукты.

Так как десерты завершают основной прием пищи, то их главное предназначение — снять ощущение тяжести в желудке.

Мед прекрасно сочетается не только с фруктами и ягодами, но и добавляется в состав десертов с более калорийными продуктами, такими как творог, рис и другие.

По этой причине медовые десерты с творогом или рисом часто приравниваются ко вторым блюдам.

❖ 500 г грецких орехов пропустить через мясорубку, перемешать с 4 измельченными абрикосами, 2 столовыми ложками абрикосового сока, 50 г крошки медового пряника, чайной ложкой молока и 4 столовыми ложками меда.

Взбейте все в миксере или с помощью венчика в течение 5 минут.

Приготовленный десерт тотчас подавайте к столу.

❖ Тщательно взбейте в миксере 2 желтка с 2 столовыми ложками меда. Добавьте к полученной массе 2 столовые ложки клубники,  $1/2$  стакана простокваши, сок половины лимона и взбивайте еще некоторое время.

Приготовленный десерт тотчас подавайте к столу.

❖ 200 г творога тщательно разотрите со  $1/2$  стакана сметаны, столовой ложкой мяты и 50 г сахара. Выложите массу на тарелку в виде конуса. Сверху положите вымытую и очищенную клубнику и полейте 50 г меда.

❖ Вымытую землянику (100 г) положите на блюдо и залейте 35 г меда. Чтобы ягоды не были кислыми на вкус, оставьте их на 2–3 часа в холодильнике.

Подавайте к столу со взбитыми сливками (25 г).

❖ 500 г брусники выложите в посуду, залейте стаканом меда и посыпьте 100 г толченых орехов. Готовьте десерт за 2 часа до подачи на стол.

❖ 4 столовые ложки меда тщательно перемешайте с 4 стаканами сливок до полного его растворения, добавьте ежевику.

❖ Промойте стакан малины в дуршлагае, дайте воде стечь, выложите ягоды в блюдечко и залейте 4 столовыми ложками меда.

4 стакана молока подавайте отдельно.

❖ 600 г черники разложите в креманки, залейте 150 г меда и посыпьте 100 г измельченных орехов.

❖ 4 банана разомните вилкой до образования кашицы. Добавьте 3 столовые ложки меда, столовую ложку лимонного сока и белки 1–2 яиц. Взбейте массу до появления пены, постепенно добавляя 1 1/2 стакана холодного молока. Приготовленный десерт тотчас подавать к столу.

❖ Возьмите 3–4 яблока одинаковой величины, вычистите сердцевину. В отверстия положите мед (20 г) и сливочное масло (10 г).

Выпекайте на малом огне в духовом шкафу, постепенно добавляя мед.

❖ 150 г яблок испеките и охладите.

15 ядрышек орехов (грецких и фундука) подсушите в духовке, измельчите и добавьте в 50 г разогретого меда.

Затем разложите яблоки в вазочки, залейте медом и орехами и подайте к столу.

❖ Запеките яблоко в духовке, протрите его через сито, охладите и смешайте с 2 белками и соком лимона.

Взбейте миксером до появления пены, постепенно добавляя 180 г меда.

Подавайте с бисквитом.

❖ 1 кг яблок очистите, перетрите, добавьте лимон, 1 кг меда и варите, пока масса не загустеет.

Подавайте с блинами и оладьями.

❖ 6 груш очистите от кожицы и оставьте стебельки. Выложите груши в сковороду. Перемешайте  $\frac{1}{4}$  стакана меда со стаканом апельсинового сока,  $\frac{1}{4}$  стакана лимонного сока,  $\frac{3}{4}$  стакана воды, 2 гвоздиками.

Залейте этой смесью груши, закройте сковороду крышкой, кипятите груши на медленном огне, время от времени поливая их соком.

На стол подавайте холодными.

❖ Разрежьте 2 грейпфрута на половинки, выньте семечки и залейте  $\frac{1}{2}$  стакана меда. Выпекайте 15 минут в духовом шкафу.

Перед подачей на стол добавьте в десерт несколько капель коньяка.

❖ 700 г различных сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, курага) залейте горячей водой на 5 минут. Пропустите все фрукты через мясорубку вместе со стаканом грецких орехов. Добавьте такое количество меда, чтобы смесь была плотной, переложите ее в плоскую коробку, выложенную пергаментной бумагой, и поместите под пресс.

Через сутки разрежьте смесь на кусочки и обваляйте их в сахарной пудре.

❖ 12 столовых ложек мака положите в кастрюлю с 6 столовыми ложками меда и варите, помешивая, 5—10 минут.

Использовать охлажденным в качестве начинки для изделий из теста (пирогов, рулетов и т. д.).

❖ 200 г сыра «Пошехонский», «Буковинский» или «Пикантный» натрите на крупной терке, положите в прозрачную вазочку, добавьте 50 г жидкого меда, перемешайте, а сверху посыпьте 50 г измельченных грецких орехов.

❖ 1 кг яблок,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 4 столовые ложки меда,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы.

Яблоки очистить от кожицы, натереть на крупной терке, добавить мед и корицу, все перемешать и разложить в порционную посуду. Сметану взбить и нанести ее сверху на яблоки.

❖ 500 г ягод малины, клубники и земляники, 2 столовые ложки меда, белки двух яиц.

Белки взбить и добавить мед. Ягоды положите в порционную посуду и сверху украсьте взбитыми белками.

❖ 200 г любых ягод, 200 г творога, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки меда.

Творог разотрите с молоком, добавьте пюре из ягод и мед, все перемешайте.

❖ 400 г яблок, 400 г груш, 4 столовые ложки измельченных грецких орехов, 3 столовые ложки меда, сок лимона.

Яблоки и груши натрите на терке, добавьте сок лимона, мед и все перемешайте. Разложите в порционную посуду. Сверху посыпьте измельченными орехами.

❖ 600 г ягод черники разложите в широкой посуде, залейте 150 г меда и посыпьте измельченными орехами (100 г).

❖ 3,5 кг винограда положите в банку с широким горлышком.

Приготовьте сироп из 3 кг меда, 0,5 л уксуса и пряностей (корица, гвоздика по вкусу). Прокипятите сироп 20 минут, залейте виноград горячим сиропом и герметично закупорьте банку.

❖ Кислые яблоки, айву, терпкие груши разрежьте на дольки, уложите в эмалированную посуду и залейте медом. Через несколько часов фрукты можно подавать к столу.

❖ Спелые фрукты помойте и просушите. Разложите в банки. Залейте доверху холодным медом и герметично закупорьте.

## ВАРЕНЬЕ

❖ 1 кг смородины залейте 2 л холодной воды и откиньте на сито. В 2 кг меда добавьте стакан воды, приготовьте сироп, всыпьте в него черную смородину, закипятите, поставьте на слабый огонь на 40–45 минут.

После варки остывшее варенье разлейте в стеклянные банки.

❖ Ошпарьте кипятком 500 г рябины, заготовленной после первых заморозков. Положите ягоды в эмалированный таз и залейте горячим сиропом, приготовленным из 300 г сахара, 450 г меда и  $\frac{1}{4}$  стакана воды, на 1–1,5 часа, после чего варите до легкого загустения сиропа.

Чтобы ягоды стали сладкими, их необходимо выдержать в сиропе 5–6 часов.

Затем снова варить варенье до полного загустения сиропа.

❖ Залейте 1 кг брусники горячей водой, перемешайте, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Затем ягоды выложите в таз и залейте 1 кг меда, добавьте корицу, 3 штуки гвоздики и варите до готовности.

❖ Мед и клубнику в равных количествах перемешайте, не разминая ягод, выдержите на солнце 2–3 часа.

Сложите в банку и закупорьте.

❖ Ягоды калины с веточками обмакните в подогретый мед, сложите на блюдо и подсушите. В таком виде калина сохраняется очень долго.

❖ Клюкву, чернику или малину разомните деревянной ложкой, смешайте в равных количествах с медом, уложите в банки и закройте крышками для консервирования.

❖ Растворите 600 г меда и 3 столовые ложки соли в 10 л воды, закипятите и после охлаждения залейте яблоки, сложенные в кадку или эмалированную посуду. Через 30–40 дней яблоки готовы к употреблению.

❖ Зрелые вишни и сливы очистите от косточек, уложите в эмалированную посуду. Залейте медом и варите на слабом огне.

❖ Снимите с ядер орехов тоненькую кожицу и высушите в духовом шкафу.

Вскипятите мед до покраснения и всыпьте в него орехи, чтобы масса сделалась густой. Варите до тех пор, пока мед на ложке не станет застывать. Затем ложкой выложите массу небольшими порциями на смоченное водой блюдо и остудите.

Хранят орехи в сухом месте.

❖ 4 стакана брусники сварите с 0,5 л меда до густоты мармелада, разложите на блюдо, дайте остыть. Нарезьте длинными пластинками, пересыпьте сахаром и сложите в банки.

❖ 200 г очищенных мандаринов.

Кожицу измельчите, ошпарьте кипятком, проварите 5—10 минут и отвар сцедите.

Заранее замочите 2 столовые ложки желатина. В приготовленный отвар добавьте столовую ложку лимонного сока, нагрейте до кипения и всыпьте в него набухший желатин и снова нагрейте до кипения, помешивая. Охладите до 40° С, добавьте 3 столовые ложки меда и перемешайте. Желе разлейте в стаканы.

Готовое желе можно украсить взбитыми сливками.

❖ 20 штук абрикосов, разрежьте пополам, удалите косточки. 2 моркови натрите на терке, смешайте ее со 100 г протертого через сито творога и 2 столовыми ложками меда. Полученной массой нафаршируйте абрикосы.

Украсьте веточками мяты.

❖ Из 150 г малины сделайте пюре, к нему добавьте 3 столовые ложки меда и 300 г взбитых сливок. Затем замочите в воде (1 : 10) 2 чайные ложки

желатина, держите на водяной бане до полного растворения и, осторожно помешивая, соедините с малиновым пюре.

✿ **Стакан клюквы раздавите деревянным пестиком в кастрюле, добавьте  $\frac{1}{3}$  стакана кипяченой воды и отожмите через марлю.**

Выжимки из ягод залейте 3 стаканами воды и прокипятите в течение 5 минут, после чего процедите и на полученном отваре заварите манную крупу (3 столовые ложки), всыпая в кипящий отвар постепенно, помешивая.

После 10–20 минут кипения влейте отжатый сок, перемешайте, дайте массе вскипеть и снимите с огня. Охладите до 40–50° С, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана меда и хорошо взбейте венчиком до образования пены. Когда масса увеличится в объеме, разлейте ее в вазочки. К клюквенному муссу можно подать молоко.

✿ **1 кг персиков очистите от кожицы, сложите в дуршлаг и ошпарьте кипятком, чтобы не потемнели, разрежьте пополам и удалите косточки. Вскипятите  $1\frac{1}{2}$  стакана воды и опустите в нее персики. Варите 3 минуты, затем снимите с огня, залейте 600 г меда и оставьте на 6–8 часов.**

Затем осторожно перемешайте и дальше варите в 3 приема, снимая с огня до момента закипания и выдерживая по несколько часов.

Когда остынет, разложите по банкам, укройте пергаментной бумагой и туго перевяжите. Храните в темном прохладном месте.

✿ **1 кг брусники залейте кипящей водой, перемешайте и откиньте на решето; дайте стечь, залейте**

те 500 г меда, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана воды, кусочек корицы, 3 бутона гвоздики или немного лимонной цедры и варите до готовности. Когда остынет, переложите в стеклянные банки, закройте пергаментной бумагой и завяжите.

Храните в сухом прохладном месте.

Подают это варенье к жареной птице и дичи, жареной говядине, телятине, баранине.

❖ 10 л воды, 600 г меда, 3 столовые ложки соли вскипятите. Затем в охлажденную смесь поместите яблоки. Через месяц яблоки будут готовы к употреблению.

❖ Спелые фрукты (любые) разложите в банки, залейте доверху холодным медом и герметично закупорьте.

❖ Ягоды рябины — 500 г, сахар — 300 г, мед — 450 г. Собранные после первого мороза ягоды рябины переберите, удалите плодоножки и ошпарьте кипятком. Затем уложите в эмалированный тазик и залейте приготовленным горячим сиропом на 1—1,5 часа, после чего варите до легкого загустения сиропа.

Чтобы ягоды хорошо пропитались сладостью, выдержите их в течение 5—6 часов в сиропе, после чего снова варите до готовности.

❖ 100 г клубники, 35 г меда, 25 г сливок, чайная ложка сахара. Очищенную клубнику положите на блюдо, залейте жидким медом. Чтобы ягоды не были кислыми на вкус, оставьте их в закрытой посуде на несколько часов.

Подавайте на стол со взбитыми сливками.

✿ 300 г творога, 2 моркови, 2 яйца, 2 столовые ложки меда, 2 столовые ложки изюма, столовая ложка сливочного масла, ванилин,  $\frac{1}{2}$  стакана воды.

В протертый творог добавьте ванилин, яйца, масло, все перемешайте. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму, выпеките в духовке 10–12 минут.

К запеканке подготовьте медовый соус: промытый изюм залейте холодной водой, доведите до кипения, охладите и соедините с медом.

✿ 2 стакана молока, 2 столовые ложки меда, 2 чайные ложки желатина, ванилин. Набухший желатин и ванилин добавьте в кипящее молоко. Нагрейте до полного растворения желатина.

Смесь охладите до  $40^{\circ}\text{C}$ , добавьте мед, все перемешайте, разложите в формочки и поставьте в холодильник.

✿ 300 г черешков ревеня, 3 столовые ложки меда, 0,5 л воды, 2 чайные ложки желатина,  $\frac{1}{2}$  стакана воды для набухания желатина.

Черешки молодых листьев ревеня нарежьте мелкими кусочками, проварите в воде 2–3 минуты, отбросьте через сито и протрите. Пюре положите в отвар, добавьте набухший желатин и прогрейте до полного растворения желатина.

Смесь охладите до  $40^{\circ}\text{C}$ , добавьте мед, взбейте до пышной массы и разлейте в посуду.

✿ Очищенные ягоды красной и черной смородины разотрите деревянной ложкой. Полученную массу смешайте с медом в равных количествах, уложите в банки и герметично закупорьте. В таком

виде эти ягоды очень полезны для здоровья и хорошо хранятся.

✿ Разотрите 500 г черной смородины с 1 кг меда, перелейте в стеклянные банки, закройте крышками и храните в холодильнике как витаминное средство.

✿ 500 мл сливок смешайте со 150 г меда и замораживайте.

✿ Соедините 2 столовые ложки меда с 2 столовыми ложками сливок, размешайте до полного растворения и добавьте стакан ежевики.

✿ Выложите в посуду 250 г ягод брусники, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана меда и насыпьте 50 г измельченных орехов.

Готовьте за 2 часа до подачи на стол.

✿ В стакан холодного молока добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана черники и столовую ложку меда.

Размешайте до растворения меда и подавайте к столу.

✿ Разотрите 5 яичных желтков со стаканом меда. Полученную массу сложите в эмалированную посуду и на слабом огне доведите до загустения.

Охладите, смешайте со стаканом густых сливок и подайте на стол.

✿ Стакан меда смешайте с 3 стаканами простокваши, добавьте столовую ложку предварительно растворенного желатина. Все хорошо перемешайте, разлейте в формочки и охладите.

✿ Нарезьте ломтиками 400 г яблок, добавьте 350 г меда, 200 г пшеничной, 200 г кукурузной муки, сок лимона, столовую ложку пищевой соды, мелко натертую цедру лимона.

Все перемешайте, сложите в форму, смазанную 40 г сливочного масла, выпекайте в духовке час.

✿ Натрите на терке 200 г яблок, добавьте мед по вкусу, 25 г поджаренных орехов. Смешайте все и тонким слоем положите в посуду. Слой яблок смажьте взбитым медом и сливками. Поверх сливок положите слой яблок и так далее послойно.

Украсьте блюдо взбитыми сливками и орехами.

✿ Соберите рябину после первых морозов, удалите плодоножки, сложите ее на противень, испеките в духовке. Затем сварите в разогретом до покраснения меде, как обычное варенье.

✿ Варите зрелые груши в воде, наполовину разбавленной медом. Когда груши сварятся, отцедите их через дуршлаг. Посыпьте сахаром, выложите на противень, устланный соломой, и поставьте в духовой шкаф.

Спустя 15–20 минут выньте груши, окуните их в медовый сироп и снова поставьте в духовой шкаф на просушку. Процедуру повторите 3–4 раза.

В последний раз перед высушиванием груши посыпьте корицей.

✿ 20 г чернослива залейте 150 мл воды и настаивайте час, затем сварите в той же воде, прибавив 25 г меда, 10 г сахара. Сварите 15 г риса до готовности, отцедите через сито, положите в блюдо и залейте остывшим компотом из чернослива.

✿ Положите в блюдо 100 г промытой клубники, посыпьте 15 г сахара и залейте 35 г жидкого меда.

Чтобы ягоды не были кислыми, оставьте их в открытой посуде на несколько часов.

подавайте на стол со взбитыми сливками (25 г).

✿ Растопите 3 столовые ложки сливочного масла в сотейнике, добавьте 3 столовые ложки пшеничной муки, размешайте и, продолжая размешивать, влейте тонкой струйкой  $\frac{3}{4}$  стакана горячего молока. Затем добавьте стакан растолченных орехов,  $\frac{1}{4}$  стакана меда и варите, пока не загустеет.

Разотрите 5 яичных желтков и чайную ложку ванильного сахара и тоненькой струйкой влейте в горячую смесь, помешивая, чтобы не допустить свертывания. Поставьте в холодильник на 15 минут.

Смажьте маслом форму, посыпьте сахарной пудрой. Яичные белки взбейте миксером до образования воздушной пены и осторожно введите ее в смесь. Размешайте и выложите смесь в форму, поставьте в нагретую до  $180^{\circ}\text{C}$  духовку на 35 минут.

подавайте к столу горячим со сладким соусом.

✿ В 1 кг клюквы влейте  $\frac{1}{2}$  стакана воды и варите под крышкой, пока ягоды не станут мягкими. Затем разомните их и протрите через сито.

3 кг меда вскипятите в эмалированном тазе, опустите в него протертую клюкву, 1 кг начищенных и нарезанных дольками яблок, стакан ядер грецких орехов и варите 40–60 минут.

✿ Растопите на сковородке 100 г меда, добавьте 0,25 чайной ложки молотой корицы. Положите в

мед 300 г сыра, нарезанного ломтиками, немного лимонной цедры, убавьте огонь.

Готовьте блюдо до тех пор, пока сыр не размягчится. Выложите его на тарелки и посыпьте измельченными грецкими орехами.

✿ Натрите 200 г плавленого сырка на крупной терке. Тонко порежьте 4–6 ломтиков чеснока, перемешайте с сыром. Добавьте 2 столовые ложки меда и 100 г майонеза.

Полученную смесь переложите в салатницу, сверху украсьте натертым вареным яйцом.

## СОУСЫ И ЗАПРАВКИ

✿ Возьмите 500 г клюквы, 100 г меда и немного перца.

Отожмите сок из клюквы. К соку добавьте 100 г меда, выпаривайте до загустения, заправьте молотым перцем. Подавайте соус к жареной птице, дичи, рыбе.

✿ Очистите от кожицы 500 г яблок, измельчите, удалите сердцевину.

В кастрюлю положите 50 г меда, добавьте 100 г воды, лимонный сок по вкусу, 2–3 гвоздики. Доведите до кипения, положите яблоки и варите их до готовности. Выньте гвоздику из соуса.

Соус протрите и подавайте к жареному гусю, утке.

✿ Смешайте 2 стакана сметаны,  $\frac{1}{4}$  стакана меда, молотый красный перец, сок лимона, немного соли. Смешайте все и доведите до кипения. Соус подавайте к жареной баранине.

✿ Возьмите 2 стакана малины,  $\frac{1}{2}$  стакана красного вина, столовую ложку крахмала, 100 г меда.

Протрите малину через сито, добавьте вино, мед. Размешивая, введите крахмал и нагревайте, продолжая размешивать, до загустения.

✿ Смешайте 200 г растительного масла, стакан 3%-го столового уксуса,  $\frac{1}{4}$  стакана меда, молотый перец и соль по вкусу и все хорошо взболтайте.

Соусом заправляют салаты из свежих огурцов и зелени.

✿ Удалите семена и волоски из 500 г ягод шиповника, залейте  $1\frac{1}{2}$  стакана воды, варите до размягчения ягод, протрите вместе с отваром, добавьте  $\frac{1}{4}$  стакана меда, перец, 3%-й уксус и соль по вкусу, хорошо смешайте.

Соус подают к блюдам из жареной птицы.

✿ К 500 г сметаны добавьте  $\frac{1}{4}$  стакана меда, сок лимона,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотого красного перца, соль по вкусу. Доведите до кипения и остудите.

Соус подают к жареной свинине, баранине.

✿ Протрите через решето 500 г малины, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана красного вина,  $\frac{1}{2}$  стакана меда, поставьте на огонь и, размешивая, введите столовую ложку крахмала для загустения.

✿ 500 г яблок очистите и разрежьте на дольки. В кастрюлю положите  $\frac{1}{4}$  стакана меда и добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана воды, сок лимона, 2–3 гвоздики, доведите до кипения. Добавьте яблоки и варите до готовности.

Соус протрите и подавайте к жареному гусю или утке.

✿ Отожмите сок из 500 г клюквы, добавьте в него  $\frac{1}{2}$  стакана меда и выпаривайте до загустения. Заправьте молотым перцем. Этот соус подают к дичи и жареной птице.

✿ стакан меда смешайте со стаканом лимонного сока, добавьте 3 столовые ложки теплой воды, все тщательно перемешайте и поставьте на 5 минут на огонь; добавьте столовую ложку измельченной сухой мяты. К столу подают теплым, добавив чайную ложку сливочного масла.

✿ 0,5 стакана лимонного сока,  $\frac{1}{2}$  стакана меда,  $\frac{1}{4}$  стакана теплой воды перемешайте (лучше миксером) и варите на слабом огне 5 минут. Добавьте чайную ложку сливочного масла, подавайте к жаркому.

✿ Возьмите 7 зеленых яблок,  $\frac{1}{2}$  стакана меда,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, сок половины лимона, 2 гвоздики. Разрежьте очищенные яблоки на четвертинки. Влейте в кастрюлю мед, лимонный сок, воду, добавьте гвоздику и поставьте на огонь. После закипания положите в кастрюлю яблоки и тушите до готовности. Соус подавайте к жаркому из свинины или курицы, предварительно протерев через сито.

#### КРЕМЫ ДЛЯ ТОРТОВ, РУЛЕТОВ, УГОЛКОВ

✿ Желток, 70 г сахарной пудры и 40 г измельченного шоколада взбейте в эмалированной каст-

рюле на пару до тех пор, пока шоколад полностью не растворится и смесь не загустеет.

Отдельно смешайте 250 г сливочного масла с 2 столовыми ложками меда, постепенно добавьте в остывшую массу, а затем взбейте до получения однородной массы.

✿ 120 г сливочного масла, 120 г измельченных грецких орехов, 80 г сахарной пудры, желток и ванильный порошок растереть добела, добавить 80 г меда и взбить крем до получения однородной массы.

✿ Перемешайте на пару 2 яйца, 150 г сахарного песка, столовую ложку рома и 30 г какао. Снимите загустевшую массу с огня и дайте остыть. Смешайте 200 г сливочного масла с 80 г меда, добавьте к остывшей массе.

Оставьте крем в холодном месте, не менее чем за час до употребления.

✿ Смешайте 2 яйца, 200 г сахарной пудры в эмалированной кастрюле на слабом огне, постоянно помешивая. Держите на огне до тех пор, пока смесь не станет жидкой. Охладите смесь и снова поставьте на огонь, пока она не загустеет.

Отдельно смешайте 200 г сливочного масла, ванильный порошок по вкусу и постепенно добавьте в остывшую массу; 100 г меда вливайте тонкой струей, постоянно помешивая, до получения однородной массы. Крем можно использовать и для украшения тортов.

✿ Смешайте 150 мл молока, столовую ложку сахарной пудры и столовую ложку пшеничной му-

ки. Поставьте массу на слабый огонь, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет. Снимите с огня и продолжайте помешивать, пока смесь не остынет.

Добавьте 150 г сливочного масла, 100 г джема из абрикосов, столовую ложку меда. Тщательно все перемешайте до получения однородной массы.

✿ Залейте 120 г измельченных орехов  $\frac{1}{2}$  л горячего молока, перемешайте. Добавьте 120 г меда, ваниль по вкусу, 60 г сливочного масла, взбивайте до появления пены.

Охладите в течение 30 минут и используйте как начинку для рулетов.

✿ Взбейте 4 яйца вместе со 150 г сахара и 30 г шоколада на пару до загустения. Смешайте столовую ложку меда с 250 г сливочного масла и постепенно добавляйте их к остывшей массе.

Взбивайте до получения однородной консистенции.

## ТОРТЫ

✿ Растопите 100 г маргарина в 100 г меда на пару, постоянно помешивая, добавьте немного цедры, столовую ложку лимонного сока для гашения чайной ложки соды. Размешайте все и добавьте 300 г муки. Замесите тесто.

В форме, смазанной жиром, выпекайте 3 коржа.

Приготовьте крем: 150 г размягченного сливочного масла разотрите со 150 г сахарной пудры, добавьте 6 столовых ложек взбитой сметаны.

Кремом промажьте коржи и верх торта.

✿ Растопите 40 г шоколада в 150 г меда на пару, постоянно помешивая. Соедините со 100 г сахарной пудры и 3 ложками теплой воды, 7 желтками, взбитыми до появления пены. Примешайте белковую пену из 7 яиц с добавлением в нее 5 г пекарских дрожжей и  $\frac{1}{2}$  стакана манной крупы. Размешайте полученную однородную массу, влейте в форму для торта и поставьте в духовку.

Выпекайте на среднем огне 10–15 минут.

Готовую лепешку разрежьте горизонтально на пласти, которые смажьте густым шоколадным кремом.

Украсьте торт цветным фруктовым желе.

✿ Нагрейте 100 г сливочного масла в небольшой кастрюле. Измельчите 100 г грецких орехов, добавьте 100 г изюма и 100 г фруктов из варенья.

Взбивайте все около 20 минут.

5 желтков взбейте со 100 г сахарной пудры, добавьте 120 г меда, лимонную цедру, корицу и анис, 2,5 г пекарских дрожжей вместе со взбитыми в пену белками. Добавьте муку, вымесите тесто и залейте его в форму для торта.

Выпекайте в духовке.

Разрежьте на три пласта и смажьте их мармеладом из смородины.

Поверхность глазируйте лимонной глазурью.

Украсьте свежими или консервированными фруктами.

✿ Нагрейте в сосуде на пару 300 г меда, 40 г сливочного масла. Прибавьте 4 желтка и яйцо, взбитые до однородной массы. Примешайте  $\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы, сок апельсина и цедру  $\frac{1}{2}$  апельсина. Хорошо взбейте.

Соедините столовую ложку толченых сухарей, 150 г муки и 2 1/2 столовые ложки пекарского порошка, взбейте 4 белка в крепкую пену, которую вместе с мукой и толчеными сухарями подмешайте к массе.

Полученную массу хорошо перемешайте и влейте в форму для торта. Выпекайте на среднем огне.

Разрежьте на 3 пласта и смажьте абрикосовым джемом. Полейте лимонной глазурью.

Украсьте кусочками апельсина.

✿ Смешайте 500 г муки с 10 г пекарского порошка. Промойте 100 г изюма и пропустите через мясорубку.

Слегка нагрейте 100 г сливочного масла и смешайте с 5 столовыми ложками меда, 2 желтками, изюмом, лимонной цедрой и 500 г муки. Замесите некрутое тесто, дайте ему постоять сутки. Раскатайте пласт, вырежьте из него круглые коржи. Половину коржей оставьте целыми, в остальных вырежьте внутри выемкой для теста или стаканом круглые отверстия.

Смажьте коржи белком и выпекайте на сильном огне. Когда они будут готовы, намажьте джемом и сложите коржи, чередуя целый и корж с отверстием. Посыпьте сверху сахарной пудрой.

✿ Хорошо перемешайте 150 г меда, 200 г сливочного масла. Размягчите 80 г шоколада и добавьте к смеси вместе со 120 г измельченных грецких орехов со столовой ложкой мармелада и ванильным сахаром (1/2 пакетика).

Хорошо взбейте массу до получения однородной смеси и смажьте ею вафельные коржи. По-

ставьте торт под пресс и дайте постоять на холоде, чтобы прослойка затвердела. Затем покройте лимонной глазурью. Украсьте глазурью из какао при помощи корнетика и фруктами.

✿ Перемешайте 300 г меда, немного корицы, лимонную цедру одного лимона и 100 г пропущенных через мясорубку орехов, тщательно перемешайте.

Добавьте 8 желтков и взбейте в пену.

100 г орехов смешайте с 8 столовыми ложками манной крупы и добавьте взбитые в пену белки.

Тесто вылейте в форму для торта, поставьте в духовку, выпекайте на среднем огне.

Готовую лепешку разрежьте на три коржа, которые необходимо смазать ванильным кремом. Сверху торт покройте глазурью из какао или шоколада.

✿ 3 стакана муки, 150 г маргарина, 6 столовых ложек сахара, 80 г меда, миндаль 200 г, горький миндаль — 5 штук, 4 яйца, 4 столовые ложки молока, 30 г дрожжей.

Приготовьте дрожжевое тесто.

В мед добавьте маргарин, сахар, кипятите и добавьте сладкий и горький миндаль. Когда масса остынет, добавьте яйца, молоко. Смешайте все и выложите начинку на приготовленное тесто, закройте со всех сторон и выпекайте 30 минут.

✿ Смешайте в кастрюле 150 г сахарной пудры с 0,5 л молока, добавьте 450 г меда и варите полученную смесь несколько минут. Добавьте 300 г пшеничной муки,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки пищевой соды. Замесите тесто, раскатайте в толстый пирог и выпекайте в течение часа.

### ЛУЧШИЕ КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ С МЕДОМ

✿ Размешайте 3 яичных желтка, сахар, соль по вкусу,  $\frac{1}{2}$  стакана молока. Высыпьте 1 стакан муки, добавьте 2 столовые ложки разогретого сливочного масла, вымесите в однородную массу.

Затем тесто разведите молоком и добавьте взбитые яичные белки.

Выпекайте на смазанной маслом сковородке, сложите каждый блин вчетверо.

подавайте на стол в горячем виде с медом.

✿ 1  $\frac{1}{2}$  стакана муки, 2 столовые ложки меда, 2 стакана сахара, 3 яйца,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды,  $\frac{1}{4}$  стакана измельченных орехов.

Крем: стакан сметаны, стакан сахара.

В подогретую миску положите мед, сахар, яйца, тщательно перемешайте, затем добавьте муку, соду, погашенную уксусом или лимонным соком, и все смешайте.

Готовое тесто выложите на лист, смазанный маслом и выстланный промасленной бумагой. Выпекайте на среднем огне.

Выпеченный торт остудите, разрежьте на 2 равных коржа, смажьте кремом и наложите один на другой. Сверху посыпьте измельченными грецкими орехами.

✿ стакан муки,  $\frac{3}{4}$  стакана сахара,  $\frac{1}{2}$  стакана меда, щепотка ванильного сахара,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды.

Растопите мед, смешайте с сахаром, содой, маслом (30 г), толчеными орехами. Замесите крутое

тесто, из которого сделайте орешки и уложите их на смоченный маслом или посыпанный мукой лист.

Выпекайте в умеренно нагретой духовке.

❖ 1 кг меда, 50 г водки.

Разогрейте мед и добавьте муку, сколько вберет, влейте водку и раскатайте тесто.

Нарезанные квадратики, треугольники и кружочки из теста уложите на бумагу и выпекайте пряники до готовности.

❖ 450 г муки, 7 яиц, 100 г сливочного масла, 300 г меда.

Для обжаривания пирожных возьмите 200 г сливочного масла, 100 г свиного жира.

В пшеничную муку положите сливочное масло и яйца, перемешайте. Приготовленное тесто раскатайте жгутом и разрежьте на тонкие (1–1,5 см) кусочки. Жарьте в топленом масле с добавлением смальца до получения светло-соломенного цвета. Затем обжаренные кусочки положите в разогретый на слабом огне мед, осторожно перемешайте и выложите на тарелки, смазанные жиром.

❖ 500 г муки,  $\frac{1}{2}$  стакана меда, стакан сахара и  $\frac{1}{4}$  чайной ложки соды.

Все тщательно смешайте, изготовьте печенье, которое выпекайте при температуре 180° С на противне, смоченном водой.

❖ Стакан овсяных хлопьев, стакан муки,  $\frac{1}{2}$  стакана сахара,  $\frac{1}{2}$  стакана меда,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, яйцо, 100 г сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды.

Разотрите масло с сахаром до бела, в процессе перемешивания добавьте мед, сметану, овсяные хлопья, муку с содой.

Перемешивайте все 2–3 минуты, полученное тесто раскатайте в лепешку толщиной 5 мм, сделайте из него выемками различные фигуры.

Выпекайте печенье 10–15 минут при температуре 200° С.

✿ 2 стакана муки, столовая ложка сахара, 100 г сливочного масла, яйцо, 4 столовые ложки сметаны,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки соды, 2 чайные ложки меда,  $\frac{1}{2}$  стакана сахара для посыпки,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки корицы.

Замесите тесто, в которое добавьте столовую ложку меда.

Из теста формируйте мелкие, по 20 г крендельки, посыпьте их сахаром и корицей. Выпекайте 10–15 минут при температуре 200° С.

✿ 2 стакана муки, 100 г масла,  $\frac{1}{2}$  стакана сахара, 4 столовые ложки сметаны,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки соды, 2 столовые ложки меда,  $\frac{1}{8}$  чайной ложки корицы, яйцо для смазки, стакан измельченных грецких орехов.

Замесите тесто, раскатайте в пласт размером 20 на 25 см. Один край пласта должен быть немного тоньше другого. Толстый край пласта смажьте яйцом, а тонкий – медом, посыпьте растертыми орехами и сахаром.

С тонкого края начните свертывание пласта в рулет, затем положите его на смазанный маслом противень, смажьте рулет яйцом.

Для выхода пара в тесте палочкой сделайте 5–6 проколов.

Выпекайте рулет 30—40 минут при температуре 200° С.

✿ 2 стакана муки,  $\frac{1}{2}$  стакана сахара, белок одного яйца, 150 г меда, по  $\frac{1}{4}$  чайной ложки корицы и гвоздики,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды.

Все перемешать, вымесить до образования теста. Выложить его на противень, смазанный маслом, разровнять, посыпать измельченными орехами и выпекать в духовом шкафу при температуре 200° С в течение 15—20 минут.

✿ 300 г меда, 500 г муки, яйцо, 60 г сливочного масла, 100 г сахара,  $\frac{3}{4}$  стакана крепкого заварного чая,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды, 10 зерен измельченной гвоздики.

Жидкий мед и все остальные компоненты тщательно перемешайте, замесите тесто.

Пеките медовик в духовке на противне, смазанном сливочным маслом, при температуре около 200° С.

✿ 500 г меда, 4 желтка, 2 белка, 150 г свиного жира,  $\frac{1}{4}$  стакана фруктового вина, 10 г корицы, мука, душистый перец, гвоздика, ржаной хлеб.

Соедините и разотрите 4 желтка, 2 белка, свиной жир, полученную смесь разведите сладким вином, добавьте муку до образования густого теста. Поставьте тесто в теплое место на 12 часов.

Жидкий мед смешайте с корицей, душистым перцем, гвоздикой и добавьте ржаного хлеба до образования густой массы, которую также выдерживайте в тепле 12 часов. Из этой массы сделайте шарики, которые положите на раскатанное тесто и выпекайте в духовом шкафу.

✿ Разведите 100 г дрожжей в  $\frac{3}{4}$  стакана теплой воды, добавьте стакан муки, замесите жидкое тесто (опару) и поставьте кастрюлю в теплое место при температуре около  $35^{\circ}\text{C}$ .

Через 2 часа добавьте в опару все остальные продукты — 150 г меда, 100 г маргарина, чайную ложку смеси пряностей и 500 г муки.

Замесите крутое тесто, раскатайте его и вырежьте из него фигурки. Положите пряники на смазанный жиром противень, поставьте в теплое место на 20–30 минут, затем выпекайте в духовке до готовности.

Готовые пряники сложите в кастрюлю, залейте ароматизированным сахарным сиропом. Закройте кастрюлю, встряхните ее, чтобы пряники полностью покрылись сиропом. Затем выложите их на чистый противень и оставьте для высыхания.

✿ Стакан ржаной муки, стакан пшеничной муки, 400 г меда, столовая ложка водки, 2–3 бутона гвоздики, 6 зерен черного перца, половина чайной ложки молотого имбиря, чайная ложка лимонной цедры.

Муку перемешайте, обжарьте на сковороде до легкого золотистого цвета и, не дав остыть, влейте в нее и размешайте горячий мед. Добавьте пряности, взбейте тесто как можно сильнее в течение 30 минут.

Раскатайте тесто в пласт толщиной  $\frac{1}{2}$  см, нарежьте жестяными выемками и выпекайте печенье на листе в нагретой духовке в течение 4–5 минут.

✿ 100 г меда, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана воды, 3 чайные ложки корицы, 1,5 чайные ложки аммония,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки

молотого черного перца, 7 бутонов гвоздики, 1  $\frac{1}{2}$  чайные ложки молотого имбиря,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотого мускатного ореха, 1 кг муки.

К тесту, замешанному на яично-масляной смеси, добавьте разведенный в горячей воде мед и патоку, а затем добавьте остальную муку до получения крутого теста, одновременно вводя молотые пряности и аммоний.

Тесто раскатайте в пласт толщиной 1–1,5 см, нарежьте прямоугольниками (3 на 5 см), нанесите узор в виде параллельных линий, смажьте желтком и выпекайте в духовке на умеренном огне не более 10 минут, до появления запаха пряностей.

✿ 500 г муки, 100 г сливочного масла (50 г для теста и 50 г для обмазки), 150 г меда, 3 яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана молока,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды.

Замесите тесто на горячем молоке, раскатайте в тонкий пласт толщиной 1–2 см, смажьте маслом, посыпьте слегка мукой, сверните конвертом или рулетом и вновь повторите эти операции 6 раз. В последний раз раскатайте тесто в пласт толщиной 3–4 см блином, положите на смазанную маслом сковороду и выпекайте в духовке 10–15 минут. Затем разрежьте на квадратики и залейте растопленным медом.

✿ Возьмите 1  $\frac{1}{2}$  стакана муки, 60 г топленого масла, 4 столовые ложки молока, яйцо, 8 г дрожжей, 200 г очищенного миндаля или грецких орехов, полстакана сахарного песка,  $\frac{1}{5}$  г ванилина,  $\frac{1}{3}$  г шафрана, 20 г меда.

В слегка подогретое молоко добавьте дрожжи, размешайте до полного растворения, добавьте 1 яйцо, топленое масло, замешайте в крутое тесто.

Через 2 часа тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см на противень, смазанный маслом. Кладите слой теста, сверху посыпьте измельченным миндалем или грецкими орехами, смешанными с сахаром, накрывайте вторым слоем теста и снова посыпайте начинкой.

Так составьте несколько слоев.

Разрежьте пахлаву на ромбы, смажьте желтком, смешанным с шафраном. В середину каждого ромба положите половину ореха.

Выпекайте в духовом шкафу при температуре 200° С в течение 35–40 минут.

За 15 минут до готовности глазируйте пахлаву сверху сиропом или медом.

✿ Разотрите яйцо с  $1/2$  стакана сахара, добавьте 150 г меда, добавьте  $1/2$  чайной ложки соды, немного корицы и гвоздики в порошок, все смешайте, всыпьте 2 стакана муки и перемешивайте 5–10 минут. Для придания тесту темно-коричневого цвета добавьте столовую ложку пережженного сахара.

Тесто выложите на противень, смажьте маслом, посыпьте мукой, разровняйте и поставьте на 15–20 минут в нежаркую духовку.

Готовую коврижку после остывания нарежьте кусками.

✿ Вскипятите 500 г меда и 100 г сахара, всыпьте в сироп 500 г измельченных и слегка обжаренных ядер грецких орехов, проварите 15 минут.

Готовые козинаки выложите на тарелки, предварительно смоченные холодной водой, выровняйте поверхность и охладите. Затем тарелки слегка по-

догрейте, снимите козинаки целиком, разрежьте на ромбики и уложите в блюдо.

### МЕДОВЫЕ ПРЯНИКИ

❖ Разогрейте 150 г меда, всыпьте в него стакан муки, хорошо перемешайте. Когда тесто остынет, положите в него 30 г сливочного масла, предварительно смешанного со столовой ложкой муки и измельченной цедрой лимона, и месите до однородной консистенции.

Готовое тесто раскатайте до толщины 1 см, посыпьте мукой, нарежьте формами, уложите на разогретый, смазанный маслом противень и смажьте яичным желтком.

Выпекайте в духовке.

Медовые пряники вкусны, питательны, имеют приятный запах, долго не черствеют.

❖ Подогрейте 100 г меда, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана сахарной пудры, стакан молотых ядер грецких орехов, чайную ложку соды,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки корицы, 5 зерен истолченной в ступке гвоздики, 3 горошины черного перца, пшеничную муку и месите до получения теста умеренной густоты. Затем тесто нарежьте на кусочки, сформируйте шарики величиной с грецкий орех, уложите их на промасленный и хорошо посыпанный мукой противень и выпекайте в духовке.

❖ Подогрейте 100 г меда, смешайте с  $\frac{1}{2}$  стакана сахарной пудры, добавьте 2 яйца, стакан растительного масла, чайную ложку соды,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки гвоздики.

Взбейте смесь и добавьте муку, чтобы получилось тесто умеренной мягкости. Сформуйте из теста шарики величиной с грецкий орех, уложите их на промасленный и посыпанный мукой противень, выпекайте в духовке.

✿ Разведите 250 г меда в  $\frac{1}{2}$  стакана воды, добавьте стакан подсолнечного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана измельченных ядер грецких орехов и изюма, мелко нарезанные 5 штук цукатов, какао, корицу, гвоздику, чайную ложку соды и муки, чтобы получилось мягкое тесто.

Перемешайте, раскатайте до толщины 2 см, положите на противень и выпекайте в умеренно горячей духовке.

✿ 200 г меда растворите в стакане крепкого чая, добавьте при помешивании  $\frac{1}{2}$  стакана сахарной пудры, 3 столовые ложки растительного масла, по чайной ложке корицы и соды, 5 зерен гвоздики, растолченной в ступке, стакан измельченных ядер грецких орехов, 3 стакана пшеничной муки, немного лимонной или апельсиновой цедры. Тщательно перемешайте и выложите в смазанную маслом и посыпанную мукой форму для кекса.

Выпекайте в духовке. Готовый кекс посыпьте сахарной пудрой.

✿ Растопите 100 г маргарина, соедините со 100 г жидкого меда, добавьте 2 яйца, стакан сахарного песка,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды,  $1\frac{1}{2}$  стакана пшеничной муки, все хорошо перемешайте и замесите тесто. Измельчите 500 г яблок, удалив семенные коробочки, смешайте с тестом, выложите в промасленную форму и выпекайте в духовке.

✿ К обычному тесту для выпечки хлеба добавьте 2 столовые ложки меда.

Хлеб имеет приятный запах, он более сытный и длительно сохраняется.

✿ Разогрейте 250 г меда, 200 г сахара, 20 г пряностей. Яйца разотрите с маслом, смешайте с 800 г муки, чайной ложкой соды, прибавьте остывший мед и замесите крутое тесто. Поместите его на холod на 2–3 часа.

Затем раскатайте толщиной 0,6–0,7 см, нарежьте пряники и выложите их на лист, смазанный жиром и посыпанный мукой. Испеките в духовке до готовности.

Когда пряники остынут, можно покрыть их глазурью.

✿ Замесите крутое тесто из 450 г муки, 300 г меда, 50 г сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки молотой гвоздики и корицы. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 0,8 см и нарежьте на прямоугольники размером 6 на 12 см.

Положите пряники на смазанный маслом противень, смажьте яйцом, вилкой нанесите рисунок и выпекайте 12–15 минут при температуре 200° С.

✿ 250 г муки, 75 г сахара, 75 г меда, 25 г сливочного масла, по  $\frac{1}{4}$  чайной ложки соды и пряностей, 3 столовые ложки воды, 160 г густого варенья или джема, сахарного сиропа из 4 столовых ложек сахара.

Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной  $\frac{1}{2}$  см, разрежьте на прямоугольники, положите посередине густое варенье, края смажьте яйцом,

сверху накройте другим пластом. Чтобы варенье не вытекало, прижмите края лепешки.

Выпекайте изделие 10–12 минут при температуре 250° С.

Испеченные пряники глазируйте сахарным сиропом.

✿ Положите в тесто перед замесом 200 г изюма. Тесто замесите круто из 450 г муки, 300 г меда, 50 г сливочного масла, 2 яиц,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки пряностей, сахарного сиропа из 6 столовых ложек сахара.

Готовое тесто раскатайте в шарики величиной с грецкий орех.

Положите шарики на смазанный маслом противень и, прижав ладонью, придать им плоскую форму. Выпекайте пряники 8–10 минут при температуре 220° С.

Когда остынут, глазируйте сахарным сиропом.

✿ Разведите 10 г дрожжей в стакане теплой воды, добавьте стакан муки и замесите жидкое тесто. Поставьте кастрюлю с тестом в теплое место, через 2 часа добавьте в тесто 320 г муки, 150 г меда, 100 г маргарина, чайную ложку пряностей и замесите крутое тесто.

Из теста сформируйте шарики или раскатайте его в пласт и вырежьте выемкой или ножом фигурки.

Положите их на смазанный жиром противень и поставьте на 20–30 минут в теплое место для подъема теста. Выпекайте 8–10 минут при температуре 220° С.

Пряники сложите в кастрюлю, залейте ароматизированным уваренным сахарным сиропом из

100 г сахара, чтобы они со всех сторон покрылись сиропом. Затем выложите на чистый противень и разъедините.

❖ Из 2 стаканов муки замесите тесто, используя для этого стакан меда,  $\frac{1}{2}$  стакана сахарного песка, 2 яйца, 2 столовые ложки сливочного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотой корицы,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки молотой гвоздики,  $\frac{1}{2}$  стакана измельченных грецких орехов и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды.

Тесто поставьте на холод, затем раскатайте слой толщиной 1 см, разрежьте на различные фигурки.

Поверхность пряников смажьте яйцом, посыпьте орехами и выпекайте на листе, смазанном жиром, при температуре 220° С.

### НЕСЛОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА С МЕДОМ

❖ Взбейте в пену 250 г меда с 2 яйцами, добавьте 200 г сметаны, чайную ложку пекарского порошка, пакетик ванильного порошка,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды, залитой лимонным соком.

Добавьте 50 г нагретого сливочного масла, размешайте и добавьте понемногу 300 г муки, чтобы не было комочков. Влейте смесь в форму кекса, смазанную маслом, посыпанную мукой.

Выпекайте на среднем огне.

Форма должна быть большой, так как тесто сильно увеличится в объеме.

❖ Просейте 2 чашки муки, 2 чайные ложки пекарского порошка,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды. Перемешайте 100 г маргарина, 2 столовые ложки меда,

3 желтка, 1  $\frac{1}{2}$  чашки сметаны с сухими компонентами смеси до получения однородной массы. Затем перемешайте эту массу с взбитыми белками, влейте в неглубокую форму и выпекайте.

Дайте остыть и нарежьте на ромбы.

❖ Смешайте 150 г растительного масла, 1 кг меда, тертый мускатный орех, всыпьте 1 кг муки. Вымесите тесто, раскатайте в тонкие листы. Нарежьте ломтиками и поджарьте в растительном масле.

❖ Смешайте 800 г муки, 3 яйца, 2 столовые ложки масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды и замесите густое тесто.

Тесто разрежьте на куски, раскатайте, вырежьте кружочки. Положите в каждый по столовой ложке изюма с медом, сформируйте и жарьте на сале или растительном масле.

❖ Натрите на терке 100 г черствого ржаного хлеба, подрумяньте на сковородке с 20 г жира, смешайте с 25 г меда.

В приготовленную форму уложите слоями хлеб и измельченные яблоки с сахаром (50 г яблок и 10 г сахара). Верхний слой должен быть из хлеба. Залейте смесью молока с яйцом ( $\frac{1}{4}$  стакана молока и яйцо), сверху положите маленькие кусочки масла и выпекайте 30 минут в духовом шкафу.

Остывшую запеканку подавайте с молоком.

❖ Перемешайте 300 г белой муки, 100 г сливочного масла, 140 г меда, прибавьте яйцо, 2 белка, 80 г хорошо измельченных орехов, сок лимона и тертую цедру, столовую ложку рома и  $\frac{1}{2}$  чайной ложки соды.

Хорошо вымесите тесто, раскатайте и вырежьте рюмкой круглые лепешки. Печь до подрумянивания.

После охлаждения смажьте шоколадной глазурью, а сверху на каждую лепешку положите лесной орех.

✿ Натрите на терке 100 г ржаного хлеба, смешайте с 40 г меда, 80 г творога протрите через сито и смешайте с 30 г сахара.

В стеклянную вазочку выложите слоями хлеб, творог и варенье. Последним должен быть выложен слой ржаного хлеба.

Украсьте все взбитыми сливками, ягодами или желе.

подавайте к столу через несколько часов после приготовления, чтобы лучше соединились составные части продукта.

Едят со сладким молоком.

## МЕДОВЫЕ НАПИТКИ

Медовые напитки могут быть хорошей заменой кока-коле и спрайту. Они тонизируют и освежают в зависимости от компонентов.

✿ Растворите мед в кипяченой воде при температуре 45° С, добавьте сок лимона и охладите. Напиток подают с пищевым льдом.

На 1 л воды 150 г меда и сок одного лимона.

✿ Возьмите 1 л кипяченой воды и разведите в ней 1/2 стакана меда, прокипятите, снимая пену, охладите.

В еще горячий напиток добавьте мяту, душицу. Дайте настояться несколько часов, процедите и охладите.

✿ Подогрейте 2 столовые ложки молока и растворите в них 60 г меда.

Охладите, добавьте сок апельсина, сок  $\frac{1}{2}$  лимона,  $\frac{1}{2}$  л холодного молока и взбейте миксером.

✿ 10 молодых листьев малины измельчите, положите в эмалированный сосуд, залейте 2 стаканами горячей воды, доведите до кипения и настаивайте 15–20 минут. Отвар процедите, добавьте 2 стакана молока и 3 столовые ложки меда. Все перемешайте.

Пейте по стакану после еды. Этот напиток в теплом виде на ночь можно использовать и при простуде.

✿ Приготовьте отвар из 10 молодых листьев клубники или земляники. Отвар процедите и добавьте натертую на мелкой терке морковь, 2 стакана молока, 3 столовые ложки меда.

Употребляйте после еды.

✿ Приготовьте отвар из 8–10 очищенных от кожуры яблок на 1 л воды (проварить в течение 10 минут). В горячий яблочный отвар опустите 20 цветков одуванчика без цветочной обертки, предварительно измельченных.

Отвар остудите, процедите и добавьте 2 столовые ложки меда.

Подавайте на стол в охлажденном виде.

✿ 800 г изюма залейте 3 л воды, добавьте лимонную цедру 2 лимонов, все проварите 20–

25 минут, затем процедите и в готовый напиток добавьте сок одного лимона и столовую ложку меда. Подавайте к столу в охлажденном виде. Изюм можно использовать для приготовления других блюд.

✿ 3–4 чайные ложки мяты, 3–4 чайные ложки ромашки заливают 1 л кипятка, утепляют и настаивают 10–15 минут. Настой процеживают и добавляют в него 100 г меда, размешивают.

Подают к столу в горячем виде.

✿ 7 чайных ложек высушенных цветков липы заливают 1 л крутого кипятка, укутывают и настаивают 15 минут. Настой процеживают, добавляют  $\frac{1}{3}$  стакана меда, хорошо размешивают и подают на стол в горячем виде.

✿ 2 столовые ложки сухих плодов шиповника, 3 чайные ложки ромашки заливают кипятком, настаивают несколько часов. Затем настой процеживают, добавляют  $\frac{1}{3}$  стакана меда, размешивают и пьют горячим.

✿ Яйцо смешайте с 3 столовыми ложками меда, добавьте столовую ложку апельсинового сока. Все вылейте в стакан охлажденного молока, смешайте и взбейте. Употреблять в охлажденном виде.

### ВИТАМИННЫЕ НАПИТКИ С МЕДОМ

Они полезны в осенне-зимний период, способствуют повышению иммунитета, общему оздоровлению.

❖ Отожмите сок из 2 лимонов, а цедру измельчите и добавьте оставшуюся после отделения сока массу.

Цедру варите в 5 стаканах воды 10 минут, настаивайте 40 минут.

Отвар процедите, отожмите оставшуюся массу, добавьте  $\frac{1}{2}$  стакана меда и лимонный сок, хорошо размешайте и охладите.

❖ Растворите 2 столовые ложки меда в 1,5 стаканах кипяченой воды, влейте в раствор сок одного лимона, сок из 1 кг моркови, смешайте и выпейте в течение дня.

❖ 100 г промытого изюма залейте 1 л кипящей воды и варите на слабом огне 10 минут. Настаивайте 2 часа, процедите, отжав оставшуюся массу, добавьте 50 г меда и 1 г лимонной кислоты.

Размешайте, и напиток готов.

❖ Разведите 3 столовые ложки меда в 1 л теплой воды и добавьте 1 г лимонной кислоты или столовую ложку лимонного сока.

Хорошо размешайте.

❖ 200 г свежей зеленой хвои сосны измельчите и варите на слабом огне в 1 л воды 40 минут.

Отвар процедите, слегка остудите, после чего добавьте в него 80 г меда, 5 г лимонной кислоты или сок одного лимона, размешайте.

Выпейте напиток в течение дня.

❖ 20 г сухих листьев истода сибирского залейте в эмалированной посуде 1 л кипятка, настаивайте 3 часа, процедите.

Добавьте 80 г пчелиного меда, размешайте до полного растворения и подавайте к столу.

✿ Растворите 40 г меда в 700 мл кипяченой воды, смешайте с 400 мл виноградного сока.

✿ 3 г цветков вереска опустите в 1 л кипящей воды на 5 минут. Снимите с огня и оставьте на 40 минут для охлаждения. Затем добавьте 80 г меда и размешайте до полного растворения.

К столу подавайте охлажденным.

✿ 50 г сушеных цветков календулы варите 10 минут в 3 л воды. Настаивайте 12 часов в закрытой эмалированной посуде. Процедите отвар, добавьте  $\frac{1}{2}$  л сока калины, 250 г меда, размешайте и храните в бутылках в холодильнике.

✿ Истолките 15 г лимонника в ступке, залейте 1,5 стаканами крутого кипятка, подогревайте на слабом огне в течение 15 минут. Настаивайте 2 часа, процедите, добавьте столовую ложку меда, размешайте, пейте по столовой ложке 2–3 раза в день в первой половине дня.

✿ Положите в кофейную чашку желток и влейте сок  $\frac{1}{2}$  лимона, смешанный со столовой ложкой меда.

Размешайте и подайте к столу.

✿ стакан овса варите в 1 л воды до консистенции жидкого киселя. Процедите, влейте равное количество молока и вновь прокипятите.

После охлаждения растворите 3 столовые ложки меда.

Пейте теплым, по стакану 2—3 раза в день как общеукрепляющее средство.

✿ Стакан яблочного сока смешайте с соком одного лимона и столовой ложкой меда.

Подавайте к столу с кубиками льда и соломинкой.

✿ В стакан морковного сока влейте сок  $\frac{1}{2}$  апельсина и  $\frac{1}{4}$  лимона,  $\frac{1}{2}$  стакана кефира, чайную ложку меда. Перемешайте до растворения меда и подавайте к столу с кубиками льда.

✿ Растворите в стакане кипяченой воды 60 г меда, смешайте с 3 стаканами облепихового сока,  $\frac{1}{2}$  стакана настоя мяты (1 : 10). Процедите, подогрейте и горячим разлейте в бутылки.

Простерилизуйте на водяной бане в течение 30 минут, а затем герметично закройте и оставьте на несколько часов, укрыв теплым одеялом.

✿ Смешайте 25 г меда со столовой ложкой лимонного сока и  $\frac{1}{2}$  стакана молока, взбейте и подавайте на стол.

✿  $\frac{1}{2}$  стакана абрикосового сока охладите до 8° С, соедините с 50 г фруктового мороженого,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки меда, взбейте и подавайте к столу.

✿ Столовую ложку сока плодов боярышника или березового сока, 3—4 столовые ложки кефира, желток и столовую ложку меда хорошо размешать.

✿ 2 столовые ложки сока красной свеклы, стакан кефира, столовую ложку сока шиповника, сок

$\frac{1}{2}$  лимона и столовую ложку меда тщательно перемешать в миксере.

✿ 100 г молока, 2 столовые ложки меда, яичный желток, 2 г корицы. Тщательно смешайте до однородной массы в миксере. Пьют коктейль через соломинку большого диаметра.

✿ 2 столовые ложки лимонного сока,  $\frac{2}{3}$  стакана мандаринового сока, яйцо, 2 столовые ложки меда. Смешайте, тщательно взбейте, охладите.

Перед подачей на стол бокал украсьте долькой лимона.

✿ 2 столовые ложки меда, 4 столовые ложки сливок, 2 рюмки коньяка смешайте с  $\frac{1}{4}$  стакана тонко наколотого льда, тщательно взбейте в миксере.

✿ 100 г сливок 35%-й жирности, желток, 25 г сахарной пудры, 2 столовые ложки лимонного сока, 40 г меда. Смешайте все в шейкере в течение минуты.

Подайте в стакане с соломинкой.

✿ Тщательно перемешайте  $\frac{1}{2}$  стакана молока,  $\frac{1}{2}$  стакана апельсинового сока, 2 столовые ложки меда и подавайте к столу.

✿ 500 мл минеральной воды, сок одного лимона, 50 г меда.

Размешайте, и сок готов.

✿ Отожмите сок 3 апельсинов. Цедру мелко нарежьте, добавьте массу, оставшуюся после выдав-

ливания сока, залейте 1 л кипящей воды и варите на слабом огне 10–15 минут, настаивайте 40 минут. Процедите, отжав оставшуюся массу.

В отвар добавьте 80 г меда и апельсиновый сок.

❖ Взбейте до однородной массы  $\frac{1}{2}$  стакана молока,  $\frac{1}{2}$  стакана апельсинового сока, 3 столовые ложки меда, подавайте к столу.

❖ стакан кипяченой воды, столовая ложка меда, 3 столовые ложки клюквенного сока.  
Размешайте и подавайте к столу.

❖ Отожмите сок одного лимона. Цедру и оставшуюся массу мелко нарежьте и залейте 800 мл кипятка, доведите до кипения и настаивайте 3–4 часа.  
Процедите и добавьте 6 г меда, лимонный сок и 250 мл абрикосового компота.

❖ Смешайте 20 г меда и 150 г пастеризованного молока, взбейте. Подавайте к столу холодным.

❖ Разотрите 4 желтка, постепенно прибавляя стакан меда, проварите на слабом огне до густоты сметаны, перемешивая.

Охладите, соедините с взбитыми в пену яичными белками и разложите по порциям.

❖ В стакан кипящей воды положите пряности (черный перец, лавровый лист, имбирь, корицу, гвоздику) и кипятите 3–5 минут. Снимите с огня, укутайте и настаивайте 5–10 минут.

Добавьте столовую ложку меда, размешайте, процедите и настаивайте 10 минут.

Подавайте к столу горячим.

❖ Протрите 75 г клюквы и отожмите из нее сок. Сварите сироп, добавив в 650 мл воды 50 г меда, 150 г яблочного сока, 50 г сахара, половинку лимона, 50 мл красного сухого вина и мезгу клюквы. В остывший сироп влейте сок клюквы.

❖ Промытые ягоды малины залейте холодной кипяченой водой и настаивайте, пока в нее не перейдет цвет и запах малины. Слейте настой и смешайте его с медом в пропорции 1 : 3 (1 кг меда, 3 л малинового настоя). Добавьте дрожжи и поставьте на 8 дней в теплое место.

Полученную массу стерилизуйте холодом, отцедите, и напиток готов.

❖ Протрите сквозь сито 500 г малины, 500 г крыжовника, добавьте стакан меда и 4 стакана воды, размешайте. Напиток готов.

❖ Положите в чашку дольку лимона, залейте крутым кипятком, остудите до 40° С. Добавьте чайную ложку бальзама, столовую ложку меда, размешайте.

Напиток лучше пить утром.

❖ 250 г ягод калины засыпьте  $\frac{1}{2}$  стакана сахара и поставьте в прохладное место на 6—8 часов. Отожмите сок и смешайте с 3 столовыми ложками меда. Сок налейте в кувшин, добавьте бутылку газированной воды и кубики пищевого льда.

Рецепт рассчитан на 4 порции.

❖ 3 стакана клюквенного сока, стакан воды, столовая ложка меда. Смесь хорошо размешайте, охладите, и напиток готов.

✿ Смешайте  $1/2$  л молока с  $1/2$  стакана вишневого сока, 5 столовыми ложками лимонного сока, 10 столовыми ложками меда.

Напиток готов.

✿ 50 г тертого сыра, желток, 30 г меда, 10 г молока. Хорошо смешайте в миксере, охладите.

✿ Замочите 1 кг малины в 400 мл яблочного уксуса на 5 дней, изредка помешивая ягоды. Затем процедите через марлю, добавьте 1 кг меда и кипятите 5 минут.

Теплую массу разлейте в бутылки. На стакан холодной кипяченой воды добавляйте 3 столовые ложки полученной жидкости.

Это хороший освежающий напиток.

## МЕД – РУССКИЙ НАПИТОК

Владимир Даль в толковом словаре писал о меде — «Вареный, бутылочный, питейный, броженный, кислый — напиток из меду, с водою, хмелю и пряностей. Если его парить, глухо замазав, в вольном духу или переваривают на ягодах, то получают *ставленный и ягодные меда*».

Этот забытый напиток был весьма популярным.

Все знают поговорку: «Я сам там был, мед, пиво пил, по усам текло, в рот не попало, на душе пьяно и сытно стало».

Питьевой мед благодаря лечебным свойствам базового продукта был популярным, питательным, вкусным и полезным напитком. Особенно ценно было его успокаивающее свойство. Русские люди

говорили: «Покой пьет воду, а беспокрой мед. Терпи горе: пей мед».

Пчелу называли Божьей угодницей, Божьей мудростью и наделяли святостью. Пчелы водятся только у добрых людей, а злых не любят и жалят грешников.

Пчелы сплачивают людей, связывают их духовным родством — так думали наши предки.

Богородицу считали покровительницей пчел и их владельцев. На Успение Богородицы, чтобы у пчел был хороший приплод, в церкви угощали освященным медом.

Почти все русские сказки имеют хороший конец и завершаются застольями, где мед-пиво пьют. Пить мед? Это что-то удивительное для современного человека. Разве можно где-нибудь заказать и попробовать питьевой мед? Пока еще нет.

Вместе с тем традиционно русский напиток — мед — был хорошо известен многим народам. Скифы варили его из растопленного меда с добавлением ароматических настоев трав. На Востоке в мед добавляли молоко, виноградное вино. Кое-где к меду добавляли ягоды. Основными компонентами древних медов были мед и вода.

Писатели древности, в том числе Колумелла и Плиний Старший, дают много рецептов приготовления хмельного меда. Для примера приведем один из рецептов Колумеллы. Налить дождевую воду в сосуд (скажем, бочку), закрыть его и выставить на солнце. Когда вода начнет «шуметь», то есть пузыриться, добавить в нее мед, сосуд снова закрыть и еще 40 дней выдержать на солнце. Только после этого мед готов.

В другом рецепте рекомендуется готовить мед с молодым виноградным соком.

В древних русских литературных источниках мед упоминается как напиток широко известный и почитаемый народом. Так, Лаврентьевская летопись сообщает, как в 945 году княгиня Ольга велела древлянам наварить много меда, якобы для того, чтобы справить тризну по убитому ими князю Игорю. Трагическая роль, которую сыграл мед в коварном спектакле, разыгранном мстительной супругой погибшего князя, свидетельствует о том, что в те времена русичи умели готовить довольно крепкие меды.

Та же летопись рассказывает о грандиозном пире, устроенном в 996 году в честь Ольги князем Владимиром. Князь приказал сварить для пира 300 бочек меда. Кстати, отмечается, что варили мед специальные медовары.

Мед был обязательным напитком праздничной трапезы тогдашней знати. В «Житии Феодосия» рассказывается, как Феодосий потчевал в Киево-Печерском монастыре князя Изяслава Ярославича. Он приказал подать князю ужин, но скупой монастырский ключник ответил, что «меду не имам, еде на потребу питии и сущим с ним». Такой ответ не удовлетворил гостеприимного старца, и, помолвившись, он приказал ключнику: «Иди и неси, елико ти на потребу князю и сущим с ним, и еще же и братии подай от него, да пият».

Кстати, монастырские меды пользовались особой славой, а сами монастыри были наиболее крупными их производителями. Особенно возросла роль монастырей в производстве медов после того, как в XV веке великий князь московский Василий III запретил их варить свободно, отдав этот выгодный промысел в руки государства и церкви.

Наиболее крупным производителем «питий», в том числе и меда, долгое время оставался Троице-Сергиевский монастырь (возле Холмогор). Вот как описывает подвалы этого монастыря один из посетивших его иностранцев: «В несколько рядов были расставлены бочки огромных размеров, неизмеримой величины, высотой более 2 метров, конусообразной формы, с расширенным основанием. Каждая бочка содержала до 7 т жидкости. И таких подвалов было много... Все бочки стояли доверху наполненные пивом, медом, вином, квасом и фруктовыми соками. Они словно вросли в землю своей многотонной тяжестью, неподвижные, огромные, сделанные из старинного дуба, окованные железными обручами».

Мастерство монастырских медоваров, квасоваров и кулиняров было настолько высоко, что царь Алексей Михайлович неоднократно посылал к ним на выучку своих поваров.

Мед оставался самым любимым напитком русских вплоть до конца XVII века. (В эпоху Петра I меды уходят на второй план, а их место занимают заморские вина и водки.) В значительной мере это связано с тем, что суровый климат страны не позволял активно развивать виноградарство и, как следствие, виноделие. Однако, безусловно, немаловажную роль играло и отменное качество самих медов, огромное их разнообразие.

Каких только медов не делали наши мудрые предки: мед простой, пресный, красный, белый, боярский... По способу производства меды разделяли на вареные и ставленные. Вареные меды — варили, а ставленные готовили холодным методом.

Технология приготовления вареных медов была такой: медовый сот разводили теплой водой и про-

цеживали сквозь частое сито, чтобы отделить примеси воска. В процеженный мед добавляли хмель (полведра на пуд меда) и варили до тех пор, пока жидкость не уваривалась до половины. После этого ее выливали в медную посуду, охлаждали и бросали в нее ржаной хлеб, намазанный патокой и дрожжами. Когда смесь начинала бродить, ее сливали в бочки. Бочки закупоривали и спускали в ледник, где их выдерживали довольно длительное время.

В домашних условиях чаще пили ставленые меды, которые готовились из меда и свежих ягод: смородиновый, вишневый, малиновый, черничный, ежевичный и другие.

Эти меды вызывали неизменный восторг у иностранцев, посещавших Россию. Вот какую запись в своих воспоминаниях о путешествии по земле Московской оставил Олеарий: «Великолепный и очень вкусный мед они варят из малины, ежевики, вишен и др. Малиновый мед казался нам приятнее всех других по своему запаху и вкусу. Меня учили варить его следующим образом. Прежде всего спелая малина кладется в бочку, на нее наливают воды и оставляют в таком состоянии день или два, пока вкус и краска не перейдут с малины на воду; затем эту воду сливают с малины и примешивают к ней чистого или отделенного от воска пчелиного меду, считая на кувшин пчелиного меду 2 или 3 кувшина воды, смотря по тому, предпочитают ли сладкий или крепкий мед. Затем бросают сюда кусочек пожаренного хлеба, на который намазано нежных и верхних дрожжей; когда начнется брожение, хлеб вынимается, чтобы мед не получил его вкуса, а затем дают бродить еще 4 или 5 дней. Некоторые, желая придать меду вкус и запах пряностей, веша-

ют в бочку завернутые в лоскутах материи гвоздику, кардамон и корицу. Когда мед стоит в теплом месте, то он не перестает бродить даже через 8 дней; поэтому необходимо переставить бочку, после того как мед уже бродил известное время, в холодное место и оттянуть его от дрожжей».

Для улучшения вкуса и цвета в мед добавляли свежий ягодный или фруктовый сок. Разбавленный соком мед почти не содержал алкоголя и служил прекрасным витаминным напитком.

Хранили готовый мед в ледниках, где он долгое время оставался свежим и крепость его не повышалась. По мере надобности мед из бочек отливали в медную емкую посуду, а из нее уже в небольшие сосуды для подачи на стол.

Крепость медов была разная, в зависимости от назначения напитка. Наряду со слабоалкогольными готовились и довольно крепкие хмельные меды. Однако они не шли ни в какое сравнение с вытеснившей их водкой. Меды были неизмеримо слабее, обладали приятным вкусом, ароматом и массой полезных свойств.

Предлагаем вам попробовать приготовить меды по рецептам из старинных источников.

#### *Белый мед*

1 1/2 кг меда, 8 л воды, 1/2 чайной ложки желатина, 2 столовые ложки хмели, 1–2 семени кардамона.

Мед положить в эмалированное ведро, залить кипятком и оставить до следующего дня. На второй день смесь прокипятить в течение часа. Затем, добавив хмель, прокипятить с небольшими перерывами (5–7 мин) еще 4–5 раз. Когда мед остынет до комнатной температуры, перелить его в креп-

кий бочонок и, добавив кардамон и распушенный в воде желатин, хорошо закупорить.

После того как мед настоится и перебродит в течение 15–20 дней, разлить его в бутылки, которые плотно закрыть, сложить в погреб и засыпать песком.

К употреблению мед будет готов через 3 месяца.

#### *Мед вишняк старинный*

2 кг меда, 4 стакана воды, 4–5 кг вишни.

Мед положить в эмалированную кастрюлю либо в таз для варки варенья, залить водой и сварить сироп, периодически помешивая и снимая пену. В бутылку с узким горлышком или в бочонок выложить промытую вишню без косточек и залить ее остуженным сиропом. Емкость накрыть сырой тряпкой и оставить в теплом помещении на 3 дня для брожения.

Когда смесь забродит, вынести бутылку в погреб и, заткнув отверстие свернутым куском холста, оставить для созревания.

Через 3 месяца мед готов для употребления. Однако вкус его будет тем лучше, чем дольше выдержка.

#### *Березовый мед*

500 г меда, 2,5–3 л березового сока, 1 ломтик черного хлеба, 20 г дрожжей.

В эмалированную кастрюлю выложить мед, залить его березовым соком и прокипятить сироп в течение часа на слабом огне. В еще не остывший сироп опустить намазанный дрожжами ломтик черного хлеба и оставить для брожения в теплом помещении на час. Если за это время мед не забродит, добавить дрожжей.

Когда мед начнет бродить, хлеб удалить, емкость накрыть полотном и оставить до тех пор, пока мед полностью не перебродит и не станет шипеть. Затем разлить его в бутылки, укупорить и поставить (лучше положить) в погреб или в холодильник.

Мед будет готов к употреблению через 4–5 месяцев.

#### *Монастырский мед*

1 кг меда, 3 л воды, 2 чайные ложки хмели.

Мед размешать с водой и прокипятить на огне в течение 3 минут. В марлю положить небольшой камешек, завязав ее «узелком», поместить в кастрюлю (камешек необходим для того, чтобы хмель не всплывал).

Мед с хмелем кипятить в течение часа, периодически, по мере выкипания добавляя горячую воду.

Снять мед с огня, еще теплым процедить через марлю в стеклянную или деревянную посуду. При этом емкость должна быть заполнена более чем на  $\frac{4}{5}$  ее объема.

Посуду оставить в теплом месте (у печки, батареи центрального отопления) для брожения меда. Как правило, оно начинается через час-два после того, как мед сварен.

Когда мед перебродит (перестанет шипеть), влить в него  $\frac{1}{2}$  стакана хорошо заваренного чая (1 чайная ложка чая на стакан кипятка). Затем мед, не мешая, процедить через фланель (лучше несколько раз).

Процеженный мед уже готов для употребления. Однако особенно превосходный вкус он приобретает через год хранения в прохладном месте.

*Молодой мед* 

(Старинный рецепт Г. Степанова)

Взять 200 г изюма, 5 лимонов, 800 г меда. Все это уложить в небольшую кастрюлю или небольшую кадочку. Лимоны предварительно нарезать кружками и очистить от косточек. Затем вскипятить 10 л воды, немного остудить и залить ею мед; хорошо размешать, чтобы мед весь растворился. Когда смесь остынет до температуры парного молока, положить в нее 1 чайную ложку хороших дрожжей, подболтанных 3 ложками пшеничной муки. Эту смесь оставить на сутки. Когда начнется брожение, изюм и лимоны всплывут наверх.

Полученный напиток процедить через сито, разлить по бутылкам, закупорить их, обвязать проволокой и хранить в холодном месте. Дней через пять мед готов к употреблению.

Каждый год в конце августа я бываю на ярмарке «Российский фермер». Количество меда, которое там продают, потрясает. Всего не съесть. А может, часть выпить? Думаю, что когда-нибудь русский бизнесмен с широкой душой возьмется за медоварение, увидев в нем не только прибыльное, но и благородное дело. Меды составят конкуренцию крепким алкогольным напиткам, и наша жизнь хоть у кого-то станет похожей на сказку.

**СБИТНИ**

«Сбитень — горячий напиток из подоженного меду с пряностями», — писал Владимир Даль. «Сбитень горячий пьют подъячи! Сбитень — сбитенек пьет щеголек!» — это чаще всего приговари-

вали продавцы сбитня – старинного русского напитка.

Сбитень – еще один исконно русский напиток с медом.

Самые же бойкие из сбитенщиков расхваливали свой товар стихами:

Ай да сбитень, сбитенск!  
Кушай девки, паренек.  
Кушайте и пейте,  
Денег не жалейте.  
Сбитень сладкий на меду,  
Ну-ка меду подкладу!  
А как буду-то варить,  
Его все будут хвалить.

Талии сбитенщиков были обвиты полотенцем, из-под которого выглядывали пузатенькие стаканчики с вывернутыми наружу краями – чтобы не обжечь губы огненным напитком.

Готовили и разносили сбитень в сосудах, очень напоминавших самовар (кстати, считается, что своим появлением самовар обязан именно сбитню). А предшественниками их в конце XVIII – начале XIX века на рынках и гуляньях были медные чайники, так называемые саклы. С самоварами саклы роднила довольно широкая труба, проходящая в середине чайника и заполненная горячими углями. Зимой сбитенщики носили укутанные теплой тканью саклы на спине.

Существовали и стационарные «сбитенные курни», которые, как правило, располагались в оживленных, многолюдных местах. Роль прилавка играло большое окно, пробитое в стене дома. Как правило, в этом окне стоял огромный, начищенный до блеска самовар, из которого щедро оделяли всех

прозябших душистым согревающим питьем. Несколько глотков янтарного пряного напитка, и тепло живительными струями блаженно растекалось по всему телу, особенно ценили сбитень извозчики и служащие, замерзавшие в холодное время года на улицах.

Появился сбитень на Руси почти тысячелетие назад. Во всяком случае, уже в XII веке он упоминается в летописи как широко употребляемый славянами. Правда, назывался напиток в те далекие времена не сбитнем, а переваром, позднее — взваром. Великий князь Всеволод, сказано в летописи, пируя с боярами, приказал выставить для народа по улицам меду, перевару, овощей и всякого кушанья.

С самого начала перевар готовили на меду с душистыми травами. В сбитень и позже добавляли зверобой, шалфей, лавровый лист, имбирь и стручковый перец. Как видим, напиток этот не только вкусен, но и полезен, так как входящие в его состав травы обладают целебными свойствами.

В те далекие времена сбитень готовили с вином и без вина. Для приготовления использовались главным образом вода, мед и пряности.

Существует два способа приготовления: настаиванием (так называемый простой сбитень) и сбраживанием (так называемый заварной сбитень, подобный медовым напиткам и пиву).

Безалкогольный сбитень долгое время (примерно до конца XIX века) заменял русскому народу чай и кофе. Его пили по несколько раз в день, особенно утром. Надо заметить, что вытеснивший сбитень чай значительно уступает ему по своим питательным свойствам.

Сегодня попробовать сбитень можно разве что в некоторых древнерусских городах (Владимире,

Суздале), ставших центрами иностранного туризма. Большинство наших современников и понятия не имеют об этом напитке. Сбитень придется по вкусу многим. Не исключено, что кто-то возьмется за приготовление вкусного напитка и построит современные сбитенные курени. Блестящие бока огромных самоваров, запах душистых пирогов, как и в те далекие годы, привлекут к ним всякого прохожего, особенно в зимнее время.

Как же приготовить настоящий сбитень, который так любили наши прабабушки и прадедушки? Рецептов очень много, различаются они входящими в них ингредиентами и технологией приготовления. Однако неизменным компонентом сбитня всегда остается мед.

Различают простые и заварные сбитни. Для последних сусло из меда и патоки сбраживают с различными приправами. При этом можно получить напитки, подобные слабохмельным медам, пиву.

К сбитню подают пряники, пирожки, печенье.

На улицах чаще всего разносили горячий питательный и безалкогольный сбитень. Это подтверждает мысль, что русский народ в большинстве своем вел трезвый образ жизни.

Хмельной сбитень подавали в трактирах, ресторанах.

Приведем несколько рецептов сбитней, от прочтения которых сразу становится теплее.

#### *Сбитень из «Домостроя»*

Этот рецепт взят из «Домостроя», он принадлежит к самым ранним описаниям сбитня.

«Сбитень делать так: вина пузырек, уксуса пузырек, пива пузырек, перцу четверть, фунт патоки; три гривенки вина заморского, у кого как случит-

ся — столько и положить; сразу же с медом и варить, чтобы не убежало. Как только сварится и пущай устоится, и тогда слить в посуду».

Гривенка — фунт, фунт — 409,5 г.

#### *Простой сбитень*

В 6 л кипящей воды добавляют 500 г меда, белой патоки — 750 г, пряности (корица, гвоздика, хмель, мята и др.) — 5—10 г и кипятят в течение 30 минут на слабом огне. Пьют сбитень горячим как чай.

#### *Сбитень украинский заварной*

1 кг меда растворяют в 4 л воды, добавляют пряности (корица, гвоздика, кардамон, имбирь, мята и др.), хмель — 20 г и кипятят 4 часа.

Сусло сливают в бочонок, охлаждают до температуры 25—27° С, добавляют 50 г дрожжей и сбродивают на холоде. Через 6—10 часов молодой сбитень закупоривают и оставляют на холоде. Через 30—40 дней готовый напиток разливают в бутылки.

#### *Сбитень горячий*

В 1 л кипящей воды кладут 125 г меда, 75 г сахара, хорошо размешивают. Добавляют крепкий байховый чай (30 г чая байхового черного на 100 мл кипятка), пряности (корица молотая — 1 г, гвоздика — 1/2 г, мускатный орех измельченный — 1 г), измельченную цедру 0,5 лимона, стебли сельдерея (30 г), проваривают на слабом огне 10 минут, настаивают на краю плиты 10—15 минут.

Напиток процеживают и вновь доводят до кипения.

Сбитень подают сразу же в горячем виде в стаканах с подстаканниками.

*Душистый заварной сбитень* 

В 3 л кипятка 1 кг растворенного белого пчелиного меда хорошо перемешать и поставить на сутки. Через 24 часа кипятить два часа на слабом огне, при этом непрерывно помешивая и снимая пену.

За 15 минут до окончания кипения в мед добавить 40 г хмеля и пряности по вкусу (гвоздика, корица, кардамон, мята, душица, тмин ползучий (чабрец) можно и другие, обычно 6 наименований).

Смесь сливается в чистый бочонок и, когда она остынет, добавляется полстакана жидких дрожжей. Бочонок укупоривают и выносят в холодное место на две недели. Затем сцеживают, разливают по бутылкам и хранят в холодильнике.

*Сбитень холодный* 

В 1 литре кипящей воды растворить 250 г меда, добавить 1 чайную ложку хмеля, по 2–3 гвоздики и корицы. Смесь на слабом огне кипятить 3 часа. Процедить и подать холодным.

*Народный сбитень* 

В 4 литрах кипятка растворить 1 кг меда, добавить 20 г хмеля и пряности (кардамон, корица, гвоздика, мята) по вкусу, прокипятить в течение двух часов. Прокипяченный сбитень профильтровать, остудить и пить как квас.

*Сбитень московский* 

200 г меда и 150 г патоки, растворенные в 1 л горячей воды, вскипятить, добавить по 2 г гвоздики, хмеля, корицы, мускатного ореха, душистого перца и кипятить 5 минут. Настаивать 30 минут, процедить. Подавать горячим.

*Сбитень суздальский* 

В посуду с литром воды положить 150 г меда и кипятить на слабом огне 20 минут, добавить 15 г гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, лаврового листа и варить еще 5 минут. Затем напиток процедить через марлю и подкрасить жженым сахаром.

*Сбитень владимирский* 

1 л воды и 200 г меда прокипятить 20 минут на слабом огне, добавить по 5 г гвоздики, корицы, имбиря, лаврового листа. Кипятить еще 5 минут. Процедить, подкрасить жженым сахаром. Пить горячим.

*Сбитень новгородский* 

150 г сахара, 150 г меда на 1 литр воды. Прокипятить 20 минут. Затем добавить пряности: 1 лавровый лист, по 5 г гвоздики, кардамона, имбиря и корицы, кипятить дополнительно 10 минут, дать настояться и процедить.

Пить в горячем виде.

*Сбитень народный с жженкой* 

На 5 стаканов воды положить 15 чайных ложек меда и кипятить 20 минут на слабом огне. Добавить по вкусу пряности (имбирь, мяту, гвоздику, тмин, лавровый лист, базилик, чабер и пр.) и прокипятить еще 5 минут.

В столовую ложку положить 1–2 кусочка сахара и подержать над огнем, пока образуется темная жидкость-жженка.

Приготовленную смесь процедить, добавить жженку, хорошо перемешать. Пить только в горячем виде.

*Сбитень костромской* 

На 1 литр воды взять 100 г меда и 50 г сахара, прокипятить 15 минут. Добавить 3 г корицы, 2 г гвоздики и 3 г хмеля и дополнительно кипятить 10 минут.

Процедить и пить горячим.

*Сбитень ярославский* 

В сотейник положить 150 г меда, добавить 1 стакан воды, прокипятить, снять пену.

Отдельно 1 стакан воды с 100 г сахара также прокипятить. Соединить обе части, проварить вместе в однородную массу так, чтобы выпарилось больше воды (на медленном огне, не допуская заметного кипения).

В 1,5 л воды отварить пряности: 2 чайные ложки сухого зверобоя, 2 бутона гвоздики, 5 зерен черного перца,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки порошка имбиря, 2 чайные ложки мяты, 1 чайную ложку корицы.

Варить обязательно в закрытом сосуде 15–20 минут, дать настояться еще 10 минут, затем процедить, добавить медово-сахарную смесь и подогреть, не доводя до кипения.

Пить горячим.

*Сбитень с вином* 

Известно, что слово «сбитень» происходит от глагола «сбивать», но только в смысле соединять воедино разнородные части, а не в смысле взбивать.

В 1 литр сухого красного вина добавить 150 г меда, вскипятить, добавить пряности: по 0,1 г гвоздики, мускатного ореха и корицы — и настаивать 30–40 минут. После этого напиток процедить и подать к столу горячим.

*Сбитень «Русский глинтвейн»* 

В 1 литр крепкого столового вина добавить 100 г меда и 100 г сахарного песка, 6–7 гвоздик, небольшой кусочек корицы и 1 г мускатного ореха и вскипятить. Затем после настаивания в течение 30–40 минут напиток процедить и подать только горячим.

Рассчитано на 7–8 порций.

*Малиновый сбитень* 

40 г белого натурального меда распустить в 150 г горячей воды, добавить  $\frac{1}{4}$  стакана малинового сока, поставить на огонь кипятить в течение 1,5–2 часов, периодически помешивая. Пену, образующуюся при кипячении, удалять.

Затем снять с огня, охладить до 24–26° С, добавить  $\frac{1}{2}$  чайной ложки жидких дрожжей и поставить для сбраживания в теплое место на 8–12 часов. Сброженное сусло осторожно слить в хорошо пропаренный и чисто вымытый деревянный бочонок, закупорить и поставить на ледник. Через 1 месяц сбитень разлить в бутылки, которые следует хранить в лежачем положении. Этот сбитень пьют холодным.

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

Артамасова А. В. Аллергия к прополису // Пчеловодство. 1974. № 5.— С. 44.

Артемова А. Мед исцеляющий и омолаживающий. Москва-СПб.: Диля, 2000.— 156 с.

Архангельский А. А. Пчелиный яд при сердечно-сосудистых заболеваниях.— М.: Знание, 1966.— 31 с.

Борисевич С. Н., Звиневич В. И. Аллергический дерматит после наружного применения прополиса // Здравоохранение Белоруссии. 1977. № 2.— С. 78—79.

Гранзон М. Э. Что мы знаем о меде.— Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1991.— 112 с.

Грибков А. А. Артрит и пчелы // Пчеловодство. 2001. № 1.— С. 60—62.

Григорьев Г. П. Занимательное пчеловодство.— Донецк: Донбасс, 1968.— 391 с.

Джарвис Д. С. Мед и другие естественные продукты.— Бухарест: Апимондии, 1981.— 126 с.

Дорошенко П. Н. Апитерапия невритов слухового нерва // Пчеловодство. 1979. № 9. – С. 37–38.

Дорошенко П. Н. О маточном молочке // Пчеловодство. № 5, 1979. С. 28.

Дымшиц Л. М. Эффективность эндобронхиальных вливаний прополиса и хлорофиллипта при хронической пневмонии у детей и подростков // Пульмонология. Вып. 2. – Киев: Здоров'я, 1975. – С. 97–100.

Иванов С. И. Рецепты красоты и здоровья. – СПб.: Лениздат, 1992. – 80 с.

Ищенко С. И. Активное долголетие. – Харьков: Фолио; Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. – 509 с.

Йориш Н. П. Продукты пчеловодства и их использование. – М.: Россельхозиздат, 1976. – 173 с.

Кайяс Ален. Пыльца. – Бухарест: Апимондия, 1968. – 81 с.

Карнеев Ф. Д. Дары восковой моли // Пчеловодство. 1999. № 4. – С. 55–56.

Качный Г. Г. Апитерапия и ушные шумы // Пчеловодство. 1971. № 12. – С. 36.

Кивалкина В. П., Барсков А. А. Лекарственные формы прополиса // Пчеловодство, 1976. № 8. – С. 26–27.

Котова Г. Н. Маточное молочко: проблемы производства и использование // Пчеловодство. 1991. № 8. – С. 44–45.

Кравчук. Прополис. – Киев: Здоров'я, 1982. – 95 с.

Кривцов Н. И., Лебедев В. И. Продукты пчеловодства. – М.: Нива России, 1995. – 250 с.

Кузьмина К. А. Продукты пчеловодства и здоровье. – Саранск: Изд-во Саранского ун-та, 1988. – 150 с.

Куликович Л. Н. Лечение медом. – Минск: Современный литератор, 2000. – 238 с.

Лавренов В. К. Все о меде и других продуктах пчеловодства: Энциклопедия. – Донецк: Сталкер, 2003. – 526 с.

Лавренов В. К., Лавренова Г. В. Энциклопедия лекарственных растений народной медицины. – СПб.: ИД Нева, 2003, 272 с.

Лавренова Г. В. Прополис – целительные рецепты. – СПб.: ИД Нева, 2003. – 96 с.

Лавренова Г. В. Лечение пчелиным и горным воском. – М.: АСТ, СПб.: АстрельСПб, 2005. – 45 с.

Лавренова Г. В. Лечение прополисом. – М.: АСТ, СПб.: Астрель-СПб, 2005. – 61 с.

Лудянский Э. А. Медовые ванны при неврозах // Пчеловодство. 1979. № 1. – С. 29.

Мед: лечение продуктами пчеловодства, медовая кулинария. – Санкт-Петербург: Полигон, 1999. – 142 с.

Мильская А. Д. Исцеляющие продукты. Секреты здоровья, открытые всем. – Харьков: Фолио; Ростов-на-Дону: Феникс, 1977. – С. 419.

Мифы славян / Александр Гура. – Москва: Слово, 2000. – 48 с.

Младенов Стоймир. Мед и медолечение. – София: Държавно издателство за селскостопанска литература, 1969. – 221 с.

Огарков Н. А., Огарков В. Н. Искусство приготовления домашнего вина, наливок, русских водок, медов, сбитней, квасов, пива, напитков. – Воронеж: Редакционноиздательский отдел Упрполиграфиздата, 1991. – 67 с.

Омаров Ш. М. Мед и прополис. – Махачкала: Дагестанское издательство, 1987. – 264 с.

Омелаенко С. Б. Этот сладкий-сладкий мед. – Киев: Освита-Атлас, лтд, 1992. – 50 с.

Онегов А. Русский мед. Мед природный целитель.— М.: Рипол-Классик, 1997.— 199 с.

Оркин В. Ф. Еще раз о прополисе // Пчеловодство. 1971. № 12.— С. 30.

Орлов Б. Н. Лекарство на кончике жала // Пчеловодство. 1980. № 12.— С. 20–21.

Охотский Б. А. Продукты пчеловодства в профилактике болезней и лечебном питании.— Днепропетровск: Научно-производственное объединение «Цветень», 1990.— 64 с.

Охотский Б. А. Костин А. А. Пыльца и перга — ценные продукты // Пчеловодство, 1978. № 3.— С. 43.

Перцуленко В. А. Пчелиный яд при некоторых заболеваниях суставов, 1961.

Прополис.— Бухарест: Апимондий, 1983.— 247 с.

Пчелы, мед и здоровье человека.— М.: Калита, 1994.— 222 с.

Пчела и здоровье человека / Под общей редакцией профессора Т. В. Виноградовой и профессора Г. П. Зайцева.— М.: Россельхозиздат, 1964.— 287 с.

Рыбальченко А. Н. Пчелы и пчеловодство.— Минск: Польша, 1997.— 237 с.

Синяков А. Ф. Большой медовый лечебник.— М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.— 592 с.

Синяков А. Ф. Медовый лечебник.— М.: ЭКСМО-Пресс, 2000.— 222 с.

Синяков А. Ф. О вершках и корешках.— М.: Физкультура и спорт. 1992.— 272 с.

Синяков А. Ф. Я лечусь прополисом.— Коломна: АО Пчеловодный комбинат «Коломенский», 1995.— 30 с.

Старков В. Е. Как определить качество меда.— Ташкент: Мехнат, 1988.— 61 с.

Суворин А. В. Целительные силы меда, прополиса и мумие.— Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.— 319 с.

Суворин А. В., Суворина С. Т. Целебный улей.— Красноярск: Апиас, 1992.— 269 с.

Султанов М. Н. Лечебные свойства змеиного, пчелиного ядов и других продуктов жизнедеятельности пчел.— Ашхабад, 1972.— 121 с.

Таняшина Л. Б. Применение йодиола и прополиса при кератитах // Вопросы офтальмологии. Т. XXII.— Казань, 1967.— С. 197—201.

Френкель М. М. Уникальный целитель.— М.: Эрус, 1991.— 96 с.

Шемяков М. Ф., Шапиро Д. К., Данусевич И. К. Продукты пчеловодства и здоровье человека.— Минск: Ураджай, 1987.— 99 с.

## СОДЕРЖАНИЕ

### Глава I. Человек и пчела

Исторический экскурс .....	3
Химический состав пчелиного меда .....	7
Витамины в меде .....	8
Бактерицидность меда .....	18

### Глава II. Натуральный цветочный мед

Ботанические сорта натурального цветочного меда	23
Антибактериальные и антимикотические (противогрибковые) свойства меда .....	34
Мед и иммунные заболевания .....	35
Лечебная доза меда .....	37
Непереносимость пчелиного меда .....	38

### ГЛАВА III. Другой мед

Ядовитый, или «пьяный», мед .....	40
Падевый мед .....	42

Искусственный мед .....	43
Мед из сока плодов и ягод .....	43
Сахарный мед .....	44
Наиболее востребованный мед .....	44

#### **Глава IV. Покупаем мед**

Тест на зрелость .....	47
Методы определения подделок .....	49
Методы определени добавок сахарозы или сахарного сиропа .....	49
Метод определения добавок патоки .....	50
Метод определения желатина или клея .....	50
Метод определения муки или крахмала .....	51
Показатели качества меда .....	51

#### **Глава V. Лечебные возможности меда**

Мед как лекарство .....	56
Мед и народная медицина (самые популярные рецепты) .....	58

#### **Глава VI. Лечение медом ста болезней**

Заболевания глаз .....	64
Ангина, тонзиллит .....	65
Простуда и грипп .....	67
Лечебные бальзамы с медом .....	74
Мед при осложнениях гриппа и простуды .....	77
Заболевания дыхательных лутей и легких .....	78
Туберкулез .....	84
Мед в стоматологии .....	86
Заболевания нервной системы .....	88
Заболевания периферических сосудов .....	90
Заболевания кожи .....	91

Медовая аптека	381
----------------	-----

---

Заболевания сердца и сосудов	96
Заболевания органов пищеварения	105
Заболевания крови	112
Мед в гинекологии и урологии	114
Медовая профилактика болезней у пожилых	121
Заболевания суставов	122

### **Глава VII. Пыльца и перга**

Целебные свойства пыльцы	123
Свойства пыльцы различных растений	127
Противопоказания к приему пыльцы	132

### **Глава VIII. Лечение пыльцой и пергой**

Заболевания органов пищеварения	133
Заболевания суставов	137
Заболевания сердца и сосудов	138
Заболевания крови	143
Заболевания органов дыхания	147
Заболевания нервной системы	149
Заболевания эндокринной системы	153
Заболевания мочеполовой системы	154
Разные рецепты с пыльцой	160

### **Глава IX. Прополис**

Препараты прополиса	164
---------------------	-----

### **Глава X. Лечение прополисом различных заболеваний**

ЛОР-заболевания	172
Заболевания полости рта	176

Заболевания желудочно-кишечного тракта .....	180
Заболевания женской половой сферы .....	181
Заболевания мужской половой сферы .....	184
Онкологические заболевания .....	186
Заболевания нервной системы .....	197
Заболевания кожи и волос .....	199

#### **Глава XI. Лечение маточным молочком**

Маточное молочко .....	206
Трутневое личиночное молочко .....	208
Апис тотале .....	208
Противопоказания	
к применению маточного молочка .....	209
Заболевания органов пищеварения .....	209
Заболевания кожи .....	211
Заболевания мочеполовой системы .....	213
Заболевания сердца и сосудов .....	216
Заболевания нервной системы .....	219
Другие заболевания .....	221

#### **Глава XII. Пчелиный яд**

Пчеложаление .....	229
Рекомендации при введении пчелиного яда .....	231
Пчелиный яд и реактивность организма .....	236
Чем опасен пчелиный яд .....	238
Первая помощь при единичных укусах пчел ...	240
Остерегайтесь укусов пчел .....	242
Рецепты лечения пчелиным ядом .....	243
Методики лечения заболеваний сердца .....	246

#### **Глава XIII. Пчелиный воск**

Химические и физические свойства воска .....	253
Немного о восковом сырье .....	254

Медовая аптека	383
----------------	-----

---

Применение воска в медицине	255
Применение воска в косметологии	263
Забрус	267
Пищевые добавки из экологически чистого забруса	270

#### **Глава XIV. Пчелиная косметика**

Рецепты косметических средств по уходу за кожей и волосами	274
---	-----

#### **Глава XV. Медовая кулинария**

Бутерброды и паста	282
Салаты с медом	286
Первые блюда	290
Блюда из мяса и рыбы с медом	296
Каши и прочие блюда с медом	303
Овощные и фруктовые блюда с медом	310
Десерты	313
Варенье	318
Соусы и заправки	327
Кремы для тортов, рулетов, уголков	329
Торты	331
Лучшие кондитерские изделия с медом	335
Медовые пряники	342
Несложные изделия из теста с медом	346
Медовые напитки	348
Витаминные напитки с медом	350
Мед — русский напиток	357
Сбитни	365
Использованная литература	374

*Популярное издание*

**Лавренова Галина Владимировна**

**МЕДОВАЯ АПТЕКА**

Ведущий редактор *Е. А. Соловьева*  
Художественный редактор *Д. А. Райкин*  
Технический редактор *В. В. Беляева*  
Верстка *О. К. Савельевой, Т. Ю. Алиевой*  
Корректор *В. Н. Леснова*

ООО «Издательство АСТ»  
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32  
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU  
E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

ООО «Астрель-СПб»  
197373, Санкт-Петербург, Комендантский пр., 34,  
корп. 1, ЛИТЕР А  
E-mail: [mail@astrel.spb.ru](mailto:mail@astrel.spb.ru)

Открытое акционерное общество  
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа»  
Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23.

# МЕДОВАЯ АПТЕКА

**Галина Лавренова —**  
доктор медицинских наук профессор  
Санкт-Петербургского университета медицины  
им. академика И. П. Павлова.  
Автор более 150 научных работ.  
Занимается разработкой новых методов  
фитотерапии, ароматерапии и натуропатии.

**Подробное описание всех сортов  
натурального цветочного меда**

**Методы определения качества меда**

**Уникальные рецепты народной медицины  
и методики лечения различных заболеваний:  
сердечно-сосудистых, урологических,  
гинекологических, желудочно-кишечного  
тракта, суставов, органов дыхания,  
мочеполовой системы и др.**

**Методы воздействия пчелиным ядом  
на акупунктурные точки**

**Способы предотвращения аллергических  
реакций на укусы пчел**

**Рецепты приготовления энергетических  
напитков из меда**

**Косметические маски и кремы**