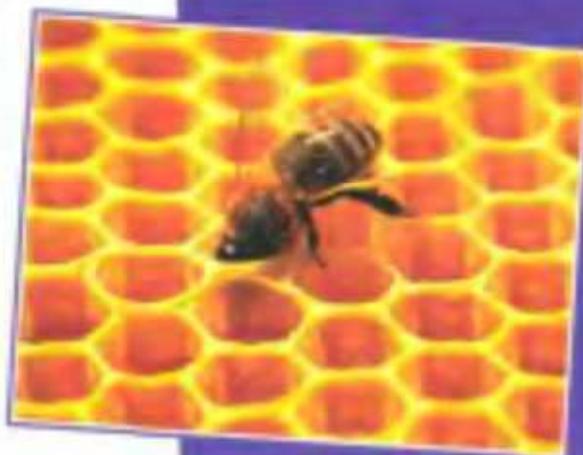




КАРМАННАЯ
БИБЛИОТЕКА

**ЗДОРОВЬЕ
НА КРЫЛЬЯХ ПЧЕЛЫ**
МЕДОВЫЙ ЛЕЧЕБНИК



 **КАРМАННАЯ
БИБЛИОТЕКА**

Ю.В. МЕЙНГАРТ

**ЗДОРОВЬЕ
НА КРЫЛЬЯХ ПЧЕЛЫ
МЕДОВЫЙ ЛЕЧЕБНИК**


ИЗДАТЕЛЬСТВО **СОВА**
МОСКВА Санкт-Петербург

УДК 615.8
ББК 53.51
М45

Серия «Карманная библиотека»

Мейнгардт, Ю.В.
М45 **Здоровье на крыльях пчелы. Медовый
лечебник / Ю.В. Мейнгардт. — М.: АСТ;
СПб.: Сова, 2007. — 638, [2] с. — (Карман-
ная библиотека).**

ISBN 978-5-17-046172-1

Мед и продукты пчеловодства — это настоящий клад жизненно важных для человека веществ. Они помогают справиться с недугами и расстройствами организма, вызванными напряженным ритмом жизни, стрессами и неправильным питанием. Кроме того, мед — это чудесное лакомство, из которого можно приготовить вкусные, питательные и полезные блюда.

В нашей книге вы найдете множество рецептов и советов, как использовать волшебную целительную силу уникальных даров природы, которые добывает умица и труженица пчела.

УДК 615.8
ББК 53.51

© Ю. В. Мейнгардт, 2006
© ООО «Издательство «Сова», 2007

ВСТУПЛЕНИЕ

Апифитотерапия — универсальное природное средство

Немаловажным фактором здорового образа жизни является характер нашего питания. В последнее время, в связи с ухудшением экологической обстановки и перегрузками, многие люди очень часто испытывают недостаток витаминов и микроэлементов, так необходимых для нормальной жизнедеятельности. Современный ежедневный пищевой рацион человека далеко не всегда удовлетворяет его потребности в этих веществах. Поэтому пища должна обогащаться натуральными витаминизированными добавками. Продукты медоносной пчелы являются оптимальным вариантом. Пчела вырабатывает целый ряд веществ — мед, прополис, пыльцу и пергу, маточное молочко, воск, пчелиный яд, обладающих высокой биологической активностью. Эти продукты нашли широкое применение в лечении и профилактике многих заболеваний, так как они



являются богатым источником углеводов, жиров, витаминов, минеральных солей, биологических стимуляторов, повышающих жизненный тонус организма.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), среди долгожителей планеты старше 100 лет 76% — пчеловоды.

Долгое время в Европе сахар считался роскошью и употреблять его могли только знатные люди, а «сахаром бедноты» считался мед. В связи с тем что за последние два века производство сахарозы стало расширяться, цены на сахар упали, и он стал доступным продуктом для всех слоев населения. Мед же, наоборот, стал дорогостоящим продуктом.

По сравнению с сахаром мед наиболее легко усваивается человеческим организмом, не требуя дополнительной ферментативной работы и затрат энергетических ресурсов, так как углеводы меда — это в основном простые сахара (глюкоза и фруктоза), которые полностью усваиваются человеком без предварительной переработки в кишечнике.

Таким образом, мед как легко перевариваемый диетический пищевой продукт обла-



дает широким спектром воздействия. Употребляя мед и производные продукты пчеловодства, такие как медовую выпечку, чаи, коктейли, различные укрепляющие препараты (мед с какао, медовую халву, нугу), человек может устранить различные функциональные расстройства организма, вызванные напряженным ритмом жизни, стрессами и неправильным питанием.

Мед часто рекомендуется истощенным и ослабленным людям, так как он является отличным средством для поддержания и восстановления работоспособности.

Мед рекомендуется употреблять не только людям с различными заболеваниями, но также и здоровым для того, чтобы поддерживать свое физическое состояние на хорошем уровне. Профилактически мед предупреждает упадок сил, увеличивает устойчивость здоровья, способствует снятию умственного перенапряжения, укрепляет организм.

В качестве лечебного средства мед назначается отдельно или комплексно (совместно с пыльцой, прополисом, травами, различными продуктами), в зависимости от этиологии заболевания.



Мед обладает широким спектром лечебного воздействия. Лечению этим целебным продуктом поддаются заболевания уха, горла, носа, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой, кроветворной и нервной систем. Медом лечат кожные, гинекологические, а также аллергические заболевания. Он прекрасно выводится выделительной системой, обладает успокаивающим, восстановительным действием.

Интересно, что по своему составу мед напоминает плазму человеческой крови, уменьшает ее вязкость и повышает гемоглобин.

Различные элементы, витамины, аминокислоты и ферменты находятся в меде в оптимальных количествах.

В последнее время широкое распространение получила апифитотерапия, основой которой является использование продуктов пчеловодства с пищевыми травами и растениями.

Человек устроен так, что наилучшим образом он усваивает натуральные продукты, так как он сам является частью природы. Поэтому апифитопродукция, созданная именно на



натуральной основе, прекрасно усваивается. И в отличие от различных БАДов (биологически активных добавок), созданных пусть даже и из экологически чистого сырья, но все же искусственным путем, апифитопродукция является превосходным природным энергетиком. Она повышает иммунитет человека, помогает бороться с атеросклерозом, улучшает сердечную деятельность, оказывает стабилизирующее действие на нервную систему.

В данном лечебнике представлено большое количество рецептов, основой которых является апифитотерапия.

Если вы хотите быть здоровыми, крепкими, выносливыми и стремитесь избавиться от различных заболеваний, то продукты медоносной пчелы — этой умницы и вечной труженицы — помогут вам в этом.

Но при использовании продуктов пчеловодства нужно учитывать, что у некоторых людей наблюдается идиосинкразия к ним (врожденная непереносимость продукта, когда в организме нет ферментов, которые позволяют его усваивать), а на отдельных людей с повышенной чувствительностью к данным



продуктам они могут оказать и отрицательное воздействие. Особенно на это должны обращать внимание люди, склонные к аллергическим заболеваниям.

В любом случае, перед тем как приступить к лечению, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Желаем вам успеха!

ВСЁ О МЕДЕ

Основные характеристики и свойства меда

Перерабатывая нектар растений, пчелы производят такой уникальный продукт природы, как мед. Мед представляет собой похожую на густой сироп ароматную жидкость, обладающую сладким, терпким вкусом. В отличие от нектара, мед обладает определенной биологической активностью и способностью развиваться, созревать и стареть. При превращении нектара в мед происходит выпаривание воды. Если в нектаре ее до 80%, то в меде — 18–20%.

Состав меда

В состав меда входит более 70 важных для организма веществ. Мед содержит:

- * углеводы, глюкозу, фруктозу и сахарозу;
- * минеральные вещества — магний, железо, серу, хлор, йод, фосфор, соли кальция;



- * белковые вещества — от 0,3 до 3,3%;
- * ферменты, попадающие в мёд с пыльцой растений и из слюотных желез пчел, — ингибин, диастаза, альфа-амилаза и др.;
- * воду — 18–20% (наличие в мёде более 20% воды указывает на его незрелость; чем гуще мёд, тем меньше в нем воды);
- * микроэлементы — серебро, кремний, титан, цинк, хром, золото, барий, железо, медь, кальций и т. д.;
- * витамины — В₂, В₆, РР, С, Н, К, Е; фолиевую, пантотеновую, лимонную, молочную, винную, щавелевую, муравьиную и яблочную кислоты (мёд обогащается витаминами за счет цветочной пыльцы). Процент содержания яблочной кислоты в цветочном мёде гораздо выше, чем в падевом;
- * протеины — 0,5–1,5%;
- * эфирные масла и красящие вещества — в небольшом количестве.

Сорта мёда

Известно много десятков сортов пчелиного мёда, которые разделяются по основным



признакам — флористическому, региональному и технологическому. По флористическому, т. е. в зависимости от источника, из которого пчелы взяли нектар, мед может быть цветочным и падевым.

Цветочный мед бывает двух видов — монофлерный и полифлерный.

Монофлерный мед получают из нектара цветков определенных растений. Он имеет характерные вкус и аромат, свойственные только этому виду. Но чисто монофлерные сорта встречаются крайне редко, и, как правило, сорт меда определяется по преобладанию какого-то одного растения. Монофлерный мед бывает липовый, акациевый, подсолнечниковый, донниковый, гречишный, кипрейный, каштановый, табачный, хлопчатниковый, клеверный, вересковый, арбузный, дынный и др.

Полифлерный мед получают из нектара цветков многих растений, и он может иметь разнообразные вкус и запах. В полифлерном меде разнообразие кислот и эфирных масел увеличивается и придает ему тонкий аромат и приятный привкус.



Падевый мед. Пчел привлекают не только цветки растений. Такие насекомые, как тли и листоблошки, питающиеся соком растений, выделяют сладкую жидкость, так называемую падь. Она содержит много сахаристых веществ, поэтому и привлекательна для пчел. К тому же пчелы собирают выступающую на листьях определенных деревьев (тополь, береза, дуб) медвяную росу. Получаемый из нее мед также называется падевым. Он бывает лиственным и хвойным и различается по цвету. Мед, собранный с хвойных растений, — светло-янтарный, а с лиственных — темный. Если падевый мед хранить в сотах, то для него характерен зеленоватый оттенок. Вкус падевого меда бывает очень неприятным. Он содержит большое количество декстринов и минеральных солей. По цвету он всегда более темный, чем цветочный.

Бывает еще и **пьяный мед**, который известен с глубокой древности. Такие растения семейства вересковых, как багульник, азалия, рододендрон, болотный вереск, вырабатывают ядовитые вещества, и пчелы вместе с нектаром переносят их в мед. После употребле-



ния этого меда человек напоминает пьяного. С виду пьяный мед мало чем отличается от натурального, но обладает запахом пережженного сахара. При употреблении пьяного меда могут возникнуть такие симптомы, как тошнота, рвота, головокружение и судороги. Для снятия интоксикации нужно промыть желудок и выпить слабительное. Употребление 100 г пьяного меда может привести к потере сознания и даже к летальному исходу.

По способу получения сорта меда разделяют на высшие и низшие.

Низшие сорта получают путем вытапливания меда из сот на огне.

Высшие сорта получают при центрифугировании меда в специальных аппаратах. К высшим сортам относится мед-самотек, получаемый путем вытекания его из сот под действием собственной тяжести.

По цвету различают светлый, средний и темный мед. *Светлые сорта* меда считаются лучшими.

По способам отбора мед бывает:

* *сотовый*, или *секционный* (стекает из сотов, сложенных в тару);



* *центробежный* (откачанный из сотов при помощи медогонок);

* *битый*, или *прессованный* (полученный в результате сминания, прессования сотов);

* мед-«капанец» — топлёный, или *банный* (вытекает из сот под воздействием высокой температуры); «капанцем» мед называют потому, что в старину его получали в русских банях (он вытекал, капал из сот).

Сотовый мед наиболее богат витаминами и антибиотиками (за счет содержания в нем перги). Поскольку в сотовом меде присутствует воск, являющийся превосходным адсорбентом (всасывает токсические продукты), то употребление такого меда способствует очищению организма.

По степени вязкости мед бывает очень жидкий, жидкий, густой и студнеобразный:

* *очень жидкий* мед — акациевый, клеверный;

* *жидкий* мед — липовый, гречишный, кипрейный;

* *густой* мед — подсолнечниковый, одуванчиковый, падевый;

* *студнеобразный* мед — вересковый.



По региональному признаку различают сорта меда в зависимости от произрастания растений в определенных районах (алтайский, украинский, дальневосточный и т. д.). Мед, собранный в южных регионах, более быстро кристаллизуется.

Кристаллизация меда

Нектар различных растений содержит разное количество глюкозы, фруктозы и сахара. В различных сортах меда соотношение этих углеводов неодинаково, что важно знать, так как степень кристаллизации меда зависит от соотношения в нем глюкозы и фруктозы.

Кристаллизация происходит при испарении из меда воды и выпадении в осадок кристаллов глюкозы. Это естественный процесс. Любой мед, извлеченный из сот, в скором времени начинает кристаллизоваться. И чем больше в меде глюкозы, тем быстрее происходит кристаллизация.

Например, в липовом меде 36,05% глюкозы и 39,27% фруктозы, а в акациевом – 35,98%



глюкозы и 40,35% фруктозы. Значит, процесс кристаллизации акациевого мёда будет происходить более медленно. Плохо поддается кристаллизации шалфейный и падевый мёд. Хорошо кристаллизуется люцерновый и подсолнечниковый.

Кристаллизация мёда может быть различная:

- * крупнозернистая — кристаллы более 0,5 мм;
- * мелкозернистая — менее 0,5 мм;
- * салообразная — невооруженным глазом кристаллы невидимы.

Скорость кристаллизации зависит и от температуры окружающей среды. Самая быстрая кристаллизация происходит при температуре 14 °С, а при температуре ниже 13 °С кристаллы внутри мёда задерживаются. Он мутнеет, увеличивается его вязкость, но питательные свойства сохраняются без изменения. Признаком начала кристаллизации является помутнение жидкого мёда. При 40 °С кристаллы растворяются. Чем плотнее кристаллизация мёда, тем меньше мёд впитывает влаги. Плотно и равномерно кристаллизуется только доброкачественный мёд.



Если вы хотите растопить мед, делайте это на водяной бане, внимательно следя за температурой воды. Она не должна превышать 40 °С, так как при более высокой температуре начинается разрушение ферментов, мед становится более низкого качества.

Степень густоты (вязкости) меда определяют различные соотношения его составных частей (декстрины, сахара, вода). С повышением температуры мед становится более жидким, а при температуре 10 °С густеет настолько, что его трудно переливать (с понижением температуры вязкость меда увеличивается).

Свойства меда

Антимикробный эффект меда объясняется тем, что в процессе приготовления меда пчелы добавляют особый фермент — ингибин, который превращает глюкозу в глюкуроновую кислоту, и одновременно с этим выделяется перекись водорода.

Фермент инвертазы способствует превращению сложного углевода — свекловичного



сахара — в глюкозу и фруктозу, а диастаза меда превращает крахмал в дисахариды (более простые сахара). Таким образом, при нагревании выше 40 °С и разрушении ферментов мед теряет свои лечебные и питательные свойства — антибактериальность, высокую энергетическую ценность (в 100 г меда — 335 ккал) и высокую усвояемость (за счет преобладания простых углеводов — глюкозы и фруктозы).

Мед обладает также обеззараживающим и противобродильным свойствами, которые позволяют использовать его при консервации продуктов. Еще в Древней Руси консервировали дичь медом. Консервированное медом сливочное масло хранится при температуре 18–20 °С до 6 месяцев.

П. Сумароков (1808) писал: «Мед имеет удивительное свойство предохранять от испорченности соки растений, коренья, цветы, плоды и даже самое мясо. Почему жители острова Цейлона изрезают в кусочки мясо животных, обмазывают их медом и кладут в древесные дупла на аршин от земли вышиною, затыкают дупло ветвями того же дере-



ва, оставляют так иногда на целый год и по прошествии сего времени находят мясо совершенно невредительным и получившим еще лучший вкус».

Обеззараживающие свойства меда используются для лечения воспалительных процессов полости рта (в соответствующий травяной настой добавляется мед).

Условия хранения меда

При правильном хранении мед никогда не покрывается плесенью (в нем не растут грибы и споры), а в сотах может храниться столетиями. Это объясняется противогрибковыми свойствами меда (фунгицидностью). Даже специально введенные в мед плесневые грибы погибают.

* Мед должен храниться в сухом, проветриваемом помещении, так как он гигроскопичен и впитывает в себя до 30% влаги. Если влажность воздуха в помещении, где хранится мед, выше 60%, то водность меда увеличивается. Если влажность воздуха ниже 60%, то мед отдает влагу. Оптимальная температура



хранения от -5°C до 10°C . Испорченный мед имеет кислотный вкус, так как после спиртового брожения в нем накапливаются уксусно-кислые бактерии, которые благоприятно развиваются при температуре $11-19^{\circ}\text{C}$.

* Гигроскопичность меда исключает также хранение рядом с ним сильно пахнущих продуктов, так как он впитывает в себя запахи.

* Лучше всего мед хранить в стеклянной посуде. Если вы хотите запастись большим количеством меда, храните его в бочках из осины, липы, тополя. Дубовые бочки непригодны для хранения, так как мед в них темнеет. Мед нельзя хранить в железной, алюминиевой посуде и в посуде из оцинкованной жести, так как при хранении меда в такой посуде образуются ядовитые вещества.

* Посуда должна быть герметична, чтобы ароматические вещества не испарялись.

Как определить качество меда

К сожалению, мед является продуктом, который часто подделывают. Для того чтобы купить мед высокого качества, без при-



месей, целесообразно знать пробы, которые можно провести в домашних условиях и даже на рынке. Хотя, конечно, наиболее точную экспертизу могут выполнить только опытные специалисты в соответствующих лабораториях. Для того чтобы подделать натуральный мед, в качестве примесей используют воду, крахмал, различные соки, сахарный сироп, несок, падевый и сахарный мед.

Итак, вы должны знать соответствие цвета меда его сорту. Уметь определять зрелость, различать вкус, аромат и консистенцию. Эфирные масла, кислоты, красящие вещества, входящие в состав меда, определяют его вкус, аромат и цвет.

Характеристика качества меда

Цвет

Светлые сорта меда – акациевый (прозрачный), липовый (светло-янтарный), подсолнечниковый (янтарный). Темные сорта меда – гречишный (темно-янтарный) и падевый (падевый).

***Зрелость***

Зрелый мед кристаллизуется равномерно и плотно, незрелый — расслаивается. Зрелость меда вы можете всегда определить при покупке на рынке. Если прокрутить ложку с медом, то зрелый мед с нее не стекает, а как бы наматывается на ложку. Незрелый будет стекать каплями.

Зрелость меда определяется процентным содержанием в нем воды. Именно от этого зависит способность меда сохранять все свои полезные качества в течение длительного времени.

Вкус

Вкус меда — сладкий, терпкий.

Аромат

Очень часто для натурального цветочного меда характерен аромат цветков, с которых пчелы собирали мед. Падевый мед неароматен, так как собирается не с цветков, имеет запах пережженного сахара. Слабым и не очень привлекательным ароматом обладает каштановый и табачный мед.

**Консистенция**

Свежевыкачанный мед имеет жидкую, слабовязкую консистенцию, через 1–2 месяца мед кристаллизуется.

Зрелый мед должен содержать не более 20% воды.

Определение примесей в меде**Обнаружение крахмальной патоки**

1. Примесь крахмальной патоки, изготовленной холодным способом, легко установить по внешнему виду, так как такой мед остается вязким, незакристаллизовавшимся.

2. К 1 части меда, смешанного с 3 частями дистиллированной воды, прибавить четвертной объем крепкого (96%-ного) спирта и взболтать.

Образуется жидкость молочно-белого цвета, а при отстае оседает полужидкая прозрачная липкая масса (декстрин). Если в меде нет патоки, то раствор останется прозрачным и только в месте соприкосновения слоя меда и спирта образуется едва заметная муть, исчезающая при взбалтывании.

**Обнаружение муки или крахмала**

К 3–5 мл водного раствора (1 : 2) мёда добавить несколько капель люголевского раствора (или настойки йода). Если раствор мёда окрасится в синий цвет, то это свидетельствует о наличии в нём примеси муки или крахмала.

Обнаружение песка и других механических примесей

Пробу мёда надо взять со дна посуды, растворить мёд в воде (1 : 2 или 1 : 5). Если мёд чист, раствор слегка мутный, без осадка. При наличии песка и других механических примесей появляется осадок.

Обнаружение желатина

К 5 мл водного раствора (1 : 2) мёда добавить 5–10 капель 5%-ного раствора танина. Образование белых хлопьев свидетельствует о присутствии в мёде желатина.

Обнаружение мела

Примесь мела можно обнаружить, воздействуя на осадок какой-либо кислотой или ук-



сусом, в этом случае произойдет вспенивание вследствие выделения углекислого газа.

Отличие цветочного меда от падевого

Для того чтобы определить наличие падевого меда в цветочном, можно поставить одну из следующих проб.

1. Приготовить раствор меда на дистиллированной воде (1 : 1) и добавить 6 частей 96%-ного очищенного спирта (спирта-ректификата). Помутнение раствора будет свидетельствовать о примеси падевого меда.

2. К раствору меда (1 часть меда и 1 часть дистиллированной воды) прибавить 2 части известковой воды, нагреть до кипения. При наличии пади в меде появятся хлопья.

Определение натуральности меда по наличию в нем фермента диастазы

В пробирку налить 10 мл водного раствора меда (1 : 2), добавить немного 1%-ного раствора крахмала, взболтать и поместить смесь на 1 час в водяную баню с температурой 45 °С. после чего в охлажденную пробирку добавить



1–2 капли настойки йода. Йод окрашивает крахмал в синий цвет. Если мед натуральный, то под влиянием диастазы крахмал расщепится, жидкость не окрасится, если мед не натуральный — смесь окрасится в синий цвет.

Противопоказания к применению меда

Есть люди, которые, к сожалению, не переносят мед, страдают так называемой идиосинক্রазией, то есть повышенной чувствительностью. Это может проявляться в виде сыпи, зуда, тошноты, головной боли, расстройством желудочно-кишечного тракта. В этом случае мед противопоказан.

Если вы впервые начинаете употреблять мед, приучайте себя к нему постепенно. Начните с 5–15 капель 20%-ного медового раствора, употребляя его 3 раза в день (добавлять в каши, чай, молоко, соки). В течение 1–2 недель доза меда должна быть доведена до $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ ч. ложки 2–3 раза в день.

Многие думают, что если ребенок страдает диатезом, то ему нельзя употреблять мед.



Это далеко не так. Если у него нет идиосинкразии, то экссудативный диатез не является противопоказанием к употреблению меда.

Случается так, что аллергическая реакция может возникнуть при употреблении определенного сорта меда. В то же время при употреблении других сортов организм будет реагировать благоприятно. О том, как это проверить, было сказано выше.

Люди, страдающие сахарным диабетом, должны принимать мед с осторожностью. А людям, страдающим бронхиальной астмой, различными сердечными заболеваниями, а также туберкулезом легких, нужно знать, что им запрещены медовые ингаляции.

Ежедневная среднесуточная доза употребления меда для взрослого человека — 50–60 г, для детей, в зависимости от возраста, — от 1 до 2 ч. ложек.

Лечение медом

На протяжении многих веков пчелиный мед пользуется большой и заслуженной славой прекрасного лечебного средства при раз-



личных заболеваниях. Витамины и микроэлементы, содержащиеся в меде, оказывают положительное воздействие на все жизненные процессы человеческого организма.

* Мед возбуждает аппетит, прекрасно усваивается организмом (глюкоза и фруктоза появляются в крови через 20 минут после приема внутрь) без дополнительных ферментативных затрат.

* Оказывает благотворное влияние на сердечную мышцу (ведь глюкоза и фруктоза — необходимый энергетический материал для мышечной ткани), применяется в глазной практике. Обладает хорошим потогонным эффектом, противовоспалительными и антимикробными свойствами.

* Мед широко используется при лечении простудных заболеваний, способствуя поднятию общего тонуса организма, повышая его сопротивляемость.

* Народная медицина активно рекомендует употреблять мед при туберкулезе.

* В качестве пищевого продукта мед является прекрасным диетическим средством.



* Мед применяется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, при этом в зависимости от кислотности желудочного сока его принимают по-разному. Так, Н. П. Иойриш советует при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки принимать мед за 1,5–2 часа до приема пищи или через 3 часа после еды в растворе теплой воды, а при гипоцидном гастрите — непосредственно перед едой в растворе холодной воды. Контроль температуры воды при приеме меда в данном случае должен строго соблюдаться, так как теплый медовый раствор разжижает слизь, не раздражает кишечник и понижает кислотность желудочного сока, холодный медовый раствор раздражает кишечник, повышает кислотность и способствует задержанию содержимого желудка.

* Мед способствует заживлению как язвенных поверхностей слизистой желудка, так и обычных наружных ран и язв.

* Мед активно применяется при заболеваниях печени и желчного пузыря. Именно высоким содержанием глюкозы в меде, повышаю-



щей запасы гликогена в печени, объясняется его благотворное влияние в данном случае.

* Мёд является самым вкусным и безвредным снотворным средством, оказывает укрепляющее действие на нервную систему. Постоянно употребляя мёд, вы станете более спокойными и жизнерадостными.

* Мёд входит в состав глазных мазей, применяется при лечении язв роговицы.

* При заболеваниях органов дыхания (кроме бронхиальной астмы и туберкулеза) могут применяться мёдовые аппликации, ингаляции, а также мёд принимается внутрь в сочетании с различными лекарственными растениями.

* Мёд крайне полезен истощенным и ослабленным людям, так как даже небольшое количество пищи с добавлением мёда позволяет получить организму достаточно калорий. Используя мёд в своем ежедневном пищевом рационе, человек начинает прибавлять в весе, у него улучшается сон, повышается общий тонус организма.

Путем искусственного кормления пчел, добавляя в сахарный раствор различные по-



лезные продукты или соки, можно получить ценные лечебные сорта меда. Такой метод получения меда называется *экспрессным*. Так, добавляя к сахарному раствору морковный сок, можно получить *морковный мед*. В моркови почти в 18 раз больше содержится провитамина А, чем в человеческой крови, много сахара и минеральных солей. Морковный мед — полезный диетический продукт, укрепляющий организм и обогащающий его витаминами.

Растворяя в парном молоке сахарный песок, пчеловоды получают *молочный мед*. Такой мед рекомендуют принимать при малокровии, истощении, легочных заболеваниях. Он очень полезен детям.

Из сахарного раствора, приготовленного на настое сосновых игл, можно получить *хвойный мед*. Он отличается нежным вкусом и приятным, легким, смолистым запахом (чуть заметным). Хвоя — это концентрат витаминов. Витамина С в ней в 4 раза больше, чем в лимоне, а провитамина А в 8 раз больше, чем в человеческой крови. Сочетание хвои с медом дает прекрасный целебный



продукт, богатый витамином С, микроэлементами и минеральными веществами.

Путем смешивания витаминов и мёда получают *поливитаминизированный мёд*. Н. П. Иойриш указывает на то, что через 6 месяцев хранения в мёде присутствует около 50% естественной аскорбиновой кислоты (витамина С) и 60–90% искусственно введенной. Такой мёд можно использовать как хорошее профилактическое средство при отрицательном воздействии на организм ионизирующей радиации, при некоторых заболеваниях центральной нервной системы.

Лечебными свойствами обладают все сорта мёда, но следует знать, что каждый сорт при разных заболеваниях оказывает определенное воздействие.

Терапевтическое воздействие различных сортов мёда

Сорт мёда	Терапевтическое воздействие
Липовый	Успокаивающее, против кашля, бессонницы, антиспастическое средство и средство от бронхита

*Продолжение табл.*

Сорт меда	Терапевтическое воздействие
Мятный	Легкое болеутоляющее средство, облегчает пищеварение, укрепляющее и антиспастическое средство при спазмах привратника, дискинезиях желчного пузыря и желудочно-кишечных дискинезиях
Клеверный	Мочегонное средство, средство против диареи и для облегчения отхаркивания
Акациевый	Антисептическое средство и средство против кашля
Мед с хвойных пород (ели, сосны)	Антисептическое, противовоспалительное средство для дыхательных путей и мочевого аппарата. Оказывает мочегонное действие

А вот что написано о меде в сотах в книге «Апитерапия сегодня»: «Те же сорта цветочного или падевого меда, о которых была речь выше, можно потреблять и как мед в сотах. В такой форме биологическая ценность продукта значительно возрастает в результате:



- * поступления витаминов, которые содержатся в воске (главным образом витамин А — ретинол), а также других веществ и активных принципов, которые в результате пережевывания переходят из воска в человеческий организм, одновременно с мёдом;

- * действия по очистке и дезинфицированию зубов;

- * психологического эффекта, вызываемого потреблением натурального продукта.

В этой форме мёда в сотах (секциях сотов) можно потреблять все сорта мёда, в том числе и кристаллизующиеся после определенного срока хранения в холодных помещениях.

Соты с мёдом тщательно пережевывают, воск не проглатывают».

Заболевания органов дыхания

Трахеит, бронхит, бронхоэктаз

- * 5 г листьев мать-и-мачехи (1 ст. ложка) залить 1 стаканом кипящей воды в эмалированной посуде, закрыть крышкой и поставить на 15 минут в кипящую водяную



баню, затем дать настою остыть и процедить его. Оставшееся сырье отжать. Объем настоя довести кипяченой водой до 200 мл и растворить в нем 1 ст. ложку меда. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день как смягчительное, отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средство.

* Смешать сок брусники пополам с медом. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при бронхите.

* Взять 2 части меда, 1 часть сока алоэ, 3 части водки, подогреть до 40 °С, хорошо перемешать и использовать в виде компресса при бронхите на верхнюю часть груди.

* 2 ст. ложки цветков алтея залить в фарфоровом чайнике 1 стаканом кипящей воды, дать настояться 10–15 минут. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана с медом 2–3 раза в день при кашле, остром и хроническом бронхите и других острых респираторных заболеваниях, а также при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей.

* Приготовить сбор (количество в граммах): медуница лекарственная (трава) – 40;



мать-и-мачеха (листья, цветки) — 25; ромашка лекарственная (цветки) — 20; душица обыкновенная (трава) — 15.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 300 мл кипятка, выдержать при закрытой крышке на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать полчаса-час, процедить и развести мед по вкусу. Пить по 150 мл 4–5 раз в день при остром и хроническом бронхите.

* Сок подорожника с мёдом в концентрации 1:1, варить на слабом огне в течение 20 минут, охладить. Применяется также при лечении кашля, при коклюше, как отхаркивающее и смягчающее средство.

Внимание! Показан только при нормальной или пониженной секреции желудочного сока.

Тонзиллит

Для лечения хронического тонзиллита у маленьких детей смазывать нёбные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным мёдом в соотношении 1:3. Смазывания проводить ежедневно в течение 2 недель, а в по-



следующие 2 недели — через день. Эту процедуру рекомендуется проводить натошак.

Кашель

* Очень хорошее средство против кашля — сок лимона с медом: целый лимон варить в небольшом количестве воды на медленном огне не более 10 минут. Вынув лимон из воды, разрезать пополам и из каждой половинки отжать сок в стакан. К соку лимона добавить 2 ст. ложки глицерина, размешать и до краев стакана налить мед.

Дозы. При редком кашле — 1 ч. ложку в день, если кашель по ночам — 1 ч. ложку выпивать перед сном, а вторую во время пробуждения от кашля ночью. При очень сильном и частом кашле — 1 ч. ложку утром натошак, ложку — перед обедом и после обеда, перед ужином и после ужина и на ночь. С уменьшением кашля уменьшать количество приемов. Такой сироп с удовольствием пьют дети.

* Маленьким детям при коклюше: смешать (1:1) мед и тепкое оливковое масло. Давать по 1 ч. ложке несколько раз в течение дня.



* К 1 ч. ложке меда добавить 2 ст. ложки семян аниса и щепотку соли. Все это залить 250 мл воды (1 тонкий стакан) и довести до кипения, а затем процедить. Принимать по 2 ст. ложки каждые 2 часа.

* Бальзам от кашля: измельчить 500 г репчатого лука, добавить 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды, перемешать и варить 3 часа на медленном огне. После охлаждения процедить и перелить в бутылку. Принимать бальзам по 1 ст. ложке 4–6 раз в день. Хранить его в холодильнике.

* Отжать сок смородины черной, растворить в нем мед по вкусу. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при сильном кашле.

* Смешать в равных пропорциях пчелиный мед и теплое оливковое масло. Давать детям младшего возраста по 1 ч. ложке 3–4 раза в день. Средство эффективно и при лечении коклюша.

* Взять крупную редьку, хорошо ее вымыть, срезать верхнюю часть и сделать такое углубление, чтобы в него поместились 2 ст. ложки жидкого меда. Редьку поставить в вертикальном положении в какую-либо по-



суду, накрыть плотной бумагой и оставить на 3–4 часа. Образовавшуюся смесь сока черной редьки с мёдом давать взрослым по 1 ст. ложке, а детям по 1 ч. ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды (последний прием предпочтительнее сделать перед сном).

* В свежеприготовленном соке моркови развести мёд в пропорции 2:1. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

* Приготовить настой из собранных листьев подорожника. Для этого мелко нарезать свежие листья (1 ст. ложку) и залить 1 стаканом кипятка. Наставать 15–20 минут. Процедить и смешать с мёдом в равных объемах.

* 1 ст. ложку корней девясила залить 1 стаканом воды, довести до кипения (кипятить 10–15 минут), остудить. Пить с мёдом в теплом виде через каждые 2 часа как отхаркивающее при кашле.

Простудные заболевания

При простудных заболеваниях очень часто используется сочетание фито- и апитерапии — действие лекарственных растений



усиливается антибактериальным и потогонным лечебным эффектом меда.

* 2 ст. ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины залить 1 стаканом кипятка. Через 10–15 минут добавить 1 ст. ложку меда и в теплом виде принимать как потогонное.

* 1 ст. ложку высушенных плодов бузины черной залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана как потогонное.

* 1 ст. ложку цветов липы мелколистной залить 1 стаканом кипятка. Через 20 минут процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать как потогонное по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана.

* По 1 ст. ложке цветков липы и плодов малины залить 2 стаканами кипяченой воды, кипятить 5 минут, дать настояться, процедить и растворить в отваре 2 ст. ложки меда. Принимать отвар теплым по полстакана 3–4 раза в день как жаропонижающее и противовоспалительное средство.

Внимание! Во всех перечисленных случаях мед как потогонное средство лучше



всего принимать на ночь, при этом его действие более эффективно.

* 2 ст. ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины залить 1 стаканом воды. Через 10–15 минут добавить 1 ст. ложку меда и в теплом виде принимать как потогонное.

* Приготовить сбор (количество в граммах): алтей лекарственный (корни) — 40; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 40; душица обыкновенная (трава) — 20.

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

* 1 стакан сухих плодов калины залить 1 л кипяченой воды, варить на медленном огне 10–12 минут, настаивать час-полтора, процедить. Добавить 3 ст. ложки меда, размешать до растворения. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день при простудных заболеваниях, сопровождаемых сильными головными болями, кашлем и потерей голоса.



* Рекомендуется принимать мед с теплым молоком, с соком лимона (сок 0,5–1 лимона на 100 г меда), в теплом донниковом чае (на 1 чашку донникового чая 1 ст. ложку меда).

Острые респираторные заболевания

* 2 ст. ложки сухой измельченной травы зверобоя залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить, развести мед по вкусу. Пить настой теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

* Принимать пчелиный мед внутрь на ночь, разведя в $\frac{1}{2}$ стакана отвара шиповника, в течение месяца как средство профилактики острых респираторных заболеваний (детям 5–7 лет — по 1 ч. ложке, а взрослым — по 1 ст. ложке). Затем сделать перерыв 1–2 месяца и курс повторить.

* Чайный бальзам. Приготовить сбор (количество в граммах): чайный лист — 300; анис обыкновенный (плоды) — 25; мята перечная (листья) — 25; зверобой продырявленный (трава) — 20; чабрец (трава) — 15; валериана лекарственная (корневица) — 15.



Заварить бальзам в фарфоровом чайнике из расчета 1 ч. ложка (с верхом) смеси на 1 стакан крутого кипятка. Через 7–10 минут настаивания бальзам можно пить. Доза – 3–6 стаканов в день. Лечебный эффект напитка повышается, если в нем разводить мед.

Грипп

* Взять 1 ст. ложку меда, по 1 ст. ложке плодов шиповника, черной смородины и малины, залить 100 мл кипятка, настаивать 15 минут. Пить 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой.

* Взять по 3 ст. ложки сухих измельченных цветков и плодов рябины красной, залить в термосе 1 л кипятка, настаивать 4–5 часов, процедить. Пить по 1 стакану настоя, растворяя в нем по 1 ст. ложке меда.

* Хорошим средством народной медицины при лечении гриппа с явлениями вазомоторного ринита является смесь натертого чеснока с натуральным медом в соотношении 1:1. Принимать на ночь 1 ст. ложку смеси, заливая кипяченой водой.

* 1 ст. ложку почек сосны залить 1 стаканом кипятка, закрыть крышкой, выдер-



жать на кипящей водяной бане полчаса, настаивать при комнатной температуре 15–20 минут, процедить. Добавить мед по вкусу. 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.

* Приготовить смесь (количество в граммах): малина (плоды) – 40; мать-и-мачеха (листья) – 40; душица обыкновенная (травы) – 20.

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

* Приготовить сбор (количество в граммах): малина обыкновенная (плоды) – 40; рябина обыкновенная (плоды) – 30; рябина обыкновенная (цветки) – 30.

5 ст. ложек сухой измельченной смеси залить в термосе 1 л кипятка, настаивать 4–5 часов, процедить. Пить по 1 стакану теплого настоя, растворяя в нем по 1 ст. ложке меда, через каждые 3–4 часа.



* Смешать в равных весовых пропорциях сухие цветки и ягоды малины. 2 ст. ложки смеси заварить в фарфоровом чайнике 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 12–15 минут. Пить теплым, растворяя мед по вкусу, по $\frac{1}{2}$ –1 стакану 3–4 раза в день при гриппе, а также при заболеваниях органов дыхания.

* Мед, особенно липовый, оказывает сильное потогонное действие. Эффект его усиливается при сочетании с чаями, настоями и отварами цветков липы, плодов и листьев малины, травой мать-и-мачехи и других лекарственных растений.

Воспаление легких

* 5 г листьев мать-и-мачехи (1 ст. ложка) залить 1 стаканом кипящей воды в эмалированной посуде, закрыть крышкой и поставить на 15 минут в кипящую водяную баню, затем дать настою остыть и процедить его. Оставшее сырье отжать. Объем настоя довести кипяченой водой до 200 мл и растворить в нем 1 ст. ложку меда. Принимать



по $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день как смягчительное, отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средство.

Туберкулез

* Мед липовый — 100 г, масло сливочное несоленое — 100 г, сок алоэ (алоэ перед срезанием не поливать 2 недели) или агавы — 150 г, какао в порошке — 50 г.

* Растопить в эмалированной кастрюле свиное сало, масло, мед. Когда все расплавится (кипеть не давать!), кастрюлю снять и добавить туда остальные компоненты. Хорошо размешать. Хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке состава, растворив в 1 стакане горячего молока, утром и вечером длительное время.

* Мед — 100 г, сливочное масло — 100 г, смалец или гусиный жир — 100 г, сок алоэ (столетника) — 15 г, порошок какао — 100 г. Все компоненты разогреть вместе (но не кипятить!). Принимать по 1 ст. ложке на 1 стакан горячего молока 2 раза в день (утром и вечером).



* Мед липовый — 1,2 кг, лист алоэ мелко нарезанный — 1 стакан, оливковое масло — 100 г, березовые почки — 150 г, липовый цвет — 50 г, вода — 0,5 л.

Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая кипеть. Добавить к меду алоэ и дать покипеть 5–10 минут, процедить, отжать. Отдельно заварить в 0,5 л воды березовые почки и липовый цвет, прокипятить 2–3 минуты. Когда мед остынет, вылить в него процеженный отвар почек и липы. Хорошо размешать. Полученную смесь разлить в 2 бутылки из-под шампанского, добавить в каждую бутылку по 50 мл оливкового масла, закрыть пробками и хранить в холодильнике. Перед употреблением необходимо взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Смешать 1 стакан меда, 1 стакан нутряного свиного сала, 1 ст. ложку почек березы. Растопить на слабом огне, настаивать 2 часа и процедить. Принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

* Смешать в равной пропорции мед с медвежьим или барсучьим жиром. Прини-



мать по 30–50 г смеси 3 раза в день при легочной форме туберкулеза.

* Сок алоэ – 150 г, мед пчелиный – 250 г, вино «Кагор» – 350 г. Смешать все компоненты, настаивать в темноте при температуре 4–8 °С в течение 4–5 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Листья алоэ в возрасте 3–5 лет выдержать в темноте и при температуре 4–8 °С в течение 12–14 дней. Затем промыть их в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Оставить стоять на 1–1,5 часа. Полученный сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

* Общеукрепляющий бальзам. Взять 500 г листьев алоэ, 100 г травы зверобоя, 500 г майского меда и 0,5 л белого виноградного вина. Измельченную траву зверобоя залить 0,5 л кипятка, варить 30 минут на слабом огне, настаивать полчаса и процедить. Приготовленные листья алоэ



пропустить через мясорубку. Соединить все компоненты бальзама, хорошо перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, закрыть пробкой и поставить в прохладное место на 6–10 дней. Принимать по 1 ч. ложке бальзама каждый час в течение первых пяти дней, затем по 1 ст. ложке каждые 3 часа. Курс лечения 1 месяц. После 10-дневного перерыва его можно повторить.

* Отвар из овсяной крупы с медом является укрепляющим средством для истощенных больных при туберкулезе.

Заболевания бронхов и легких

* Взять 40 г корня алтея, 40 г листьев мать-и-мачехи, 20 г травы душицы. Приготовить чай (1:10). Пить его теплым по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана с медом 3–4 раза в день.

* Приготовить сироп из сока хрена и меда в соотношении 1:1. Нормальная суточная доза меда в смеси: для взрослых – 100–140 г, для детей – 30–50 г. Дозу распределить на 3–4 приема в день.



Заболевания желудочно-кишечного тракта

Колит

* Принимать мед по 80–100 г в сутки, растворив его в яблочном соке или холодной воде, 3 раза в день до приема пищи. Помимо лечебного действия способствует устранению запоров.

* Взять 180 г меда, 50 г цветочной пыльцы и 800 мл воды. Мед растворить в холодной воде и при постоянном помешивании прибавить цветочную пыльцу. Смесь на несколько дней оставить при комнатной температуре до появления признаков ферментации. Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана перед едой. Курс лечения 1–1,5 месяца. Можно употреблять пергу в чистом виде — по 1 ч. ложке 3 раза в день. Побочные эффекты отсутствуют.

* 3 ст. ложки сухих измельченных цветков ромашки лекарственной залить в термосе 750 мл крутого кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить, растворить 70–80 г меда. Выпить за 3–4 приема в течение дня. Курс



лечения 1–1,5 месяца. После 2-недельного перерыва курс можно повторить.

Заболевания печени и желчевыводящих путей

* 1 кг меда смешать с 1 кг черной смородины. Принимать по 1 ч. ложке за 30 минут до еды. Продолжать до окончания смеси.

* С лечебной и профилактической целью при заболеваниях печени мед рекомендуется принимать утром (30–50 г) с добавлением маточного молочка (1 ложечка для горчицы), а после обеда — 1 ст. ложку меда с 1 ч. ложкой перги.

* Приготовить сбор (количество в граммах): тысячелистник обыкновенный (трава) — 20; бессмертник лекарственный (цветки) — 20; полынь горькая (трава) — 20; фенхель обыкновенный (плоды) — 20; мята перечная (листья) — 20.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать полчаса-час. Процедить, растворить пчелиный мед из расчета 2 ст. ложки на 1 стакан настоя. Пить его



теплым по $\frac{1}{2}$ стакана за 15–20 минут до еды при гепатите и холецистите.

* Принимать раствор меда (2 ч. ложки на 1 стакан теплой кипяченой воды) 2–3 раза в день. Хороший эффект оказывает также раствор меда в яблочном соке (1 ч. ложка меда на $\frac{1}{2}$ стакана яблочного сока) 2–3 раза в день.

* Приготовить сбор (количество в граммах): мята перечная (трава) – 40; полынь горькая (трава) – 30; бессмертник песчаный (цветы) – 30.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать полчаса. Процедить, растворить пчелиный мед из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан настоя. Пить теплым по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана за 20–30 минут до еды как желчегонное средство.

* Приготовить сбор (количество в граммах): валериана лекарственная (корень) – 35; клевер луговой (трава) – 35; хмель обыкновенный (соплодия) – 30.

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка и настаивать 30–40 минут при закры-



той крышке. Мед растворить из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан настоя. Пить в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой как желчегонное средство.

* Смешать в равных весовых частях толченые ядра грецких орехов и пчелиный мед (желательно гречишный). Принимать по 100 г смеси в день за 3–4 приема при заболеваниях печени, желудка и запорах.

* В грецких орехах много жирного высококачественного масла, богатого насыщенными жирными кислотами, которым придается большое значение в лечении болезней печени и атеросклероза. Оно также способствует усилению двигательной функции кишечника. Кроме того, в ядрах орехов много клетчатки, что также благоприятно сказывается на перистальтике кишечника.

* 1 ст. ложку пчелиного меда растворить в 1 стакане минеральной воды («Арзни», «Нарзан»). Выпивать 1 раз утром натощак через день в течение месяца.

* Принимать по 20–30 г меда 3 раза в день (растворять в 100 мл теплой кипяченой воды), по $\frac{1}{2}$ ч. ложки пыльцы-обножки



3 раза в день и 0,05 г маточного молочка в день. Курс лечения 1,5 месяца. После 2–3-недельного перерыва курс можно повторить.

Подобное лечение весьма полезно при различных заболеваниях печени. Мед увеличивает запасы гликогена в ней, улучшает процессы тканевого обмена и повышает антиоксидантную функцию этого важнейшего органа. Весьма благоприятно также воздействие на печень пыльцы и маточного молочка.

✦ Приготовить сбор: ромашка, зверобой, бессмертник, березовые почки, лист земляники — все по 100 г.

2 ст. ложки измельченного сбора залить 400 мл крутого кипятка, настаивать в термосе ночь. Принимать по 100–200 мл 2 раза в день за 20 минут до еды в теплом виде с добавлением 1 ч. ложки меда. Курс лечения 50 дней, 1 раз в год. Противопоказаний нет.

Применяется также при сердечно-сосудистых и кожных заболеваниях, заболеваниях почек, ревматизме, нарушении обмена веществ. Сбор усиливает функции всех выделительных систем (печени, почек, кишечника).



ка), улучшает обмен веществ, улучшает гибкость суставов, лечит ожирение и гипертонию.

* С лечебной и профилактической целью мед рекомендуется принимать утром (30–50 г) с добавлением маточного молочка (1 ложечка для горчицы), а после обеда – 1 ст. ложку меда с 1 ч. ложкой перги. Эффективно действует смесь из 1 ч. ложки меда с яблочным соком. Принимать утром и вечером.

Холецистит

Включать в свое меню жареные початки кукурузы с медом при заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

* 2 ст. ложки сухой измельченной травы сушеницы болотной залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 1–2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

* Принимать сначала по $\frac{1}{2}$, а затем по $\frac{2}{3}$ стакана картофельного сока с 1 ст. лож-



кой меда 2 раза в день натощак при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

* Принимать по 1 стакану капустного сока с 1 ст. ложкой меда 2 раза в день натощак при язвенной болезни желудка.

* Принимать 30–60 г меда утром, днем 40–80 г и вечером 30–60 г. Профессор Ф. К. Меньшиков предлагает следующую схему лечения: суточную дозу меда, равную 400–600 г, разделить на 3 части и каждую часть принимать медленно натощак в разогретом виде (для этого сосуд с медом перед употреблением поместить на 5–10 минут в горячую воду температурой 60 °С). Курс лечения 15–20 дней.

* Приготовить сбор (количество в граммах): тысячелистник обыкновенный (верхушки цветущих растений) – 20; укроп огородный (семена) – 15; подорожник большой (листья) – 15; шиповник коричный (плоды) – 10; зверобой продырявленный (трава) – 10; лен обыкновенный (семена) – 5; репешок обыкновенный (трава) – 5; сушеница болотная (трава) – 5; полынь полевая (тра-



ва) – 5; календула лекарственная (трава) – 5; ромашка лекарственная (цветки) – 5.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать час. Процедить, растворить пчелиный мед из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан настоя. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за 1,5–2 часа до еды. Также можно применять при лечении хронического гастрита с повышенной кислотностью.

Метеоризм и спазмы кишечника

* Приготовить сбор (количество в граммах): ромашка лекарственная (цветки) – 30; валериана лекарственная (корневище с корнями) – 20; мята перечная (трава) – 20; фенхель обыкновенный (плоды) – 15; аир болотный (корни) – 15.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 2–3 минуты. Настаивать 1–2 часа, процедить, растворить пчелиный мед из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан настоя. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день после еды.



* Приготовить сбор (количество в граммах): ромашка лекарственная (цветки) — 60; мята перечная (трава) — 20; фенхель обыкновенный (плоды) — 10; валериана лекарственная (корневище с корнями) — 10.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 2–3 минуты. Настаивать полчаса-час, процедить, растворить пчелиный мед из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан настоя. Пить по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день при спастическом состоянии кишечника и чувстве тяжести в области желудка.

Гастрит

Гипоцидный гастрит (пониженная кислотность).

* Растворить 1 ст. ложку меда в холодной воде. Принимать перед едой. Курс лечения 1,5–2 месяца.

* 500 г меда смешать с 500 г сока подорожника и варить на очень слабом огне в течение 20 минут. Охлажденный сок принимать перед едой по 1 ст. ложке 3 раза в



день. Хранить следует в темном месте. Сок подорожника продается в аптеке без рецепта врача. Хранить его следует в темном прохладном месте. Перед приготовлением медовой смеси необходимо бутылку с соком хорошо встряхнуть.

* Из собранных листьев подорожника можно приготовить настой. Для этого следует мелко нарезать свежие листья (1 ст. ложку) и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 15–20 минут. Процедить и смешать с медом в равных объемах.

Гиперацидный гастрит (повышенная кислотность желудочного сока).

* Принимать 1 ст. ложку меда за 1,5–2 часа до еды в растворе теплой воды или отваре трав. Медленно выпивать состав. Во избежание изжоги при повышенной кислотности можно смешать мед с творогом или молоком.

* Приготовить смесь из 15 г измельченных листьев мяты перечной, 2 г бобовника, 15 г цветочных корзинок тысячелистника, 30 г травы зверобоя. Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка и варить 2 часа,



процедить, остудить, добавить 2 ст. ложки меда. Принимать по 2 ст. ложки до еды.

Острый гастрит

* Приготовить сбор: календула лекарственная (цветки); ромашка лекарственная (цветки); подорожник большой (листья); череда трехраздельная (трава); тысячелистник обыкновенный (трава) — все по 20 г.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, прокипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать полчаса-час, процедить, растворить мед из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан отвара. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день (одновременно промывать желудок дезинфицирующим раствором).

Хронический энтерит

* Приготовить сбор: черемуха обыкновенная (плоды); кровохлебка лекарственная (корни); ольха серая (соплодия); мята перечная (трава); тмин обыкновенный (плоды); фенхель обыкновенный (плоды); солодка голая (корни); горец змеиный (корневища);



ромашка лекарственная (цветки); зверобой продырявленный (трава) — все по 10 г.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настаивать 1–2 часа, процедить. Растворить пчелиный мед из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан настоя. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Хронический энтероколит

* Растворить 80–100 г меда в 1 л яблочного сока или кипяченой воды комнатной температуры. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день в течение 1–1,5 месяцев. В течение года провести 3–4 таких курса.

Хронический гепатит

* Растворить 60 г меда в 400 мл яблочного сока. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Желудочно-кишечные заболевания

* Чайный бальзам. Приготовить сбор (количество в граммах): чайный лист — 300; мята перечная (листья) — 25; зверобой



продырявленный (трава) – 20; ромашка лекарственная (цветки) – 20; шалфей лекарственный (листья) – 15; чабрец (трава) – 10; толокнянка обыкновенная (листья) – 10.

Заварить в фарфоровом чайнике 1 ч. ложку смеси с верхом 1 стаканом крутого кипятка. Через 7–10 минут настаивания бальзам можно пить. В течение дня выпить 3–5 стаканов напитка.

Если в нем разводить мед (1 ст. ложку на 1 стакан кипятка), то улучшается вкус чайного бальзама, а главное – повышается его лечебный эффект.

* Растворить 1 ст. ложку меда в 1 стакане сока черной смородины. Принимать по 1 ст. ложке до и после еды. Полезно при инфекционном поносе, особенно детям.

* 50 г ячменя настаивать в 1 стакане воды 4–5 часов, затем варить 10 минут и процедить. Добавить 1 ч. ложку меда. Употреблять 4–6 раз в день по 1 ст. ложке.

Настой обладает смягчительными и обволакивающими свойствами и применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.



Запоры

* Слабительная смесь. Взять 400 г кураги, 400 г очищенного от косточек чернослива и 1 пачку александрийского листа, пропустить все через мясорубку, добавить 200 г жидкого меда, хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. или 1 дес. ложке за ужином, запивая теплой водой (дозу смеси подбирать индивидуально) при склонности к запорам.

* Принимать по 1 десертной ложке пчелиного меда, разведенного в 1 стакане яблочного сока, 3–4 раза в день как мягкое послабляющее средство. Доза меда не должна превышать 80–100 г в сутки. Другие сласти исключить.

* 30–50 г меда развести в 1 стакане воды и выпить натощак. Медовый раствор регулирует деятельность кишечника, оказывая легкое слабительное действие.

* 1 стакан спелых ягод черной бузины (собранных в августе–сентябре) залить 1 л холодной воды и кипятить на медленном огне 5 минут. Остудить, процедить и добавить в настой 1 ст. ложку меда. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день как слабительное средство.



* 15 г светлого цветочного и 15 г падевого меда развести 1 стаканом теплого парного молока (доза для ребенка от 5 до 8 лет). Состав очень эффективен при запоре в виде суппозитория и клизмы.

* 20 г серы и 80 г меда принимать по 1–2 ложки в день при запоре. Также можно применять при хроническом бронхите и фурункулезе.

Заболевания верхних дыхательных путей

Воспаление миндалин

* Растворить 1 ст. ложку меда в 1 стакане теплой воды. Полоскать горло. Полоскание рта и горла раствором воды с медом снимает воспаление миндалин, кроме того, очищает зубы, делая их белыми.

Ангина

* 1 ст. ложку меда и 1 ст. ложку ромашки залить 250 мл кипятка. Применять в качестве полоскания.

***Ларингит***

* 5 г листьев мать-и-мачехи (1 ст. ложка) залить 1 стаканом кипящей воды в эмалированной посуде, закрыть крышкой и поставить на 15 минут в кипящую водяную баню, затем дать настою остыть и процедить его. Оставшееся сырье отжать. Объем настоя довести кипяченой водой до 200 мл и растворить в нем 1 ст. ложку меда. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день как смягчительное, отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средство.

Острый и хронический ринит

* 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 остром и хроническом рините.

* Этот же раствор можно применять как глазные капли при конъюнктивите.

* Взять 3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку меда, раз-



мешать до растворения. Настаивать 30–40 минут, процедить. Использовать для промывания пазух носа или закапывать в нос 4–5 раз в день по 4–6 капель в каждую ноздрю.

* Хорошее средство от насморка также 30%-ный раствор меда в соке красной свеклы. Закапывать его следует по 5–6 капель в каждую ноздрю 4–5 раз в день. Весьма эффективно такое лечение при насморке у детей, вызванном аденоидами.

* Сок можно получать из сырой, вареной или печеной свеклы. Свеклу пропустить через соковыжималку, а при ее отсутствии натереть на мелкой терке и отжать через сложенную в несколько слоев марлю. Вареную свеклу можно пропустить через мясорубку, полученную массу развести водой 1:1 и отжать через марлю.

* Для лечения острого и хронического ринита мед применяют в виде аэрозольной ингаляции. В домашних условиях можно использовать обыкновенный чайник или кофейник с небольшим количеством воды. После того как вода закипит, добавить в нее 1 ст. ложку меда, отключив источник тепла.



Пары воды вместе с медом вдыхать через резиновую трубку, надетую на носик чайника или кофейника. По мере остывания воды периодически включать нагревательный прибор. Ингаляции продолжительностью 15–20 минут проводить на ночь.

Гнойный отит и синусит

* При воспалениях среднего уха и придаточных пазух носа взять стерильную стеклянную палочку, достать ею мед из сотовой ячейки и закапывать по 1–2 капли через каждые 3–4 часа в одну, затем в другую ноздрю или внутрь уха.

Для уменьшения раздражающего действия меда к нему добавить анестезин (0,1–0,2 г).

Заболевания полости рта и ротоглотки

* Полоскать 30%-ным водным раствором меда 3–4 раза в день полость рта и ротоглотки при ангинах, хроническом тонзиллите, заболеваниях языка, десен и т. п. (при этом уничтожаются многие микробы). При названных заболеваниях, а также при пора-



жениях дыхательных путей полезно держать во рту мед до полного растворения — по 1 ч. ложке 5–6 раз в день.

Предпочтительнее использовать мед в сотах. Он содержит больше витаминов, перги и других биологически активных веществ, а воск сотов способствует очищению зубов (пчелиный мед не оказывает на них разрушающего действия). Наиболее эффективен при заболеваниях, вызванных гноеродными микроорганизмами (стафилококками, стрептококками и т. п.), шалфейный, восковый и донниковый мед. Хорошо использовать также липовый, лопуховый, акациевый, люцерновый и клеверный мед.

Гинекологические заболевания

Обильные и болезненные менструации

* Приготовить сбор (количество в граммах): ромашка лекарственная (цветки) — 40; мята перечная (листья) — 30; валериана лекарственная (корневища с корнями) — 30.

2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипящей воды и поставить на водяную баню на 30 ми-



нут. Затем снять, настаивать 1–2 часа, процедить, добавить по вкусу мед. Принимать по 1 стакану утром и вечером.

* Приготовить сбор (количество в граммах): горец птичий (трава) — 35; пастушья сумка (трава) — 35; омела белая (молодые ветки с листьями) — 30.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать полчаса, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по 1 стакану 2 раза в день.

* Приготовить сбор: тысячелистник обыкновенный (трава); крушина слабительная (кора); валериана лекарственная (корневища с корнями); мята перечная (трава); береза белая (листья) — все по 20 г.

2 ст. ложки (с верхом) сбора трав залить 0,5 л кипятка и поставить на водяную баню на 15 минут.

Затем снять, настаивать 30–40 минут при комнатной температуре, процедить, отжать остаток и добавить мед по вкусу. Выпивать по 1 стакану в течение дня небольшими глотками.



Маточные кровотечения

* Приготовить сбор: крапива двудомная (трава); водяной перец (трава) — по 50 г.

2–3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить при слабом кипении 2–3 минуты, настаивать 30–40 минут, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана при маточных кровотечениях, обильных и болезненных менструациях.

Кольпит

* Влагалище предварительно очистить от секрета. Затем взять 20–25 г засахарившегося пчелиного меда и ввести на марлевом тампоне глубоко во влагалище. Процедуры проводить ежедневно. Курс лечения 10–15 дней. При первых процедурах могут быть зуд, жжение. Однако в последующем жалобы на неприятные ощущения исчезают, выделения уменьшаются. Лечение проводить при трихомонадном кольпите.

Эрозия шейки матки

* Влагалище предварительно очистить от секрета, затем ввести марлевый тампон,



смоченный раствором меда в воде (в соотношении 1:2), который удалить через 24 часа. Процедуры проводить ежедневно в течение 15–20 дней.

Самочувствие обычно улучшается, выделения прекращаются после 5–6 процедур, а через 12–15 процедур исчезают болезненные ощущения, нормализуется состав секрета и эрозия заживает.

Воспалительные заболевания яичников

* Приготовить сбор (количество в граммах): золототысячник зонтичный (трава) – 35; мать-и-мачеха обыкновенная (цветки и листья) – 35; донник лекарственный (трава) – 30.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать полчаса-час, затем процедить, добавить по вкусу мед. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение месяца при острых воспалительных заболеваниях маточных труб и яичников.



Опущение матки

Взять в равных пропорциях сухую измельченную траву золототысячника малого (корневища), горца змеиного и все хорошо перемешать. Залить 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять полчаса-час, процедить. Пить по 150 мл за 20–30 минут до еды, добавляя по вкусу мед. Курс лечения — 4–6 недель. После 10–15-дневного перерыва лечение повторить.

Климактерические расстройства

* Приготовить сбор (количество в граммах): ромашка лекарственная (цветки) — 15; пустырник пятилопастный (травя) — 15; шиповник коричный (плоды) — 10; шалфей лекарственный (травя) — 10; боярышник кроваво-красный (цветки) — 10; сушеница болотная (травя) — 10; зверобой продырявленный (травя) — 10; тысячелистник обыкновенный (травя) — 10; календула лекарственная (цветки) — 10.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить при слабом



кипении 4–5 минут, настаивать час, процедить. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана, добавляя по вкусу мед, при климактерических расстройствах, а также при предменструальном синдроме (характеризуется возникновением за несколько дней до очередной менструации повышенной раздражительности, депрессии, головных болей, нарушения сна, болей в области сердца и других симптомов, исчезающих после наступления менструации).

* Приготовить сбор (количество в граммах): крапива двудомная (трава) – 20; череда трехраздельная (трава) – 20; фиалка трехцветная (трава) – 15; тысячелистник обыкновенный (трава) – 15; лопух большой (корни) – 10; хвощ полевой (трава) – 10; смородина черная (листья) – 10.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1,5–2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана, добавляя по вкусу мед, 3 раза в день при климактерическом синдроме, сопровождающемся зудом половых органов и кожными сыпями.



Гипогалактия
(недостаточное образование молока)

* Недостаточное образование молока наиболее часто наблюдается в первый месяц кормления ребенка грудью.

Прием сока моркови посевной (по $\frac{1}{2}$ стакана 1 раз в день за час до еды) будет способствовать увеличению отделения молока у кормящих женщин. В соке можно разводить мед: на $\frac{1}{2}$ стакана сока – 1 ст. ложку меда.

Укрепляющие средства при беременности

* Приготовить сбор: шиповник коричный (плоды); брусника (плоды); смородина черная (плоды); крапива двудомная (листья) – все по 25 г.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать полчаса, процедить, добавить по вкусу мед. Пить по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана 2–3 раза в день до еды как общеукрепляющее средство.



* Приготовить сбор (количество в граммах): шиповник коричный (плоды) — 30; пустырник пятилопастный (трава) — 20; боярышник кроваво-красный (плоды) — 15; аир болотный (корни) — 10; зверобой продырявленный (трава) — 10; девясил высокий (корни) — 5; хвощ полевой (трава) — 5; мать-и-мачеха (листья) — 5.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать полчаса, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день на протяжении всей беременности как общеукрепляющее и витаминное средство.

Отвар улучшает обмен веществ, работу сердца, нервной системы, органов пищеварения и выделения.

Токсикозы беременных

* Приготовить сбор (количество в граммах): вахта трехлистная (трава) — 35; валериана лекарственная (корневища с корнями) — 25; мята перечная (листья) — 25; Melissa лекарственная (трава) — 15.



2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 30 минут, процедить, добавить мед по желанию. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером в первой половине беременности курсами по 5–7 недель как противорвотное и антитоксическое средство.

* Приготовить сбор (количество в граммах): календула лекарственная (цветки) — 65; мелисса лекарственная (трава) — 35.

1 ст. ложку сухого измельченного сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде 30–40 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана, добавляя мед по желанию, 3 раза в день в течение первых 1,5–2 месяцев беременности.

* Приготовить сбор: брусника (листья), земляника лесная (листья) — по 50 г.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать полчаса-час, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды для уменьшения отеков и для выведения токсических отходов. Одновременно принимать по 1 таблетке препарата «Апилак» (под язык) 2–3 раза в день.



Стоматологические заболевания

Грибковые поражения полости рта

* Для лечения грибковых поражений полости рта используют розовый мед.

Взять 100 г белого меда и 50 г лепестков роз (перебрать 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 1 часа. Сняв с огня, процедить через чистую ткань, перелить в бутылку и хранить в холодильнике.

Использовать розовый мед для обработки полости рта у детей при молочнице, у взрослых – при угрозе ее развития (например, у тяжелых больных и ослабленных людей). Для полосканий при ангине растворить 1–2 ч. ложки в 1 стакане теплой кипяченой воды.

**Стоматиты, гингивиты**

* 1–2 ст. ложки высушенных цветков ромашки медицинской залить 2 стаканами кипящей воды, кипятить 10–15 минут на водяной бане, охладить, процедить и добавить 1–2 ч. ложки меда. Использовать в виде полоскания.

* Смешать 4 г натриевой соли и борной кислоты и 30 г меда. Смесь дает хорошие результаты при ротовых кандидозах, афтозных стоматитах.

Пародонтоз

* Жевать мед в сотах (содержит кроме меда воск и пыльцу) для очищения десневых карманов от гноя, укрепления десен и очищения зубов от налета.

Аллергические заболевания**Сенная лихорадка**

Легкая форма. Жевать восковые крышечки 1 раз в день по понедельникам, средам и пятницам каждой недели; при этом не будет



насморка, можно дышать носом. При отсутствии медовых сотов съедать во время каждого приема пищи по 2 ч. ложки жидкого (центробежного) меда.

Умеренно-сильная форма. Жевать медовые соты 5 раз в день в течение первых двух дней и затем 3 раза в течение периода, продолжительность которого определяется по обстоятельствам. За неимением сотов принимать 2 ч. ложки центробежного меда.

Сильная форма.

1. За три месяца до возможного начала заболевания принимать по 1 ст. ложке меда после каждой еды на десерт; лучшее средство — сотовый мед, но центробежный также эффективен, его нужно принимать по 1 ст. ложке на $\frac{1}{2}$ стакана воды на ночь.

2. За 2 недели до ожидаемого начала заболевания принимать смесь из 2 ч. ложек меда и 2 ч. ложек яблочного уксуса на $\frac{1}{2}$ –1 стакан воды до завтрака и на ночь. Такое лечение нужно продолжать до тех пор, пока не исчезнут симптомы заболевания.

3. Продолжайте съедать по 1 ст. ложке меда после обеда и ужина на десерт, а также



выпивайте смесь яблочного уксуса с медом перед завтраком и на ночь.

4. При необходимости часто жевать восковые крышечки в течение дня, чтобы исключить возможность появления насморка и свободно дышать носом.

Заболевания нервной системы

Бессонница, неврастения

* 1 ст. ложку меда развести в 1 стакане теплой воды. 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 своим качествам мед как медикамент вне конкуренции.

* Приготовить сбор (количество в граммах): шиповник коричный (плоды) — 35; ежевика сизая (листья) — 30; зверобой продырявленный (трава) — 10; пустырник пятилопастный (трава) — 30; валериана лекарственная (корень) — 5; подорожник большой (листья) — 5; чабрец обыкновенный



(трава) — 5. Приготовить настой (1:20) и развести в 1 стакане его 1 ст. ложку меда. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день. Помогает это средство также при раздражительности, быстрой утомляемости, изменчивости настроения.

* Приготовить сбор (количество в граммах): душица обыкновенная (трава) — 30; шиповник коричный (плоды) — 25; пустырник пятилопастный (трава) — 20; ежевика сизая (листья) — 15; мята перечная (листья) — 10.

2–3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить, добавить по вкусу мед. Пить по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана за полчаса до сна.

* 1 ст. ложку измельченных свежих листьев салата посевного залить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить на ночь по $\frac{1}{2}$ стакана настоя при тревожном сне и бессоннице.

* Рюмка тыквенного отвара с медом полезна на ночь как успокаивающее и легкое снотворное средство.

***Нервное возбуждение***

* Приготовить сбор: пустырник пятилопастный (трава); валериана лекарственная (корень); тмин обыкновенный (плоды); фенхель обыкновенный (плоды) — все по 25 г.

Приготовить настой (1:20), развести в 1 стакане его 1 ст. ложку меда. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день при раздражительности и учащенном сердцебиении (снижает также повышенное артериальное давление).

Невроз сердца, неврастения, истерия

* Принимать цветочный мед по 100–120 г в сутки в течение 1–2 месяцев: утром и вечером — по 30 г, после обеда — 40–60 г. Перед сном, за полчаса, мед разбавить в 1 стакане воды комнатной температуры и выпить.

Эпилепсия

* Смешать 60 г крапивы двудомной и 40 г травы душицы обыкновенной. 4 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить, добавить мед по вкусу. Пить



по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за полчаса до еды при эпилепсии и истерии. Курс лечения — 3 недели. После 10-дневного перерыва повторить.

* 2 ч. ложки сухого измельченного корня девясила высокого залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 6–8 часов, процедить, растворить мед по вкусу. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

* Приготовить сбор (количество в граммах): валериана лекарственная (корни) — 20; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 20; омела белая (молодые ветки с листьями) — 15; мелисса лекарственная (трава) — 15; вероника лекарственная (трава) — 15; черныш обыкновенный (трава) — 15.

1–2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать 20–30 минут, процедить.

Пить по 150 мл, добавляя по 1 дес. ложке меда, 3 раза в день. Лечение проводить длительно. Через месяц сделать перерыв на 10–15 дней.

**Склероз**

* Натереть на мелкой терке лук репчатый, отжать. Хорошо размешать 1 стакан лукового сока с 1 стаканом меда. Хорошо размешать. Если мед засахарился, слегка подогреть в водяной бане. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды или через 2–3 часа после еды.

Абстинентный синдром

* При ольянении принять в 2 приема 100–120 г пчелиного меда. Это будет способствовать отрезвлению (фруктоза меда нейтрализует действие алкоголя).

Кожные заболевания**Экзема, нейродермит, фурункулы, карбункулы**

* 100 г меда разогреть на водяной бане, добавить 2 мл чистого дегтя, хорошо перемешать и накладывать в повязках на участки поражения. Курс лечения — 2–3 недели. Через месяц его можно повторить.



* 2 ложки фасоли смешать с 1 ложкой меда. Полученные лепешки прикладывать к нарывам и фурункулам, чтобы ускорить их созревание.

* Размешать в 1 стакане отвара дубовой коры 1 ч. ложку меда. Протирать кожу лица или втирать в корни волос при лечении жирной себореи.

* При себорейном дерматите 1 ст. ложку листьев шалфея залить $1\frac{1}{2}$ стаканами крутого кипятка, кипятить еще 5 минут на очень слабом огне, процедить, добавить на 1 стакан отвара $\frac{1}{2}$ ч. ложки натурального меда. Теплым, хорошо размешанным раствором делать примочки 3 раза в день.

* Тщательно размешать в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 ч. ложку настойки календулы (ноготков) и 1 ч. ложку меда. Делать примочки при лечении угревой сыпи жирной кожи.

Язвы, раны, ожоги

* Взять несколько сырых картофелин, обмыть, очистить, натереть на мелкой терке. Хорошо перемешать $\frac{1}{2}$ стакана кашицы



картофеля с 1 ч. ложкой меда. Полученную смесь выложить слоем толщиной не менее 1 см на сложенную в несколько слоев марлевую салфетку или бинт, приложить к пораженному участку кожи и прибинтовать. Держать 2–3 часа и более. Повязку менять 2–3 раза в день. Применять при лечении плохо заживающих язв, ран, ожогов, а также при лечении экзем, гнойничковых заболеваний кожи, при сведении застарелых мозолей.

* Приготовить мазь: пчелиный мед — 80 г; рыбий жир — 20 г; ксероформ — 3 г. Мазь накладывать на очищенную рану в виде повязки для лечения долго не заживающих ран и язв.

* Средство от ожога и обморожений носа. В небольшую емкость выдавить немного крема (детский, питательный для рук), добавить 1 мл экстракта алоэ (например, содержимое одной ампулы), 1 мл настоя зверобоя (из расчета 15 г зверобоя на 200 мл воды) и $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда. Добавить щепотку пшеничной муки и все хорошо перемешать. Этой смесью смазывать обожженную



поверхность носа не менее 2 раз в день. Состав можно наложить на марлевую салфетку и приложить к обожженной поверхности носа. Это средство применять только при I–II степенях ожога и в качестве первой помощи.

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

* 1 ст. ложку сливочного масла смешать с 1 ст. ложкой толченых грибов шампиньонов и 1 ст. ложкой меда. Мазь употреблять для предохранения кожи от солнечных ожогов.

Рожа

* Лоскут натурального шелка красного цвета, величиной с ладонь, растереть на мелкие кусочки. Смешать с натуральным пчелиным медом, разделить эту смесь на 3 части. Утром, за час до восхода солнца, наложить эту смесь на пораженное рожей место и перевязать. На следующее утро процедуру снова повторить. Делать так ежедневно до выздоровления.



Псориаз

* Взять 10 г пчелиного меда, 10 мл сока каланхоэ, 30 мл эвкалиптового масла и все перемешать. Выдержать мазь 3 дня, затем смазывать ею зудящие места.

Трофические язвы и длительно не заживающие раны

* Приготовить мазь: мед — 80 г, рыбий жир — 20 г, ксероформ — 3 г. Мазь необходимо накладывать на очищенную рану с марлевой повязкой каждые 2–3 дня. Курс лечения — 2–3 недели.

* Приготовить мазь: пенициллин — 500 000 ЕД, новокаин — 2 г, рыбий жир — 5 г, мед пчелиный — 10 г. Мазь наложить на язву и забинтовать. Менять повязку каждые 2–3 дня. Курс лечения 2–3 недели.

* Для лечения медленно заживающих гнойных ран, язв, экзем применяются растертые семена черной редьки, смешанные с небольшим количеством медовой смеси.

* 1 ст. ложку высушенной травы сушеницы болотной залить 1 стаканом кипящей во-



ды, кипятить 10–15 минут на водяной бане, настаивать 30 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Использовать для промывания ран и язв.

* 50 г листьев эвкалипта залить 0,5 л кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10–15 минут, охладить, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Применять для лечения длительно не заживающих ран и язв в виде примочек и ванночек до полного их заживления.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Невралгии и ревматические боли

* Взять 3 части свежеприготовленного сока редьки, 2 части пчелиного меда, 1 часть спирта (водки). Все хорошо перемешать и хранить в стеклянной посуде с плотной пробкой в холодильнике.

Использовать для растираний при невралгиях (болях в нервах), радикулитах, ревматических болях в суставах, подагре, невритах (воспалениях нервов), миозитах (воспалениях мышц) и т. п.



Радиккулит

* Взять по 1 ст. ложке английской соли, пчелиного меда и воды. Все тщательно перемешать, нанести на поясницу в области болезненности, хорошо втереть, накрыть полиэтиленовой пленкой и завязать шерстяным платком. Утром повязку снять. Процедуру повторять, пока не наступит облегчение.

* Взять 50 мл воды, положить в нее $\frac{1}{4}$ таблетки фурацилина и прокипятить, пока лекарство не растворится. Затем в полученный раствор добавить 1 ст. ложку меда и хорошо размешать. Взять горчичники, окунуть их в медовый раствор фурацилина и положить на поясницу в области болезненности.

Через 5–6 минут горчичники снять, а остатки состава на коже накрыть полиэтиленовой пленкой и закрепить, повязав шерстяным платком. Оставить повязку на ночь, а утром снять.

* Вырезать в корне плода редьки полость, заполнить ее медом. Через 4 часа сок готов. Растереть заболевший орган.



Остеохондроз

* Нанести мед на кожу в зоне болезненности, покрыть полиэтиленовой пленкой и зафиксировать повязкой. Использовать медовые компрессы при остеохондрозе, болях в суставах, нервах и мышцах, радикулите, артрите и т. п. В компрессах можно использовать мед с тертой редькой, хреном, медицинской желчью. Это повышает их эффективность.

Подагра

* 3–4 ст. ложки сухих измельченных цветков бузины черной залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настаивать полчаса-час, процедить, развести по вкусу мед. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды (последнюю порцию отвара выпить перед сном).

Внимание! Не путайте бузину черную (кустарник) с бузиной травянистой (вонючей), которая ниже, имеет белые с красными пыльниками цветы (у бузины черной они бело-желтые) и является токсичной.



* Собрать ряску и высушить на решете, часто вороша. Истолочь ее в порошок, смешать его с медом, сделать пилюли величиной с горошину. Принимать по 1–2 шт. 3–4 раза в сутки.

Пяточная шпора

* Взять в равных пропорциях мед и пшеничную муку и замесить до образования кашеобразной пасты. Использовать медовые лепешки при пяточной шпоре (а также при других остеофитах). Ногу распарить в горячей воде в течение 15–20 минут, затем на область пятки наложить медовую лепешку. Курс лечения — 8–10 дней.

Переломы

* 2–3 ст. ложки травы сушеницы топяной залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить, добавить по вкусу мед. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Настой стимулирует регенеративные процессы в поврежденных тканях.

* 25 г сухих измельченных плодов шиповника залить 0,5 л кипящей воды, варить на



слабом огне 10 минут, настаивать 4–6 часов, процедить, добавить по вкусу мед. Пить по $\frac{1}{2}$ –1 стакану 3–4 раза в день за полчаса до еды. Отвар шиповника стимулирует регенеративные процессы в поврежденных тканях, способствует заживлению ран, срастанию костных обломков и повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Обменный артрит

* Выпивать по 1 стакану березового сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день после еды при обменных артритах как противовоспалительное и мочегонное средство, способствующее выделению мочевой кислоты. Средство это оказывает также хороший эффект при воспалении мочевыводящих путей, стимулирует функцию почек.

Заболевания мочеполовой системы

Воспаление почек и почечных лоханок

* Приготовить сбор (количество в граммах): лен посевной (семя) – 50; крапива дву-



домная (листья) — 20; береза белая (листья) — 20; земляника лесная (листья) — 10.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. После охлаждения добавить мед по вкусу. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана в теплом виде 3–4 раза в день.

* 10 г огуречной травы с цветками (2 ст. ложки) заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать в плотно закрытой посуде не менее 5 часов, процедить, добавить 1 ч. ложку меда. Принимать 2–3 недели по 5–6 раз в день. Употребляется при отеках, воспалениях почек.

Заболевания почек

* 2 ст. ложки сухих измельченных плодов шиповника залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать 1–2 часа, процедить, добавить мед по вкусу. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Цистит

* Смешать траву хвоща полевого и листья толокнянки обыкновенной. Залить 2 ст.



ложки сухой измельченной смеси 0,5 л кипятка, варить при слабом кипении 10 минут, настаивать 30–40 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день. Одновременно 2–3 раза в день принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1:1 (держат под языком до полного растворения).

Мочекаменная болезнь

* Приготовить сбор (количество в граммах): алтей лекарственный (корни) — 30; земляника лесная (листья) — 25; кукурузные рыльца — 20; барбарис обыкновенный (корни) — 15; береза белая (листья) — 10.

$\frac{1}{2}$ стакана сухой измельченной смеси залить вечером в термосе 1 л кипятка, настаивать ночь. Пить настой теплым по 1 стакану 3 раза в день, добавляя мед по вкусу.

Желчнокаменная и почечнокаменная болезнь

* Натереть черную редьку, отжать сок, смешать пополам с медом. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана в день, увеличивая посте-



ленно дозу до 1 стакана, при камнях в желчных протоках и почках, а также для профилактики их образования.

Почечнокаменная болезнь

* 3 ст. ложки сухих измельченных листьев брусники залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить, добавить 2 ст. ложки натурального меда, размешать. Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды при почечнокаменной болезни, подагре, ревматизме и т. п.

Острый простатит

* Приготовить сбор (количество в граммах): календула лекарственная (цветки) — 30; хвощ полевой (трава) — 25; девясил высокий (корни) — 15; крапива двудомная (листья) — 10; шалфей лекарственный (листья) — 10; мята перечная (листья) — 10.

2–3 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить, растворить мед по вкусу. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Настой весьма эф-



фективен при проявлениях признаков задержки мочеотделения, вызванных воспалительным отеком предстательной железы.

Энурез (ночное недержание мочи)

* Взять в равных количествах сухую измельченную траву зверобоя и золототысячника и хорошо перемешать. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 2–3 минуты, затем настаивать 1–2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день. К настою добавлять мед по вкусу.

* 25 г сухих измельченных листьев черники залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения, варить 10 минут, настаивать 1–2 часа, процедить, добавить по вкусу мед. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день при ночном недержании мочи, воспалении мочевого пузыря и ослаблении его сократительной способности.

* Взять 100 мл теплой кипяченой воды, растворить в ней 1 ч. ложку пчелиного меда и выпить перед едой. Принимать медовый раствор 2 раза в день.



Импотенция

Свежеотжатый сок моркови размешать с медом (1:1). Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

Эта же смесь весьма полезна и при расстройствах пищеварительного тракта.

Заболевания сердца и вегетососудистой системы

Гипертоническая болезнь

* Взять 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сока свеклы, 1 ст. ложку сока моркови, 1 стакан хрена (натертый хрен предварительно настаивают в воде в течение 36 часов), сок 1 лимона. Все смешать. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 1,5 месяца.

* Смешать по 1 стакану морковного сока, сока хрена и меда с соком 1 лимона. Хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Принимать по 1–2 ч. ложки 3 раза в сутки за час до еды или через 2–3 часа после приема пищи.



* К содержимому предыдущего рецепта добавить 1 стакан сока из столовой свеклы. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в те же сроки по отношению к еде. Длительность лечения 1,5–2 месяца.

Ослабление сердечной деятельности

* Взять 100 г сухой травы зверобоя, 180 г меда и 2 л воды. В кипящую воду опустить зверобой и варить при слабом кипении 10 минут.

Затем снять с огня и оставить для медленного охлаждения на 30–40 минут, после чего процедить, добавить мед, размешать до полного растворения, разлить в бутылки и поставить в холодильник.

Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Миокардит, миокардиосклероз, сердечная астма, аритмия, легочное сердце

* Употреблять мед внутрь на протяжении 1–2 месяцев по 100–140 г в сутки, распределяя его на небольшие порции.



Атеросклероз и повышенное артериальное давление

* Приготовить сбор (количество в граммах): сушеница топяная (трава) — 20; боярышник кроваво-красный (плоды) — 15; шиповник коричный (плоды) — 15; душица обыкновенная (трава) — 10; укроп огородный (трава с семенами) — 10; пустырник пятилопастный (трава) — 10; малина обыкновенная (листья) — 5; мята перечная (трава) — 5; солодка голая (трава) — 5; береза белая (листья) — 5.

* Приготовить настой (1:20) и растворить в нем мед (по 1 ст. ложке в 1 стакане). Принимать 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

* Приготовить сбор (количество в граммах): шиповник коричный (плоды) — 30; пустырник пятилопастный (трава) — 20; малина обыкновенная (листья) — 15; укроп огородный (семена) — 15; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 5; зверобой продырявленный (трава) — 5; земляника лесная (трава) — 5; мята перечная (трава) — 5.



Приготовить настой в соотношении 1 : 20 и растворить в нем мед (по 1 ст. ложке на 1 стакан). Принимать по $1/2$ стакана 3 раза в день при атеросклерозе, сопровождающемся нормальным артериальным давлением.

* При склерозе мозговых сосудов рекомендуется регулярно в течение 2 месяцев употреблять медово-луковую смесь (в соотношении 1:1) по 1 ст. ложке утром и вечером.

* Приготовить сбор (старинный рецепт): зверобой продырявленный (трава), бессмертник песчаный (трава), ромашка лекарственная (цветки), береза белая (почки) — все по 10 г.

1 ст. ложку измельченного сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить. Выпить перед сном 1 стакан теплого настоя, предварительно растворив в нем 1 ч. ложку меда. Утром натощак выпить за полчаса-час до завтрака второй стакан слегка подогретого настоя с медом. Курс лечения продолжать до тех пор, пока вы не используете весь сбор. Повторять лечение рекомендуется не ранее чем через 5 лет.



Приведенный сбор стимулирует обменные процессы: препятствует образованию жировых отложений, способствует выведению из организма холестерина, повышает его защитные силы. Применение сбора показано при атеросклерозе и обусловленных им недугах, таких, например, как гипертония, ишемическая болезнь сердца и подобные заболевания сердечно-сосудистой системы, а также для их профилактики. Регулярный прием настоя улучшает состояние и укрепляет защитные силы организма. При этом исчезают некоторые симптомы атеросклероза: головокружение, шум в ушах и т. п. Также улучшаются зрение, самочувствие, повышается работоспособность.

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

Успокаивающее средство

* 2 ст. ложки сухих измельченных листьев мяты перечной залить 3 стаканами кипятка, настаивать 30–40 минут в закрытой посуде. Процедить, добавить мед по вкусу.



Пить взрослым — по $\frac{1}{2}$ стакана, а детям — по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Инфаркт миокарда

* Принимать по $\frac{1}{2}$ –1 стакану морковного сока с 1 ст. ложкой меда (до или после еды) 2–3 раза в день при инфаркте миокарда, а также при анемии, истощении, ранениях и при гастрите с пониженной кислотностью.

Внимание! Применение морковного сока противопоказано при обострениях язвенной болезни и при энтерите (заболевании тонкого кишечника).

Варикозное расширение вен

* 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.



* 250 г очищенного натертого или размятого в ступке чеснока залить 350 г жидкого меда, тщательно перемешать и настаивать в течение 1 недели. Принимать по 1 ст. ложке за 40 минут до еды 3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Заболевания глаз

* Пчелиный мед развести теплой (не выше 45 °С) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать в качестве глазных капель и примочек при *конъюнктивитах* (воспалениях наружной оболочки глаза и соединительной оболочки, покрывающей заднюю поверхность век); *кератитах* (воспалениях роговой оболочки глаз) и *язвах роговицы*. Одновременно с местным лечением можно принимать мед и внутрь — оказывает общеукрепляющее действие и многообразное положительное влияние на орган зрения: улучшаются адаптация глаз к темноте, острота зрения, цветовое зрение и расширяется поле зрения. Эффективность при этом повышается, если использовать чернику и рябину красную с медом, морковный



коктейль с медом, лимонник китайский с медом, облепиховый сок с медом, а также салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом и т. п.

* При начинающейся катаракте, конъюнктивитах и т. п. делать примочки на глаза из 20–30%-ного раствора пчелиного меда.

Заболевания эндокринной системы

Нарушения обмена веществ

* Свежеотжатый сок тысячелистника обыкновенного смешать пополам с медом. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Ожирение

* Смешать в равных пропорциях сок сельдерея и пчелиный мед. Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день при ожирении, а также снижении общего тонуса, неврозах.

* Приготовить сбор: береза белая (почки), ромашка лекарственная (цветки), зверобой продырявленный (трава), бессмертник песчаный (трава) – все по 25 г.



Все тщательно перемешать и истолочь в ступке в мелкий порошок. Залить в фарфоровом чайнике 1 ст. ложку порошка 0,5 л кипятка, настаивать 12–15 минут. Пить утром и вечером по 1 стакану, добавляя по 1 ч. ложке меда.

После вечернего приема чая до утра ни пить, ни есть.

* Взять 1 ст. ложку пчелиного меда, растворить в 100 мл кипяченой воды комнатной температуры и выпить утром натощак. Затем 2 часа не есть.

Вечером, за 2 часа до сна, вновь выпить натощак 100 мл воды с растворенной в ней 1 ст. ложкой меда. Курс лечения — 1 месяц. После 1–2-недельного перерыва его можно повторить.

Замедление роста

* 2 ст. ложки сухой измельченной травы цикория обыкновенного залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Добавить 2 ст. ложки меда, размешать до полного растворения. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.



Онкологические заболевания

Любая опухоль

* Приготовить сбор (количество в граммах): чага, измельченная на терке, — 200; шиповник коричный (плоды) — 100; почки сосновые — 100; тысячелистник обыкновенный (трава) — 100; полынь горькая (трава) — 5.

Все компоненты перемешать и залить 3 л холодной воды. Через 2 часа поставить на огонь и кипятить 2 часа. Затем укутать и настаивать 24 часа, после чего процедить, добавить в отвар 500 г меда, 250 г коньяка и 200 г сока алоэ. Перемешать до растворения меда и выдержать 4 часа.

Принимать первые 6 дней по 1 ч. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды, в последующие дни — по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения — от 2–3 недель до 2–3 месяцев.

* Взять 10 г измельченного корня лопуха большого, 10 г пчелиного меда и залить 1 стаканом водки. Через 10 дней настаивания в темном месте процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

***Опухоли органов дыхания***

* Измельчить свежесорванные листья подорожника большого, смешать с равным количеством меда, настаивать в теплом месте в течение 2 недель. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать 10–15%-ное прополисное масло по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Опухоль пищевода

* Сок чеснока, подорожника и мед принимать 2 раза в день. Первую пятидневку – сок чеснока по 10 капель, вторую – по 20 капель, третью – по 30 и т. д., то есть каждую последующую пятидневку доза возрастает на 10 капель, пока не составит 2 ч. ложки. Затем дозу увеличивать до 1 ст. ложки. Сок чеснока запивать 100 мл свежего сока подорожника, через полчаса принять 1 ст. ложку меда. Поначалу при проглатывании сока чеснока возникают жжение, головная боль. Однако через несколько недель состояние несколько улучшается. Через 3 месяца от начала лечения дозу сока чеснока постепенно снижать, пока она не составит 10 капель, которые принимать в



течение 5 дней. На этом лечение чесночным соком заканчивается, но прием сока подорожника по 1 ст. ложке 4 раза в день продолжать еще в течение года (он консервируется спиртом в соотношении 1:1).

Опухоли желудка и кишечника

* Приготовить сбор (количество в граммах): бодяк полевой (соцветия) — 35; лопух паутинистый (корни) — 30; лопух паутинистый (соцветия) — 20; аир болотный (корневище) — 10; тополь черный (почки) — 5.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 8–10 часов, процедить. Пить по $\frac{2}{3}$ стакана за 20–30 минут до еды. Одновременно выпивать за едой по 150 мл свежеотжатого сока моркови с медом 3 раза в день, включать в диету больше зелени, богатой каротином. После месячного курса лечения сменить сбор трав или сделать перерыв на 10–15 дней.

Опухоль желудка

* Отжать сок из листьев подорожника, собранных в первую неделю после цветения,



смешать пополам с медом и варить на слабом огне 20 минут. Принимать по 1 дес. ложке смеси (держат в рту до полного растворения, постепенно сглатывая вместе со слюной) 3–4 раза в день за полчаса до еды при раке желудка, а также кишечника и легких. На курс лечения требуется 3–4 л смеси. Хранить ее в холодильнике.

* Взять 1 кг листьев алоэ 3–5-летнего возраста, промыть, обсушить, срезать боковые шипы, пропустить через мясорубку, залить в стеклянной банке 0,5 кг майского меда и 1,2 л крепкого красного вина, плотно закрыть и выдержать в темном прохладном месте 5 дней. Принимать первые 5 дней по 1 ч. ложке в день за 1 час до еды, затем по 1 ст. ложке 2 раза в день. Курс лечения от 2 недель до 1,5 месяцев. Данное средство эффективно также при лечении туберкулеза, язвы желудка, острых респираторных заболеваний и гриппа.

* Съедать ежедневно по 1–2 стакана ягод калины с медом, добавляя его по вкусу, при раке желудка, а также при гастритах с пониженной кислотностью, язве же-



лудка и т. п., что способствует профилактике рака. Ягоды калины желательно собирать после первых заморозков, когда они становятся сладкими.

Опухоли желудочно-кишечного тракта

* Свежий корень лопуха большого или паутинистого измельчить на терке и смешать с равным количеством (по объему) пчелиного меда. Принимать по 1 ч. ложке смеси 4–5 раз в день при доброкачественных и злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта. В диету включать больше овощей и зелени, богатых каротином.

Опухоли кожи

* Взять 200 мл свежееотжатого сока калины обыкновенной, довести до кипения, настаивать в течение 1 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 сутки. Одновременно принимать внутрь по 40–50 капель 10%-ного



спиртового экстракта прополиса 3 раза в день. За едой съедать по 3 зубчика чеснока в день.

Опухоли грудных желез

* Отжать сок из зрелых плодов калины и добавить к нему мед из расчета 3 ст. ложки меда на 1 стакан сока. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день через 1–2 часа после еды (старейшее средство народной медицины).

* Свежесорванные цветки и листья календулы растереть в ступке до получения однородной массы, добавить по вкусу мед. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

Заболевания крови

Анемия

* Развести 1 ст. ложку меда в 1 стакане молока (при плохой переносимости молока мед следует разводить в воде или соке, например, виноградном). Принимать 3 раза в день в течение 20–30 дней. Наиболее эффективны темные сорта меда (особен-



но гречишный), что объясняется повышенным содержанием в них железа и марганца, необходимых для кроветворения.

* Приготовить сбор (количество в граммах): зверобой продырявленный (трава) — 20; орех грецкий (листья) — 15; яснотка белая (трава) — 15; татарник колючий (цветочные корзинки) — 15; цикорий обыкновенный (трава) — 10; береза белая (листья) — 10; мята перечная (листья) — 10; можжевельник обыкновенный (плоды) — 5.

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

Малокровие

* Орешки лещины мелко истолочь и растереть с медом. Употреблять при малокровии, при ревматизме и как общеукрепляющее средство.

**Средства для восстановления сил***(в весенний период,**после перенесенных заболеваний)*

* Составить смесь из равных частей: пшеница, овсянка, ячмень. Размолоть зерна в кофемолке, залить теплой водой из расчета 1 ст. ложка муки на 1 стакан воды, настаивать 2 часа, процедить. Пить с медом. Употреблять при малокровии и упадке сил.

* Опустить в кипящую воду 1 лимон на 1–2 минуты, пропустить его через мясорубку или натереть на терке с кожурой и семенами. Добавить несоленое сливочное масло, 1–2 ст. ложки меда, хорошо перемешать. Подавать к чаю.

* 150 г тертых яблок перемешать с соком половины апельсина, добавить 10 очищенных грецких (или других) орехов. Вместо орехов можно взять несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсина — 2 ч. ложки лимонного сока и столько же меда. Порция для 1 человека в день. Питает головной мозг.

* 1 стакан овса и 5 стаканов воды варить до густоты жидкого киселя. Процедить,



добавить равное количество кипяченого молока (или прокипятить с сырым молоком), остудить. В эту массу добавить 4–5 ст. ложек меда. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день.

Общеукрепляющие средства

Медово-дрожжевое молоко

* В эмалированную кастрюлю положить 1 кг свежих пекарских дрожжей и растереть их с 400 г сахарной пудры или сахарного песка до получения однородной массы, затем добавить 1 л воды и варить 2 часа. Полученную сахарно-дрожжевую пасту развести в 2,6 л воды и снова кипятить около 20 минут, а затем перелить в кипящую пасту, состоящую из 200 г муки (лучше ржаной с отрубями) и 200 г сливочного масла. К процеженному и еще теплому дрожжевому молоку добавить 300 г незакристаллизовавшегося меда и снова тщательно размешать до получения однородной массы — медово-дрожжевого молока. Хранить его следует в холодильнике, а при-



нимать теплым (комнатной температуры) по 2 ст. ложки 2–3 раза в день. Для приготовления медово-дрожжевого молока лучше всего употреблять гречишный мед; падевый мед для этой цели непригоден.

***Медово-витаминизированная
культуральная жидкость
чайного гриба***

Н. П. Иойриш советует готовить медово-витаминизированную культуральную жидкость чайного гриба, которая помимо того, что регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, еще и повышает защитные силы организма, подавляя гнилостную и болезнетворную флору.

Как наиболее полезную Н. П. Иойриш рекомендует медово-культуральную жидкость, содержащую 5 % меда, 5% сахара, обогащенную витаминами С и В₁. Такая жидкость содержит в 7 раз больше витамина С, чем обычная сахарная культуральная жидкость. После приготовления на 7–8-й день ее помещают в холодильник, предварительно разлив в стеклянную тару и тщательно заку-



порив. Это хорошее лечебно-профилактическое и общеукрепляющее средство.

Медово-дрожжевая паста

* Легко готовится в домашних условиях в соотношении меда и дрожжей 1:1 или 1:2. Ежедневное употребление 50–75 г пасты оказывает хорошее профилактическое действие и приносит несомненную пользу, так как дрожжи богаты витаминами, важнейшими аминокислотами и ценными белками (по Н. П. Иойришу).

Мед в косметике

Мед широко используется в современной косметике. Еще Гиппократ в своих трудах указывал на способность меда сохранять хороший цвет лица. Мед оказывает на кожу обеззараживающее действие, повышает ее тонус. Он является хорошим профилактическим средством в борьбе с преждевременным старением и увяданием кожи. Косметические медовые маски придают коже гладкость и бархатистость, сглаживают шероховатости.



Мед стимулирует кровообращение кожных покровов, повышает потенциал клеток, ускоряет процессы их обновления.

Нормальная кожа

Медово-глицериновая маска

* Взять 1 ч. ложку глицерина, 1 ч. ложку пчелиного меда и 2 ч. ложки воды. Все смешать и постепенно добавить 1 ч. ложку пшеничной муки. Смесь растереть до получения однородной массы. Накладывать на лицо и шею на 20–25 минут.

Желтково-медово-масляная маска

* Взять 1 желток, 1 ст. ложку растительного масла и 1 ст. ложку пчелиного меда. Все смешать и растереть в однородную массу. Смесь ватным тампоном наносить послойно на лицо и шею (при подсыхании первого слоя накладывать второй, а затем третий). Через 20–25 минут осторожно снять влажным тампоном.

Медово-лимонная маска

* 100 г меда смешать с соком 1 лимона. Полученную массу нанести тонким сло-



ем на кожу лица и оставить на 5–10 минут, затем смыть холодной водой.

Медово-яичная маска

* 2 ст. ложки муки смешать со взбитым желтком 1 яйца и добавить 1 ч. ложку меда. Полученную тестообразную массу нанести на очищенную кожу лица на 10–15 минут. Смывается обычной водой. Маска рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

Очищающая маска

* Смешать 25 г спирта и 25 мл воды (по 2 ст. ложки) и добавить 100 г слегка разогретого меда. Все хорошо перемешать до получения однородной массы. Маску держать на коже лица 10–12 минут. Такая маска очищает кожу лица, оказывает дезинфицирующее действие, смягчает кожу.

Медово-ячменная маска

* Взять 90 г ячменной муки, 35 г меда и 1 яичный белок, предварительно взбитый до пены. Все тщательно перемешать. Маску



нанести на 10–15 минут. Рекомендуется для предупреждения морщин.

Питательные маски

* Соединить 50 г воска, 70 г меда и 15 мл сока белой лилии, поставить на водяную баню температурой 60–65 °С и, когда воск расплавится, все перемешать. Маску нанести ватным тампоном тонким слоем на лицо. Через 15–20 минут смыть теплой водой. Маска используется для смягчения и питания кожи.

* Смешать 50 г воска, 70 г меда и сок 1 луковицы. При медленном нагревании тщательно размешать.

* Приготовить смесь из 30 г воска, 30 г меда, 30 г сока лука и 30 г сока луковицы белой лилии. Смесь тщательно размешать на медленном огне.

Маска из остатков

* 1 ч. ложку творога смешать с медом ($\frac{1}{2}$ ч. ложки) и молоком или кефиром (1 ч. ложка), все тщательно растереть и нанести на кожу лица. Через 30–60 минут смыть те-



плой водой. Хорошо еще протереть кожу долькой лимона.

Освежающая маска

* Утром перед умыванием можно сделать следующую простую маску. Кожу лица протереть ватным тампоном, смоченным в любом растительном масле. 1 ст. ложку сметаны (или простокваши) смешать с 2 ст. ложками березового сока, добавить 1 ч. ложку меда. Все перемешать, смесь нанести на кожу и переднюю поверхность шеи. Через 10–15 минут смыть холодной водой. Вместо березового сока можно использовать отвар листьев мяты (освежающая маска). При кожном зуде — настой из ноготков (календулы), ромашки или подорожника.

Восстановительная маска

* Взять 30 г воска, 30 г меда, 30 г сока лука, 30 г сока луковицы белой лилии, смешать. Смесь нагревать в глиняной посуде на слабом огне до тех пор, пока воск не растопится. Затем, перемешивая, охладить. Наносить на лицо утром и вечером, избыток снимать тампоном или просто марлей.



Жирная кожа

Белково-медово-лимонная маска

* Взбить 1 яичный белок, добавить к нему по 1 ч. ложке меда, молока, лимонного сока и немного отрубей (чтобы маску было удобнее наносить). Полученную кашицу наложить на лицо на 20 минут, снять с помощью теплого компресса и ополоснуть лицо водой с настоем ромашки. Маска хорошо питает и очищает жирную кожу.

Яично-творожно-медовая маска

* Растереть 2 ст. ложки творога с $\frac{1}{2}$ ч. ложки жидкого меда, добавить 1 яйцо и взбить. Маску наложить на 15–20 минут. Смыть ее теплой водой, затем ополоснуть холодной. Маска предназначена для ухода за жирной, пористой кожей. Она увлажняет и тонизирует ее, сужает поры.

Мед с отваром ромашки при угреватой коже

* Развести 2 ст. ложки меда в 50 мл теплого отвара ромашки. Использовать в каче-



стве освежающей жидкой маски для ухода за воспаленной, угреватой кожей. Наносить ее 1 раз в неделю на предварительно умытое лицо, смывать через 20–25 минут.

Огуречный сок с медом при угрях

* Взять 1 стакан свежесжатого огуречного сока, растворить в нем 1 ч. ложку меда и использовать для протирания кожи лица после умывания при угревой сыпи. Через 30–40 минут лицо вымыть прохладной водой.

Водный раствор настойки календулы с медом при угрях

* 1 ч. ложку настойки календулы развести в 1 стакане кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку меда и хорошо перемешать. Использовать для примочек при угревой сыпи, а также для протирания лица при жирной коже.

Сухая кожа

Овсяно-медовая маска

* Взять 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ст. ложку пчелиного меда, 30 мл молока,



1 ст. ложку оливкового масла и 3 капли лимонного сока. Все хорошо перемешать и нанести на лицо. Маску смыть через 15–20 минут.

Маска с медом

* Взять 1 ст. ложку меда, 1 желток, 1 ампулу витамина А, 30 мл молока и 1 ломтик черного хлеба. Хлеб залить горячим молоком и оставить на 3–5 минут. Затем добавить мед, желток и масляный раствор витамина А (в конце). Все тщательно размешать и нанести на лицо. Маску смыть через 15–20 минут.

Пшенично-медовая маска

* Взять 30 г пшеничной муки, 50 г меда и 20 мл воды. Компоненты хорошо перемешать и нанести ватным тампоном на кожу лица. Через 15–20 минут умыть лицо водой комнатной температуры.

Медово-творожная питательная маска

* 2 ст. ложки пчелиного меда разогреть на водяной бане, затем смешать с 1 ст. ложкой творога и нанести на лицо. Через полчаса смыть маску теплой водой.

***Медово-луковая маска***

* 2 испеченные луковицы тщательно растереть и смешать с 2 ст. ложками пчелиного меда. Смесь нанести на предварительно очищенную кожу лица, через 15–20 минут снять влажной салфеткой. Медово-луковая маска рекомендуется как смягчающая и питательная.

Яблочно-овсяная маска

* Смешать натертое на терке яблоко с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой овсяных хлопьев. Маску использовать для сухой и дряблой кожи.

Маска из каштана

* Взять 10–15 каштанов, сварить, растереть в пюре, добавить по 1 ч. ложке меда и оливкового или миндального масла. Все компоненты тщательно размешать и нанести на лицо и шею. Через час смыть маску некипяченым молоком.



Кожа смешанного типа

Маска из меда и кашицы трав

* Приготовить кашицу (для чего травы растереть в ступке и добавить чуть-чуть воды) из какой-либо одной из следующих трав: цветки ромашки лекарственной, листья одуванчика лекарственного, подорожника большого, крапивы двудомной или мяты перечной и смешать ее в равном весовом соотношении с медом. Нанести маску на лицо. Смыть ее холодной водой через 20 минут. -Использовать для ухода за обветренной, за-грубелой кожей любого типа.

Медово-молочная маска

* Смешать по 2 ст. ложки меда и тепло-го молока. Нанести маску на лицо. Через полчаса смыть ее теплой водой. Маска питает, и освежает кожу.

Медово-творожная маска

* Взять по 1 ст. ложке меда и творога, хорошо перемешать и нанести на предвари-тельно очищенное лицо. Через 15-20 минут



маску смыть и сделать освежающий компресс: намочить полотенце в холодной воде, отжать и положить на лицо на 2–3 минуты (старайтесь делать его после любой маски).

Маска для предупреждения морщин

* Смешать 2 ст. ложки муки, взбитый белок 1 яйца и 1 ч. ложку меда. Наложить маску на очищенную кожу на 10–15 минут. Смыть обычной водой.

Увядаящая кожа

Медовая маска для ухода за кожей лица и предупреждения морщин

* Разогреть на водяной бане 100 г меда, постепенно добавить в него при постоянном помешивании 50 мл водки. Нанести на лицо ватным тампоном на 10–15 минут. Маска смягчает кожу лица и делает ее эластичной.

Яблочная маска

* Печеное или сваренное яблоко растереть с добавлением нескольких капель оливкового масла и 1 ч. ложки меда. Такая мас-



ка доставит коже питательные вещества, сделает ее эластичней и замедлит старение.

Лимонно-медовый крем

* Растереть $\frac{1}{2}$ пачки маргарина с 1 ч. ложкой меда, 1 желтком и 3 ст. ложками растительного масла. Постепенно добавить лимонный сок, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 ст. ложку майонеза и по 1 ст. ложке камфарного спирта и настоя лимонной цедры (добавлять по каплям).

Фруктово-медовый крем

* Взять 2 ст. ложки измельченных плодов айвы, хурмы, лимона, клубники, земляники, рябины или смородины, хорошо растереть с 1 ст. ложкой растительного масла и 1 ч. ложкой меда. Затем добавить по каплям 1 ст. ложку камфарного спирта.

Медовая вода для стареющей кожи

* Взять 2 стакана кипяченой теплой воды, растворить в ней 1 ст. ложку пчелиного меда и использовать для обмывания лица на ночь, ополаскивая его затем теплой водой.



Медовая вода улучшает питание кожи, делает ее бархатистой, сглаживает преждевременные морщины.

Масляно-яичная маска

* Смешать 1 желток сырого яйца, 1 ст. ложку растительного масла (кукурузного или оливкового), 1 ст. ложку меда. Нанести на кожу лица, после подсыхания нанести второй слой. Удалять ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Делать маску 1–2 раза в неделю в течение 1–1,5 месяцев, повторить курс через 2–3 месяца.

Медовый раствор для протирания кожи после бритья

* 1 ч. ложку меда размешать в 50 мл теплой кипяченой воды и использовать после бритья. Медовая вода дезинфицирует кожу и способствует заживлению полученных микротравм.



Отбеливающие маски

Маска из петрушки

* 2 ст. ложки свежемельченной зелени петрушки залить 150 мл кипяченой воды, варить на слабом огне 15 минут, настаивать 30–40 минут и процедить. Затем добавить 1 ст. ложку меда, взбитый яичный желток и хорошо перемешать. Маску нанести на 15 минут, после чего смыть сначала теплой, затем холодной водой.

Медово-лимонная маска

* 100 г пчелиного меда (не засахаренного) смешать с предварительно профильтрованным соком 1 лимона.

Полученной смесью пропитать марлевые салфетки и наложить их на лицо на 15–20 минут. Через каждые 5–10 минут салфетки менять. Маску смыть теплой водой. Медово-лимонная маска применяется как отбеливающая при склонности кожи к пигментации и веснушкам. На курс рекомендуется 15–20 масок. Смесью можно хранить в холодильнике 7–8 дней.

***Крем из лепестков белой лилии***

* Взять лепестки белой лилии, мед, пчелиный воск и сок чеснока в равных пропорциях, смешать на пару, затем процедить, дать остынуть и взбить. Использовать при пигментных пятнах и веснушках.

Внимание! Осторожно накладывать под глазами!

Средства для рук***Смесь для рук***

* Смешать 3 ст. ложки глицерина, прибавить 1 ч. ложку нашатырного спирта, буры — на кончике ножа, 1 ч. ложку меда и $\frac{1}{2}$ стакана воды. Перед употреблением взбалтывать. Хорошо смягчает кожу рук, устраняет сухость и шелушение, делает их нежными и приятными.

Медово-травяной крем

* Взять 1 ст. ложку смеси трав календулы лекарственной, ромашки лекарственной, подорожника большого и череды трехраздельной, залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 5–7 часов и процедить. Затем



растереть 50 г сливочного масла с 1 ч. ложкой меда, добавить 1 ч. ложку травяного настоя и все хорошо перемешать. Полученный крем помогает сохранить кожу рук мягкой, эластичной.

Средства для ухода за волосами

Настой ромашки с медом для смягчения и укрепления волос

* 30 г сухой измельченной ромашки лекарственной залить 100 мл крутого кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане. Затем оставить для охлаждения на 30–40 минут, профильтровать и добавить в настой 1 дес. ложку меда. Волосы вымыть, слегка вытереть полотенцем и обильно смочить приготовленным раствором, а через полчаса-час сполоснуть теплой водой. При сухих волосах подобную процедуру проделывать 1 раз в 10–12 дней, а при жирных — 1 раз в 6–7 дней.

Медовый шампунь

* 4 ст. ложки измельченных цветков ромашки лекарственной залить в термосе 1 ста-



каном кипятка, настаивать час-полтора, процедить, добавить 1 дес. ложку меда и размешать. Предварительно вымытые и слегка подсушенные волосы обильно смочить приготовленным медовым шампунем, а через полчаса промыть волосы теплой водой без мыла. При сухих волосах использовать эту процедуру 1 раз в 10–14 дней, а при жирных — 1 раз в 6–7 дней. Медовый шампунь укрепляет волосы, стимулирует их рост.

Мед при выпадении волос

* Вымыть волосы, затем взять 15 г меда и равномерно втереть в корни волос на 30–60 минут, после чего смыть мед теплой водой. Делать эту процедуру при выпадении волос. Одновременно принимать мед внутрь по 1 ст. ложке (разводить в 1 стакане кипяченой воды) 1–3 раза в день.

Сок лука с медом для роста волос

* На 4 части луковой кашицы взять 1 часть меда. Втирать луково-медовую кашицу в кожу головы, оставить на 30 минут, затем смыть теплой водой. Улучшает рост волос.

ПРОПОЛИС

Основные характеристики и свойства прополиса

Из смолистых веществ растительного происхождения, которые пчелы собирают с почек, молодых веток и листьев тополя, березы, ясеня и других деревьев, они вырабатывают особое вещество, называемое **прополисом**, или **пчелиным клеем**. Название происходит от двух слов (латинского и греческого): «про» — «спереди», «полис» — «город», «крепость».

К растительному веществу пчелы добавляют воск в соотношении 2:1 и пыльцу и обрабатывают их в улье секретом своих челюстных желез. Чаще всего прополис имеет зеленовато-коричневый цвет. Он является важным защитным средством, предохраняющим жизнь пчелиной семьи от различных вирусов и поддерживающим здоровый микроклимат в пчелином доме.

В прополисе высокого качества высокое процентное содержание смолистых веществ



и секрета челюстных желез пчел. Прополис низкого качества содержит большое количество воска и пыльцы.

Прополис обладает большим дезинфицирующим свойством. Если пчелы убивают чужака и не выбрасывают его, то, покрытый слоем прополиса и воска, он превращается в мумию и может пролежать несколько лет не разлагаясь.

На пчелах, постоянно соприкасающихся с прополисом, не бывает микроорганизмов. По сравнению с другими продуктами пчеловодства прополис привлек внимание ученых значительно позже. Но именно тот факт, что в улье всегда безупречно чисто, и явился главным в попытке использовать прополис в лечении человека.

Цвет и консистенция прополиса могут быть различными. Цвет зависит от вида растений, с которых собраны смолистые вещества. Так, прополис, собранный пчелами в хвойных лесах, — темно-зеленого цвета, в лиственных, — желто-серого или коричневого, в степной зоне, — коричневого, в лесостепной полосе, — зеленоватый или темно-зеленый.



При 15–17 °С прополис сохраняет твердую консистенцию и крошится, если его разрезать. При 36–38 °С становится мягким и клейким, а при 60–70 °С прополис расплющивается. Температура плавления прополиса — 80–104 °С. На вкус он слегка жгучий и горьковатый.

Прополис плохо растворяется в воде, но гораздо лучше — в спирте — от 40 до 75%. Также растворяется в различных жирных маслах и вазелине.

Мягкий прополис — более высокого качества, чем твердый. Твердый содержит много примесей.

Противобактериальная, противовирусная и противогрибковая активность выше у прополиса ярко-оранжевого цвета и меньше — у серого. Зависит она также от времени, места сбора и породы пчел.

При покупке прополиса на рынке нужно быть очень внимательным. Иногда за него выдают куски пчелиного воска.

Проверить это можно следующим образом. Измельченный прополис смешать с холодной водой, воск и другие примеси всплывают,



прополис оседает на дно. Воск и примеси удалить, воду слить, прополис подсушить.

Основные биологические свойства прополиса

- * Оказывает противовоспалительное и противовирусное действие.
- * Стимулирует восстановительные (регенеративные) функции организма, способствуя быстрому заживлению ожогов, сращиванию переломов.
- * Укрепляет иммунную систему (повышает уровень гаммаглобулина).
- * Оказывает обезболивающее действие.
- * Обладает противоопухолевым эффектом.
- * Оказывает влияние на кору надпочечников и гипофиз, регулируя эндокринную систему.
- * Способствует нормализации секреции желчи.
- * Может использоваться для профилактики атеросклероза сосудов, так как способствует снижению уровня холестерина в крови и укрепляет капиллярные стенки.



* Обладает ярко выраженными анти-микробными свойствами.

Противопоказания к применению прополиса

Необходимо учитывать, что при применении прополиса могут возникнуть аллергические реакции, особенно у людей, страдающих бронхиальной астмой, крапивницей, диатезом.

Аллергия может проявляться в виде сыпи, зуда, отека (местная реакция). Возможны также и головная боль, тошнота, повышение температуры. Поэтому перед тем, как начать лечение прополисом, необходимо проконсультироваться с врачом. Самолечение недопустимо! К тому же врач может порекомендовать наиболее эффективный для вашего организма метод лечения.

Людам с аллергическими заболеваниями следует с большой осторожностью применять прополис в ингаляциях. Последствиями могут быть удушье и анафилактический шок!



Хранение прополиса

Исследования показывают, что состав прополиса при длительном, правильном хранении изменяется незначительно, а его бактерицидные свойства практически сохраняются. Существенно не изменяются при этом его аромат и окраска. Ни в коем случае не храните прополис рядом с веществами, обладающими резкими запахами. Помещение, где хранится прополис, должно быть чистым и сухим.

Лучше всего для хранения скатать прополис в небольшие шарики, завернув затем их в целлофан или пергамент. Еще лучше будет сложить завернутый таким образом прополис в посуду из темного стекла. Хорошенько закупорив посуду, можно хранить заготовленный прополис в течение очень долгого времени (до 10 лет).

Лечение прополисом

В народной медицине прополис использовался главным образом для лечения ран.



В последнее время в нашей стране и за рубежом научная медицина изучает различные стороны применения прополиса в лечебных целях как прекрасного бактериостатического, анестезирующего, противовоспалительного и противозудного средства. Его широко применяют при лечении многих заболеваний.

* Прополис используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (в частности, при язве желудка), простудах, заболеваниях почек и щитовидной железы.

* Ингаляции 5%-ного водно-спиртового раствора прополиса при воспалении верхних дыхательных путей способствуют более быстрому выздоровлению по сравнению с местными тепловыми процедурами, щелочными и масляными ингаляциями. На курс лечения – 5 ингаляций. Быстрее исчезают мокрота и слизь.

* Прополис усиливает действие антибиотиков.

* Пчелиный клей применяют для лечения хронического простатита в сочетании с медом (1–3 чайные ложки до еды) и при-



мом внутрь цветочной пыльцы (такое лечение проводил Н. Н. Михейлэску).

* При лечении гнездового и очагового выпадения волос используют спиртовую настойку прополиса и 30%-ную прополисную мазь.

* Прополис применяется в качестве анестетика при лечении заболеваний верхних дыхательных путей и синуситов.

* С помощью прополисной анестезии проводят операции на ЛОР-органах, так как по своему обезболивающему воздействию прополис в 5,2 раза сильнее новокаина и в 3,5 раза – кокаина.

* 5%-ной прополисной мазью лечат различные заболевания глаз (конъюнктивиты, кератиты, язвы роговицы).

* При лечении воспаления легких хороший эффект оказывает 10–15%-ная прополисная мазь, приготовленная на сливочном масле (принимается внутрь).

* Поскольку прополис обладает дезодорирующим и обезболивающим эффектом, он нашел применение в стоматологии.

* Прополис обладает достаточным бактерицидным действием. Так как в его состав



входят различные биологически активные вещества и бактерии не могут приспособиться к такому разнообразию, то привыкания к прополису (как в случае с антибиотиками) не происходит.

Таким образом, обладая широким спектром лечебного воздействия, прополис занял достойное место в медицине.

Заболевания органов дыхания

Бронхит, ринит и трахеит

* *Ингаляция прополисом.* Поместить 60 г прополиса и 40 г воска в алюминиевую чашку емкостью 300 мл и поставить ее в другую посуду, большего размера, с кипящей водой. Прополис и воск в этих условиях растворятся, фитонциды прополиса вместе с парами воды будут возгоняться. Ингаляции прополисом проводить утром и вечером по 10–15 минут.

Данный метод дает хороший результат и при лечении ангины, насморка, гриппа, фарингита.

**Хронический фарингит**

* Взять 1 часть экстракта прополиса и 2 части глицерина или персикового масла. Хорошо смешать. Слизистую оболочку носоглотки, предварительно освобожденную от слизи и корок, смазывать этой смесью в течение 10–15 дней 1 раз в день. На одну аппликацию расходуется 2–2,5 мг препарата.

Бронхиальная астма

* Принимать 20%-ную спиртовую настойку прополиса по 8–10 капель в небольшом количестве воды 3 раза в день курсами по 1,5–2 месяца для профилактики обострений бронхиальной астмы, а также для предупреждения трансформации хронического бронхита в бронхиальную астму. При использовании 10%-ной спиртовой настойки доза удваивается.

* Приготовить сбор (количество в граммах): мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 35; подорожник большой (листья) — 35; сосновые почки — 30.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать



2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день (1 раз перед сном) при бронхиальной астме, астмоидном бронхите, коклюше. Одновременно принимать 20%-ную настойку прополиса по 30 капель в 50 мл кипяченой воды 2–3 раза в день. Детям доза препарата снижается в 2–3 раза (в зависимости от возраста).

* В алюминиевую кружку емкостью 300–400 мл положить 60 г прополиса, 40 г воска и поставить ее в другую, более широкую посуду с кипящей водой. Вдыхать выделяющиеся с парами воды фитонциды. Ингаляцию проводить утром и вечером 10–15 минут (в течение 2 месяцев).

Воспаление легких

* Приготовить сбор (количество в граммах): первоцвет весенний (корень) — 35; девясил высокий (корень) — 35; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 30.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 5–7 минут, настаивать 1–2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в



день за полчаса до еды при воспалении легких, бронхитах и т. п. Одновременно принимать 20%-ную настойку прополиса по 30–40 капель 3 раза в день.

* Добавить к 100 г сливочного масла, разогретого до 50–60 °С, 10 г размельченного прополиса. Смесь нагреть до 70 °С в течение 8–10 минут при непрерывном помешивании и профильтровать через слой марли. После охлаждения принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за 1–1,5 часа до приема пищи с теплым молоком в течение 2 месяцев. Применять при воспалениях легких, туберкулезе и ангине.

Туберкулез

* Приготовить сбор (количество в граммах): солодка голая (корни) – 20; горец птичий (трава) – 20; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 15; пикульник красный (трава) – 15; медуница лекарственная (трава) – 15; хвощ полевой (трава) – 15.

3 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать полчаса-час, процедить. Выпить по глотку в



течение дня. Одновременно принимать 15%-ное прополисное масло по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Все заболевания

* Отобрать высококачественный прополис. Принимать внутрь в натуральном виде по 0,5 г (шарик величиной с горошину) 3–4 раза в день. При необходимости суточную дозу прополиса можно увеличить до 5 г.

Острый и хронический колит

* Принимать по 40 капель 20%-го раствора прополиса на 70%-ном этиловом спирте на 1 стакан теплой воды или сырого молока за 1 час до еды 3 раза в день. Необходимо соблюдать диету. Продолжительность курса 20–30 дней.

* Приготовить сбор (количество в граммах): аир болотный (корни) – 20; ольха серая (шишки) – 20; шалфей лекарственный (листья) – 20; лапчатка прямостоячая (кор-



ни) — 10; дуб обыкновенный (кора) — 10; черемуха обыкновенная (плоды) — 10; черника обыкновенная (плоды) — 10.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, довести до кипения, варить на слабом огне 15–20 минут. Настаивать 1–2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Одновременно принимать по 30 мл прополисной воды 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения — 4–6 недель.

Приготовление прополисной воды. Взять измельченный прополис, залить водой в соотношении 1:5, хорошо перемешать, поставить на водяную баню и подогревать при закрытой крышке 2–3 часа, периодически помешивая. Затем профильтровать в горячем виде и охладить (застывший на поверхности отвара воск удалить). Хранить прополисную воду в темном и прохладном месте.

***Язва желудка
и двенадцатиперстной кишки***

* Спиртовой прополисный раствор (10%-ный на 70%-ном спирте) принимать



внутри по 15–20 капель на воде, кипяченом молоке или 0,5%-ном новокаине 3 раза в день за 1–1,5 часа до еды в течение 18–20 дней. При необходимости курс повторяют через 1–2 недели.

Внимание! Строго соблюдать дозировку: большие дозы могут вызвать уменьшение аппетита, снижение общего тонуса, вялость, увеличение лейкоцитов в крови.

* Приготовить прополисное масло. Смешать 10 г очищенного измельченного прополиса со 100 г разогретого на водяной бане несоленого сливочного масла. Подогревать смесь на водяной бане в течение 5–10 минут, затем профильтровать ее в горячем состоянии через один слой марли, постоянно помешивая. Смесь до кипения не доводить. Принимать масло внутри по 1 ч. ложке на подогретом молоке 3 раза в день за 1–1,5 часа до еды. Длительность курса лечения та же.

Внимание! Использование прополисного масла противопоказано при заболеваниях печени.

* Смешать 40 капель 10–20%-ной спиртовой настойки прополиса с 50 мл 0,25%-ного



теплого раствора новокаина. Выпивать за 1,5 часа до еды 3 раза в день (особенно при выраженном болевом синдроме). Курс лечения – 4–8 недель. Лечение проводить на фоне соответствующей диеты.

Дизентерия

* Приготовить сбор (количество в граммах): подорожник большой (листья) – 40; зверобой продырявленный (трава) – 30; горец птичий (трава) – 20; крапива двудомная (трава) – 10.

3 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,75 л кипятка, настаивать 1–1,5 часа, процедить.

Выпить в течение суток в 4–5 приемов за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать 20%-ную настойку прополиса по 30 капель 3 раза в день.

Расстройства желудка

* 1 ст. ложку сухих плодов черемухи залить 1 стаканом кипятка, проварить на слабом огне 10–15 минут. Настоять, процедить, добавить 30 капель 20%-ной спирто-



вой настойки прополиса. Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды при поносе, хроническом гастрите и энтероколите.

***Метеоризм и поносы
(при пониженной кислотности
желудочного сока)***

* Приготовить сбор: календула лекарственная (цветки), подорожник большой (листья), зверобой продырявленный (трава), ромашка лекарственная (цветки) — по 20 г; крапива двудомная (листья), тысячелистник обыкновенный (трава) — по 10 г.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 5–7 минут, настаивать 1–1,5 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать по 40–50 капель 10%-ной настойки прополиса в небольшом количестве воды 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды. Курс лечения — 4–6 недель.



Заболевания верхних дыхательных путей

Воспаление слизистой оболочки полости рта

Воспаление слизистой оболочки полости рта — очень распространенное заболевание, требующее продолжительного лечения. Хороший результат показал препарат, приготовленный на основе прополиса.

* 50 г хорошо очищенного и измельченного прополиса залить 60 мл 70%-ного этилового спирта и 20 мл эфира. Эту смесь оставить на несколько дней в сосуде из темного стекла с плотно закрывающейся пробкой, периодически взбалтывая. После растворения смесь профильтровать через марлю. Если остались твердые вещества, фильтрат оставить еще на несколько дней. Затем осадочную отстоянную жидкость использовать для приготовления следующего препарата.

Взять фильтрат прополиса — 50 г; ровомидин или рондомицин — 5 г; мед с 2% маточ-



ного молочка – 5 г; рыбий жир – 2 г. Смесь тщательно перемешать до полного растворения и разлить в сосуды из темного стекла.

Способ применения. Больное место тщательно очистить перекисью водорода и подсушить струей теплого воздуха. Пипеткой нанести на него несколько капель раствора препарата до образования однородной пленки. Затем больное место вновь подсушить слабой струей воздуха. При этом спирт и эфир испаряются и образуется пленка, играющая роль защитной повязки, устойчивой в течение суток. Эту процедуру повторять ежедневно в течение 3–5 дней до полного излечения.

Насморк

* В фарфоровой ступке растереть 20 г измельченного прополиса вместе с небольшим количеством сливочного масла, добавить подсолнечного масла до получения общей массы, равной 100 г. Смесь хорошо перемешать. Приготовленной массой смачивать небольшие ватные тампоны, которые закладывать в нос 1 раз утром и второй раз вечером.

***Воспаление носоглотки***

* 30 г измельченного прополиса настаивать в течение 1,5–2 недель в 100 мл спирта (ректификат). Смесь периодически встряхивать. Полученный настой отфильтровать и смешать с 2 частями персикового масла. Полученной смесью смазывать носоглотку 1 раз в сутки в течение 10–15 дней.

Заболевания полости рта и глотки

* Жевать прополис высокого качества (кусочек его можно оставить на ночь за щекой). Прополис в естественном виде весьма эффективен при ангине, хроническом тонзиллите, ларингите (воспалении гортани), фарингите (воспалении глотки), заболеваниях десен и т. п.

* 1 ст. ложку 10%-ного спиртового экстракта прополиса смешать с 2 ст. ложками персикового (оливкового или другого растительного) масла. Использовать для смазывания слизистой оболочки рта и зева при хроническом фарингите, а также болезненных афт при язвенном стоматите, ранах и для закапывания в нос при хроническом насморке и т. д.



* Смешать 78 г меда с 15 г сока каланхоэ и 7 мл 10%-ного спиртового экстракта прополиса (если мед закристаллизовался, разогреть его на водяной бане). Полученная медово-каланхойная эмульсия имеет приятный запах и сметанообразную консистенцию. Использовать для смазывания слизистой оболочки рта, миндалин и задней стенки глотки, а также для ингаляций при острых респираторных инфекциях.

Смазывать 2 раза в день заднюю стенку глотки при фарингите и миндалины при тонзиллите ватным тампоном, густо пропитанным препаратом, в течение 20–30 дней при лечении хронических фарингитов и ларингитов.

* Приготовить сбор (количество в граммах): эвкалипт круглый (листья) – 30; ромашка лекарственная (цветки) – 25; липа мелколистная (цветки) – 25; лен обыкновенный (семена) – 20.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут при закрытой крышке, настаивать 30–40 минут. Процедить, добавить 40 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса.



Использовать для полосканий 4–5 раз в день при ангине, фарингите, обострениях хронического тонзиллита и т. п., а также для их профилактики. Хороший эффект это полоскание оказывает также при афтозных и язвенных стоматитах (воспалениях слизистой оболочки полости рта), гингивитах (воспалениях десен), парадонтитах (воспалениях тканей, окружающих зуб), кариесе зубов и т. п.

* 1 ст. ложку травы зверобоя заварить крутым кипятком, через 20 минут процедить. На 1 стакан настоя добавить 40 капель настойки прополиса. Одного стакана хватит на 2 полоскания в день. Ароматное, приятное полоскание. Применять для лечения воспаления глотки. Обладает сильным противовоспалительным действием.

Ангина

* Самое эффективное средство при ангине любой стадии — прополис высокого качества на ночь — за щеку. Он должен вызывать во рту жжение и небольшое онемение языка. Выдаваемая за прополис вощина, об-



ладающая сильным цветочным запахом, бесполезна.

* Для лечения ангины медленно жевать после еды кусочки прополиса величиной с ноготь. За день необходимо съесть около 5 г. При хорошем прополисе ангина проходит за 2 дня без осложнений, столь присущих этой болезни.

* Полоскание водным или спиртовым раствором прополиса.

Приготовление спиртового раствора прополиса. Размельчить 10 г хорошего прополиса и смешать его со 100 мл спирта, настоять в темноте (обязательно при комнатной температуре, так как прополис теряет свои свойства при охлаждении) в течение недели. Если нужно срочно приготовить раствор, то очень мелко измельченный прополис смешать со спиртом (1:10), поместить на водяную баню и нагреть до 40 °С, не выше. Затем несколько часов периодически встряхивать бутылочку со смесью. Хранить раствор прополиса в темной бутылке.

Приготовление водного раствора. Для полоскания спиртовой раствор смешать с теплой водой: 10 мл спиртовой смеси на 100 мл



воды. Для маленького ребенка количество спиртового раствора нужно уменьшить до 5 мл. С прополисной спиртовой настойкой полезно пить во время болезни чай с медом (несколько капель).

Зловонный насморк (озень)

* Орошать носовую полость 2–3 раза в день 3%-ным водным раствором прополиса, а между орошениями вводить в носовые ходы марлевые тампоны с 5–15%-ной прополисной мазью.

Гайморит

* Вскипятить воду в кастрюле, влить туда $\frac{1}{2}$ ч. ложки 30%-ной настойки прополиса. Укутаться и подышать над этой кастрюлей.

Воспаление среднего уха

* Для лечения хронических заболеваний и острых воспалений среднего уха применять 30%-ный спиртовой раствор прополиса на 70%-ном спирте.

Тщательно очистить ухо от гноя, ввести в слуховой проход смоченные в растворе про-



полиса марлевые трубочки, плотно прижимая их к барабанной перепонке. На следующий день процедуру повторить. Средняя продолжительность лечения 10–15 дней (в зависимости от тяжести процесса). Процесс считается затихшим, если в полости уха становится сухо и нет выделений через месяц после прекращения лечения.

* При гнойном воспалении среднего уха в слуховой проход вводить марлевые тампоны, смоченные 20%-ной настойкой прополиса на 96%-ном спирте. Тампоны менять ежедневно. Курс лечения — 3–4 недели. Таким же образом лечится и гнойный мезотимпанит, возникающий после гнойного воспаления среднего уха.

Лечение тугоухости

* Смешать 30–40%-ную спиртовую настойку прополиса с жидким растительным маслом (предпочтительно оливковым или кукурузным) в концентрации 1:4. Перед употреблением жидкость взбалтывать. Вводить в слуховой проход марлевые трубочки, пропитанные эмульсией.



Детям после 5 лет — ежедневно на ночь на 10–12 часов (проделать 10–14 процедур), взрослым — через день на 36–38 часов (10–12 процедур).

Экзема ушей, ушной зуд

* 10 г измельченной скорлупы грецкого ореха смешать с 100 мл 70%-ного этилового спирта, настаивать 5 дней, процедить через 3 слоя марли, добавить равное количество 4%-ной настойки прополиса. При зуде протирать кожу наружных слуховых проходов орехово-прополисной настойкой, а при экземе вставлять в уши марлевые турундочки (жгутики) на 30–40 минут 2–3 раза в день. Лечение продолжать не более 7–10 дней. После взятия посева из ушей и проведения лабораторного анализа, подтверждающего наличие грибкового заболевания, сделать перерыв на 2–3 дня и продолжать лечение до полного выздоровления. Помогает при склонности к аллергическим реакциям на антибиотики.



Гинекологические заболевания

Воспаление влагалища и эрозия шейки матки

* Взять 3%-ный спиртовой раствор прополиса в 96%-ном этиловом спирте, смочить им тампон и ввести во влагалище, прижав его к шейке матки (секрет с нее предварительно удалить). Через 8–12 часов тампон вынуть. Курс лечения продолжается 7–10 дней, препарат применять 1 раз в день. При использовании 10%-ной спиртовой настойки прополиса ее нужно предварительно развести водой. Результаты такого лечения лучше, чем при использовании других медикаментов.

* Взять 15 мл 20%-ной настойки прополиса и столько же настойки календулы, смешать с 60 г ланолина, чтобы получилась однородная мазь. Использовать ее для лечения эрозий шейки матки: сначала удалить с нее секрет, затем прижать тампон с мазью, через 10–12 часов тампон удалить за привязанную к нему ниточку. Вводить тампон 1 раз в сутки.



***Воспалительные заболевания
женских половых органов***

* Смешать в равных пропорциях настойку календулы и 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (или 20%-ную настойку прополиса). Развести 1 ст. ложку смеси в 0,5 л теплой кипяченой воды и использовать для спринцеваний, ванночек и примочек.

* Приготовить сбор (количество в граммах): дуб обыкновенный (кора) – 20; календула лекарственная (цветки) – 20; ромашка лекарственная (цветки) – 15; тысячелистник обыкновенный (трава) – 15; зверобой продырявленный (трава) – 15; бессмертник песчаный (цветки) – 15.

4–5 ст. ложек сухого измельченного сбора залить 1 л кипятка, варить при слабом кипении 5–7 минут, настоять 1–2 часа, процедить. Добавить 10 мл 20%-ной настойки прополиса. Использовать отвар теплым для спринцевания 1–2 раза в день (второй раз на ночь).

* Приготовить сбор (всех компонентов поровну): тысячелистник обыкновенный (трава); ромашка лекарственная (цветки); подорожник большой (листья).



3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 15 минут, настоять 1–2 часа, процедить. Добавить 1 ч. ложку 20%-ной настойки прополиса. Использовать для спринцевания 2 раза в день, а также для сидячих ванночек.

Бесплодие у женщин

Приготовить сбор (количество в граммах): календула лекарственная (трава) – 20; медуница лекарственная (трава) – 15; горец почечуйный (трава) – 15; тысячелистник обыкновенный (трава) – 10; брусника обыкновенная (листья) – 10; толокнянка обыкновенная (листья) – 10; липа сердцевидная (соцветия) – 10; горицвет кукушкин (трава) – 10.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять полчаса, процедить. Пить по 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%-ной настойки прополиса в небольшом количестве воды 2–3 раза в день.

**Стоматологические заболевания*****Зубная боль***

* Положить кусочек нативного (природного) прополиса величиной с горошину в дупло больного зуба. Чтобы прополис стал мягче, его можно предварительно подогреть до 60–70 °С.

* Взять 30%-ную спиртовую настойку прополиса, смочить ею вату и приложить к больному зубу. Вскоре боль утихнет (обезболивающее действие превосходит анестезирующий эффект таких известных фармакологических средств, как новокаин и кокаин).

* Приготовить настой: 40 г измельченного прополиса в 100 мл 70%-ного спирта настоять в течение 7–10 дней, периодически взбалтывая. После этого настой отделить от осадка и профильтровать через марлю. Прибавив спирт, полученный настой довести до 40%-ной концентрации. Использовать в лечебных целях.

* 20 г измельченного прополиса залить 80 мл спирта (ректификат) и настаивать в



течение недели, периодически взбалтывая. После процеживания через марлю и отстаивания настой принимать внутрь по 20 капель с молоком или водой за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 2 месяцев.

Пародонтоз

* Жевать 3 раза в день мелкий порошок из корневищ аира болотного по 0,3–0,5 г на процедуру в течение 5–7 дней. Одновременно принимать по 1 ч. ложке 10%-ного прополисного меда (держать во рту до полного растворения) 2–3 раза в день.

Гингивит, стоматит

* Больные места промыть перекисью водорода, просушить теплой струей воздуха, затем закапать пипеткой несколько капель 50%-ной настойки прополиса и вновь подсушить до образования тонкой прополисной пленки. Курс лечения — 7–12 ежедневных процедур.



Заболевания кожи

Дерматозы

* Расплавить в 1 л хорошо прокипяченного льняного или подсолнечного масла 50–70 г воска, затем добавить 100–110 г прополиса. Смесь, помешивая, подогреть в течение 30–40 минут.

* Расплавить в 150 г вазелинового масла, подогретого до кипения, 40–50 г воска и 70 г прополиса. В подогретую смесь (30–40 минут) добавить 500 г сливочного масла.

Эти мази наносить на пораженный очаг тонким слоем 1–3 раза в день.

Мозоли

* Положить в небольшую кастрюльку 50 г прополиса, 30 г пчелиного воска, влить сок 1 лимона и подогреть при помешивании на слабом огне. Полученную мазь хранить в стеклянной баночке из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой, наносить на мозоль ежедневно.

* Кусочек прополиса величиной с горошину наложить на мозоль, забинтовать но-



гу. Через 3 дня снять повязку — мозоль упадет вместе с ней.

Псориаз

* Принимать по 0,5–2 г (в зависимости от вашего веса) очищенного прополиса (тщательно разжевывать в течение 10–20 минут) после еды 2–3 раза в день в течение 2–3 месяцев. Одновременно на пораженные участки кожи накладывать тампоны, пропитанные 10%-ной прополисной мазью на ланолине или растительном масле. Принимать также по 1 ст. ложке меда, смешанного пополам с пыльцой-обножкой или пергой, 3 раза в день как общеукрепляющее средство.

Воспалительные и грибковые поражения кожи

* Использовать 20–30%-ные спиртовые растворы прополиса для орошений воспалительных и грибковых поражений кожи (при различного рода дерматитах, гнойничковых заболеваниях, ожогах и т. п.). При лечении экзем, псориаза, нейродермита, начальных



стадиях облысения использовать 30%-ную прополисную мазь.

Нейродермит и экзема

* Наносить на пораженные участки кожи 10%-ную прополисную мазь 1–2 раза в день. Одновременно принимать по 0,01 г апилака под язык (держать таблетку до полного растворения) 3 раза в день в течение 2 недель.

* При лечении трещин грудных сосков у кормящих женщин использовать прополисную мазь. Раны быстро очистятся от гноя, быстрее заживают, снимается ощущение боли.

Мокнущая экзема рук и потливость ног

* Измельченную кору дуба залить кипяченой водой в соотношении 1:5, кипятить 15–20 минут, настоять 30–40 минут, процедить. Довести отвар кипяченой водой до первоначального объема, добавить к нему 30–40%-ную настойку прополиса (на 1 л отвара – 10 мл). Делать ванночки (температура 38 °С) в течение 20 минут. Курс лечения – 10 ежедневных процедур.



Обморожения легкой степени

* Смешать прополисную мазь, мед и сок свежего картофеля (в равных количествах). Смесь на марлевой салфетке прикладывать к поверхности на 30–40 минут. В течение дня менять салфетки 3–4 раза.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Артрит

* Приготовить сбор (количество в граммах): ива (кора) – 50; берза белая (листья) – 40; крушина ломкая (кора) – 10.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на медленном огне 10–12 минут, настаивать полчаса-час, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день при артритах, подагре, ревматизме и т. п. Одновременно делать аппликации из нативного прополиса в местах болезненности. Прополис разогреть до мягкости, раскатать из него лепешечку, приложить ее в зоне болезненности и прибинтовать. После месячного курса лечения сделать перерыв на 2 недели.

***Невралгия, радикулит***

* Взять по 1 ст. ложке 20%-ной спиртовой настойки прополиса, меда и растительного масла. Все компоненты хорошо перемешать, нанести на горчичники и приложить их к больному месту, слегка прикрыв бинтом. Использовать при невралгиях, миалгиях, миозитах, радикулитах и т. п.

* Приготовить смесь из меда, подсолнечного масла и настоянного на прополисе винного спирта (ректификат), взятых в равной пропорции (по 1 ст. ложке). Полученную массу густо нанести на горчичники и прикладывать к больному месту, слегка закрепляя бинтом. Смесь применять при лечении радикулита.

Заболевания мочеполовой системы***Хронический простатит и везикулит***

* Приготовить экстракт прополиса путем выпаривания 40 г прополиса в 200 мл 96%-ного спирта. Смешать экстракт прополиса — 0,1 г, масло какао — 2 г. Из этой смеси изготовить свечи. Вводить свечи в пря-



мую кишку 1 раз в сутки в вечернее время. Лечение состоит из 2–3 30-дневных курсов с 1–2-месячными интервалами между ними.

* Приготовить сбор (количество в граммах): сушеница болотная (трава) – 40; шалфей лекарственный (трава) – 20; ромашка аптечная (цветки) – 20; липа сердцевидная (цветки) – 20.

6 ст. ложек сухой измельченной смеси залить 3 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать настой при хроническом простатите для сидячих ванн длительностью 10–15 минут. После ванны отдыхать в постели не менее часа. Курс лечения – 15 ежедневных ванн. Одновременно ставить клизмы, используя на каждую из них по 60–100 мл теплого настоя. Курс лечения – 20 ежедневных процедур. Принимать также по 40–60 капель 20%-ной настойки прополиса в 20–30 мл кипяченой воды 3 раза в день за полчаса до еды.

Гемморрагический цистит

* Приготовить сбор (количество в граммах): подорожник большой (листья) – 40;



лапчатка прямостоячая (корни) – 30; хвощ полевой (трава) – 30.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить. Пить теплый настой по 1 стакану на ночь. Одновременно принимать 20%-ную настойку прополиса по 20–30 капель в небольшом количестве воды 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Воспаления почек и мочевыводящих путей

* Приготовить сбор: зверобой продырявленный (трава), ромашка лекарственная (цветки), липа сердцевидная (цветки), бузина черная (цветки) – все по 25 г.

3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1–1,5 часа, процедить. Пить по 1–2 стакана на ночь. Одновременно принимать по 20 капель 20%-ной настойки прополиса 3 раза в день.

Цистит

* Приготовить сбор (количество в граммах): тысячелистник обыкновенный (тра-



ва) — 35; толокнянка обыкновенная (трава) — 35; береза белая (почки) — 15; аир болотный (корневище) — 15.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10–12 минут, настоять 0,5 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Одновременно принимать по 30–40 капель 20%-ной настойки прополиса в небольшом количестве воды 2–3 раза в день.

Заболевания мочевого пузыря

* Приготовить сбор: пырей ползучий (корневище), солодка голая (корневище), толокнянка обыкновенная (листья), береза белая (листья), кукурузные рыльца — все по 20 г.

1 ст. ложку сухого измельченного сбора залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 6 часов. Затем кипятить 10–12 минут, настаивать 30–40 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при заболеваниях мочевого пузыря, бактериурии. Одновременно принимать прополисную воду по 1 ст. ложке 3 раза в день.

***Аденома предстательной железы***

* Взять 2 ст. ложки сухих измельченных листьев лещины обыкновенной (лесного ореха), залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять полчаса, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать по 40–50 капель 20%-ной настойки прополиса 3 раза в день.

* Смешать в равных количествах пихтовое и облепиховое масло (за неимением последнего можно воспользоваться рыбьим жиром, персиковым или медицинским подсолнечным маслом), хорошо взболтать смесь, смочить ею маленький кусочек бинтика или ватки, немного отжать, чтобы не капало, надеть на указательный палец резиновый напальчник, ввести тампон в прямую кишку и оставить до очередного стула. Курс лечения — 25–30 ежедневных процедур. Одновременно принимать по 40–60 капель 20%-ной настойки прополиса 3 раза в день за 20–30 минут до еды в 20–30 мл воды.

* 2 ст. ложки сухих измельченных корней лопуха большого залить 0,5 л кипяченой



воды, варить 10 минут на слабом огне, настаивать 3–4 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Отвар оказывает противовоспалительный и противоопухолевый эффекты. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече.

* Принимать по 1 ч. ложке 10%-ного прополисного меда (держать во рту до полного растворения) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц, затем следует сделать перерыв на 10–12 дней и повторить курс.

* Приготовить сбор (количество в граммах): звербой продырявленный (трава) – 35; пустырник пятилопастный (трава) – 35; толокнянка обыкновенная (трава) – 30.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать полчаса-час, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно принимать по 1 ч. ложке 10%-ного прополисного меда (держать во рту до полного растворения) 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

* Приготовить сбор (количество в граммах): чага (березовый гриб) – 35; звербой



продырявленный (трава) — 20; аир обыкновенный (корневища) — 15; чистотел большой (трава) — 15; тысячелистник обыкновенный (трава) — 15.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить, растворить мед по вкусу. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по одной прополисной свече.

* 1 ст. ложку сухих измельченных корней солодки голой залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут, настаивать 2–3 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана за полчаса до еды 3–4 раза в день. Одновременно принимать по 1 ч. ложке 10%-ного прополисного меда (держат в рту до полного растворения) 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

Энурез (недержание мочи)

* Приготовить сбор: петрушка огородная (семена), ольха серая (кора), звербой продырявленный (трава), репешок обыкновенный (трава) — все по 25 г.



2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить 10 минут, настаивать 20–30 минут, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день. Одновременно принимать 5–10%-ный прополисный мед по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Заболевания глаз

* Закапывать 6–10 раз в день 1%-ный водный раствор прополиса при герпетических (вирусных) кератитах, ожогах и ранениях роговицы. Применение препарата быстро уменьшает боль, светобоязнь, слезотечение и сокращает сроки лечения. При этих же состояниях можно использовать 10–15%-ную прополисную мазь.

Заболевания эндокринной системы

Нарушения функции щитовидной железы

* Приготовить сбор (количество в граммах): череда трехраздельная (трава) — 15; черноголовка обыкновенная (трава) — 15;



рябина обыкновенная (цветки) — 15; колокольчик скученный (трава) — 15; пастернак посевной (трава) — 15; медуница лекарственная (трава) — 15; дурнишник обыкновенный (трава) — 5; вахта трехлистная (трава) — 5.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить в термосе 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Выпить в один прием перед завтраком при нарушении функции щитовидной железы, эндемическом и диффузном токсическом зобе. Одновременно принимать по 30–40 капель 10–20%-ной настойки прополиса 2–3 раза в день.

Онкологические заболевания

Различные опухоли

* Нативный (природный) прополис можно применять наружно и внутрь при лечении доброкачественных и злокачественных опухолей. Для наружного использования прополис слегка подогреть, сделать из него лепешечки и теплыми накладывать их на опухоль. При приеме внутрь разовая до-



за прополиса составляет 0,5 г, а суточная может доходить до 3–5 г.

* **Настойка чистотела.** Взять 12 г сухой измельченной травы чистотела, положить в темную бутылку, залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 5 суток и профильтровать. Принимать по 1 ст. ложке настойки и по 40–60 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса с 50 мл кипяченой воды 3 раза в день за 30–40 минут до еды при раке различной локализации.

* Если есть возможность получить свежий сок чистотела, то пить его следует по 1–2 мл, разводя в 50 мл кипяченой воды и добавляя туда по 40–60 капель экстракта прополиса, 3 раза в день за полчаса до еды.

* **Отвар корней черныбыльника.** 5 ст. ложек сухих измельченных корней залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настаивать 1–2 часа, затем процедить. К полученному отвару добавить 1 ч. ложку настойки водяного перца (горца перечного). Пить по 30 мл (2 ст. ложки), добавляя туда по 40–60 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса, 3 раза в день за полчаса до еды при раке раз-



личной локализации (в основном раке пищевода, желудка, кишечника, прямой кишки и матки).

Лечение это хорошо сочетать с приемом настойки чистотела, которую следует выпить за 10–15 минут до приема отвара корней чернойбыльника. В стакан налить 50 мл кипяченой воды, добавить туда нужную дозу настойки чистотела и выпить. Настойку чистотела принимать по следующей схеме: в первую неделю — 10 капель на 50 мл воды, во вторую — 20 капель, в третью — 30 капель, а с четвертой недели — по 50 капель до полного использования всей настойки (500 мл).

Приготовление спиртовой настойки чистотела. Взять пол-литровую банку, заполнить ее наполовину измельченной травой чистотела, собранной в мае, залить доверху водкой, закрыть крышкой и выдержать 12–14 дней в темном месте, периодически встряхивая, затем процедить. К 150 мл этой концентрированной настойки добавить 350 мл водки — и препарат готов.

* 10 г измельченного корня пиона уклоняющегося измельчить, залить 1 л водки, на-



стаивать 5–7 дней. Пить по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке 3 раза в день, запивая 50 мл воды. Одновременно принимать по 30–40 капель 20%-ной настойки прополиса в небольшом количестве воды. Курс лечения 3 месяца.

Лечение хорошо дополнить приемом жира печени катрана (черноморской акулы) по 1–2 ч. ложки в день в зимние месяцы. Летом включать в пищу болгарский перец, морковь, шпинат и растения, богатые каротином.

Опухоли кожи

* Взять 1 часть млечного сока чистотела большого, 4 части прополисной мази и растереть в ступке до однородной массы. Накладывать мазь в повязках на зону поражения.

* Приготовить сбор: репешок обыкновенный (корни), омела белая (молодые ветки), допух малый (листья), подмаренник цепкий (трава) — все по 25 г.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить на медленном огне 10 минут, настоять полчаса-час,



процедить. Пить по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

* Взять 1 часть порошка травы чистотела (или 1 часть свежего сока чистотела), смешать с 4 частями вазелина (или другой жировой основы), добавить для предохранения от порчи 0,25%-ный раствор карболовой кислоты. Использовать чистотеловую мазь для втирания, чередуя с втиранием 30%-ной прополисной мази.

Опухоль легких

* Натереть 100 г корней лопуха большого, смешать с таким же количеством несоленого сливочного масла, прокипятить, добавить желток куриного яйца и все тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать по 40–50 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса. Пить морковный сок с медом по $\frac{1}{2}$ –1 стакану 2–3 раза в день.

* Приготовить сбор (количество в граммах): лопух большой (корни) — 15; горец змеиный (корни) — 10; окопник лекар-



ственный (корни) — 10; татарник колючий (трава) — 10; чистотел большой (трава) — 10; медуница лекарственная (трава) — 10; тысячелистник обыкновенный (трава) — 10; валериана лекарственная (корни) — 10; арника горная (корни) — 5; борщевик сибирский (корни) — 5; живокость полевая (трава) — 5.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять полчаса, процедить. Пить по $\frac{2}{3}$ стакана 2–3 раза в день. Через каждый месяц лечения делать перерывы на 2 недели. Одновременно принимать по 30–40 капель 10%-ного экстракта прополиса 2–3 раза в день. Пить березовый сок без ограничения.

Опухоли пищевода и желудка

* Приготовить сбор: жостер слабительный (плоды), окопник лекарственный (корни), герань кроваво-красная (корни), валериана лекарственная (корни), лопух малый (листья), татарник колючий (трава), дурнишник обыкновенный (трава), калина обыкновенная (плоды).



венная (цветки), буквица лекарственная (трава), полынь горькая (трава) — все по 10 г.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 8–10 часов, процедить. Пить по 150 мл за полчаса до еды 3 раза в день. Одновременно принимать по 40–50 капель 20%-ной настойки прополиса в 50 мл кипяченой воды 1–3 раза в день. Хорошо выпивать также по $\frac{1}{2}$ –1 стакану свежееотжатого сока моркови с медом и молоком.

***Опухоли желудка
и поджелудочной железы***

* Принимать по 40–60 капель спиртового экстракта прополиса или 20–30%-ной настойки прополиса на спирту 96%-ном в 30–50 мл воды за полчаса-час до еды 3 раза в день.

Опухоль желудка

* Приготовить сбор (количество в граммах): марьин корень (корневище) — 15; горец змеиный (корневище) — 15; бодяк полевой (соцветия) — 15; дягиль лекарственный



(корни) — 10; татарник колючий (трава) — 10; петрушка огородная (трава) — 10; зверобой продырявленный (трава) — 10; окопник лекарственный (корни) — 5; иван-чай узколистный (трава) — 5; живокость полевая (трава) — 5.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить 10–12 минут, настаивать час, процедить. Пить по $\frac{2}{3}$ стакана за полчаса до еды 3 раза в день при доброкачественных и злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся кровотечениями. Одновременно принимать по 40–50 капель 20%-ной настойки прополиса в небольшом количестве воды 2–3 раза в день. Хорошо выпивать за едой по $\frac{1}{2}$ стакана морковного сока с медом.

* Приготовить сбор (количество в граммах): чернобыльник обыкновенный (корни) — 15; марьин корень (корни) — 15; лопух большой (корни) — 15; кровохлебка лекарственная (корни) — 5; клевер луговой (соцветия) — 5; бодяк полевой (соцветия) — 5; лопух большой (соцветия) — 5; календула лекарственная (цветки) — 10; подмарен-



ник цепкий (трава) – 5; чистотел большой (трава) – 5; золотарник обыкновенный (трава) – 5; донник лекарственный (трава) – 5; аир болотный (корни) – 5.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать 1–1,5 часа, процедить. Пить по 150 мл за 20–30 минут до еды 3 раза в день при раке желудка, сопровождающемся кровотечениями и поносами. Одновременно принимать по 40–50 капель 20–30%-ной настойки прополиса 2–3 раза в день. Хорошо съедать с пищей 2–3 зубчика чеснока в день.

* Приготовить сбор (количество в граммах): полынь обыкновенная (корень) – 40; картофель (цветки) – 35; календула лекарственная (цветки) – 15; аир обыкновенный (корневище) – 10.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 3–5 часов, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана, добавляя туда по 40–60 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса, 3 раза в день за полчаса до еды.

**Опухоль прямой кишки и полипы**

* Приготовить сбор (количество в граммах): омела белая (молодые ветки с листьями) — 20; лопух большой (корни) — 15; лопух большой (соцветия) — 10; тополь черный (почки) — 10; чистотел большой (трава) — 10; календула лекарственная (трава) — 10; золотарник обыкновенный (трава) — 10; бодяк полевой (соцветия) — 10; аир болотный (корневище) — 5.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10–12 минут, настаивать час, процедить. Пить по $\frac{2}{3}$ стакана за 20–30 минут до еды 3 раза в день. Одновременно принимать по 40–50 капель 20%-ной настойки прополиса в небольшом количестве воды 2–3 раза в день. Дополнительно хорошо принимать с пищей свежесжатый свекольный сок (по 100 мл 3–4 раза в день) и делать на ночь клизмы из водного раствора измельченной свежей травы чистотела.

**Опухоль матки**

✿ Приготовить сбор (количество в граммах): крапива двудомная (корни) — 30; омела белая (ветки) — 25; таволга вязолистная (корни) — 25; бедренец-камнеломка (корни) — 15; окопник лекарственный (корни) — 5.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить 10 минут, настаивать час-полтора, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды. На ночь вводить глубоко во влагалище марлевые тампоны с 30%-ной прополисной мазью.

✿ Приготовить сбор (количество в граммах): малина обыкновенная (листья) — 15; зверобой продырявленный (трава) — 15; брусника обыкновенная (листья) — 10; ива белая (листья) — 10; вероника лекарственная (трава) — 10; ромашка лекарственная (соцветия) — 10; тысячелистник обыкновенный (трава) — 10; крапива двудомная (листья) — 10; подмаренник цепкий (трава) — 10.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут на слабом огне, настаивать 20–30 минут, проце-



дить. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана за 20–30 минут до еды 2 раза в день. Этим же настоем спринцеваться 2 раза в неделю перед сном. Одновременно принимать 20%-ную настойку прополиса по 30–40 капель в 50 мл воды 2–3 раза в день. При незапущенной фибромиоме матки курс лечения — 8 недель, при большой опухоли — до полутора лет (с перерывами).

Изготовление прополисных препаратов в домашних условиях

Вот какие рекомендации по изготовлению этих препаратов дает врач А. Ф. Синяков («Пчелиная аптека»), много лет занимающийся апитерапией.

Настойка прополиса

Отобрать куски сравнительно мягкого прополиса (в них меньше примесей) без признаков порчи, затем измельчить их до частичек размером 2–4 мм, для чего можно, например,



охладить прополис в холодильнике, потом натереть на терке и просеять через сито. Это позволяет увеличить площадь контакта со спиртом и добиться скорейшего экстрагирования наибольшего количества активных веществ. Далее поместить подготовленный прополис в тару из темного стекла, залить винным спиртом крепостью 70°, плотно закрыть пробкой и выдержать в темном месте при комнатной температуре 8–10 суток. При этом бутылку нужно периодически (4–6 раз в день) взбалтывать. Полученную настойку прополиса выдержать в холодильнике 10–12 часов, затем профильтровать.

Она представляет собой прозрачную жидкость от желтого до темно-коричневого цвета, с очень приятным своеобразным запахом. Вкус ее горьковатый, при пробе на язык настойка оказывает анестезирующее действие.

Препарат хранить в хорошо закупоренной посуде из темного стекла в защищенном от света и прохладном месте. Тогда он сохраняет свои лечебные свойства в течение 3–5 лет.

Некоторые пояснения. В качестве экстрагента предпочтительнее использовать



70%-ный винный спирт. При этом не будет растворяться воск, представляющий собой балластное вещество в спиртовой настойке.

Спиртовые настойки, приготовленные в соотношении прополиса к экстрагенту как 1:10, содержат обычно 4–5 % действующих веществ (по сухому остатку), а более крепкие вытяжки (2:10 и 3:10) — соответственно 9–10% и 15–17% сухого вещества. Чтобы точнее определить, сколько прополиса перешло в раствор, нужно профильтровать настойку, вылить в мерный цилиндр, а сухой остаток взвесить. Если вам нужна настойка прополиса более слабой концентрации, то к фильтру добавить столько чистого спирта, чтобы получилось требуемое соотношение.

При необходимости ускорить экстрагирование действующих веществ прополис можно настоять со спиртом сутки, а затем умеренно прогреть (например, в водяной бане до 40–50 °С в течение 2–3 часов), охладить, выдержать в холодильнике (8–10 °С) 10–12 часов и профильтровать.

Если в фармацевтических препаратах точно определено содержание активных ве-



ществ, то в прополисной настойке, приготовленной дома, оно существенно колеблется.

Спиртовую вытяжку прополиса можно готовить на спирту крепостью 30° или 40°, однако она будет крепостью менее эффективной, чем на спирту 70° и 90°. Поэтому дозу препарата, приготовленного на спирту крепостью 30° или 40°, следует увеличивать вдвое.

Приготовить 10-, 20-, 30- и 50%-ные спиртовые настойки прополиса. Они будут являться базовым препаратом для изготовления смесей и различных лекарств с прополисом.

Жидкий экстракт прополиса (3:10)

Взять 300 г измельченного до крошки и очищенного от механических примесей прополиса, поместить в бутылку из темного стекла, залить 1 л винного спирта 96°, закрыть хорошо пробкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре 3–7 дней, периодически встряхивая. Затем профильтровать в стеклянную емкость из



темного стекла и закрыть плотной пробкой. Экстракт представляет собой темно-коричневую ароматную жидкость. Для определения количества экстрагированных веществ прополиса следует отмерить 3–5 мл спиртового раствора, выдержать при температуре 50–70 °С до полного испарения спирта и рассчитать содержание сухих веществ в 1 см³ экстракта.

Это необходимо для приготовления препарата с точным содержанием экстрактивных веществ (в спирте 96° растворяется 40–60% прополиса).

Экстракт обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, противоопухолевым, противолучевым, дезодорирующим и замедляющим старение действием. Применять можно наружно и внутрь. Доза для внутреннего употребления — 10–15 капель 3 раза в день (принимаются с небольшим количеством кипяченой воды). Одновременно хорошо принимать по 1 драже поливитаминов. Курс лечения — 3–4 недели. После 15–30-дневного перерыва можно повторить.



Прополисная вода

Для получения ее использовать прополис, остающийся после приготовления спиртовых растворов. Залить прополис дистиллированной водой в соотношении 1:2 (за неимением ее можно воспользоваться кипяченой водой) и нагревать на водяной бане в течение 10–20 минут при температуре не выше 80 °С, постоянно помешивая. Затем профильтровать.

Прополисная вода имеет желто-коричневый цвет и приятный запах. Хранить ее следует в прохладном и темном месте. После 2–3 месяцев бактерицидная активность препарата снижается. Дозировка прополисной воды при внутреннем употреблении – 30–50 мл на прием 3–5 раз в день за полчаса-час до еды. Курс лечения до 3–4 недель (в зависимости от заболевания). При необходимости можно повторить.

Прополисная вода обладает многообразными полезными свойствами – противомикробным, противогрибковым, противовирусным, противовоспалительным, противолучевым, обезболивающим, кровеостанавливающим,



тонизирующим, омолаживающим и др. Ее применяют внутрь с профилактической целью как укрепляющее и омолаживающее средство, при лечении заболеваний легких, органов пищеварения, а также наружно — при ожогах, ранах, язвах. Прополисную воду можно принимать 1–2 раза в день и вместе со спиртовым раствором.

Водно-спиртовая эмульсия прополиса

Взять 1 л кипяченой (или дистиллированной) воды, добавить 10 мл настойки прополиса и хорошо перемешать. Образуется жидкость молочного цвета с мелкими хлопьями. Готовить ее следует перед употреблением.

Водная вытяжка прополиса

Измельчить прополис до небольших крошек, величиной 2–3 мм, поместить в стеклянную посуду, закрывающуюся плотной пробкой, залить в соотношении 1:5 дистиллированной водой (за неимением ее можно использовать кипяченую) и настаивать в течение 3–5 дней. Сосуд



следует ежедневно подогревать на водяной бане до 40–50 °С в течение 1–2 часов, одновременно помешивая содержимое стеклянной палочкой. По окончании последней процедуры прополисную взвесь профильтровать — и препарат готов.

Можно использовать и ускоренную методику получения водной вытяжки (то есть экстракта). Измельченный и залитый водой прополис нагреть на водяной бане до 70–80 °С (не выше!), выдержать при этой температуре в течение 2–3 часов и профильтровать в горячем виде. Принимать по 20–30 мл 2–3 раза в день курсами 4–6 недель.

Водная вытяжка прополиса представляет собой мутноватую жидкость коричневого цвета (может давать осадок, перед употреблением взбалтывать!) с приятным, бальзамическим запахом. Она обладает выраженным стерилизующим эффектом и хорошо хранится без добавления каких-либо консервантов. Так, через 2–3 месяца хранения ее физико-химические свойства изменяются незначительно. При более длительном хранении ее бактерицидное действие постепенно снижается.



Мягкая вытяжка прополиса

Очень рекомендую иметь ее дома. Она пригодится вам для приготовления высококачественных мазей и свечей с прополисом.

Взять 50 г прополиса, измельченного до крошек размером 2–4 мм, залить 100 мл 90°-ного спирта, выдержать в темном месте 7–10 дней, периодически встряхивая, профильтровать. Затем выпарить растворитель на водяной бане: он удаляется в значительной степени, и получается мягкая, или густая, как ее еще называют, вытяжка активных веществ прополиса. Эта масса имеет рыжевато-бурый цвет и ароматный запах.

Хранить ее следует в стеклянной посуде из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой.

Прополисная мазь на растительном масле

Взять 15 г прополиса и 85 г растительного масла (персикового, абрикосового, подсолнечного или облепихового). Масло подогреть в эмалированной посуде до кипения,



добавить измельченный прополис, тщательно перемешать и снова довести до кипения. Всплывшие примеси удалить, затем смесь профильтровать в горячем виде через 2 слоя марли.

На зону поражения (ожог, язву, рану) накладывать повязку из двух слоев марли, пропитанной мазью. Менять ее через 1–3 дня.

Такие повязки не прилипают к ране, не травмируют ее, оказывают обезболивающее и противовоспалительное действие, способствуют ускоренному заживлению ран без рубцов или с малозаметными рубцами.

Оливковое прополисное масло

Можно приготовить 5-, 10-, 15- и 20%-ное масло. Для этого нужно взять соответственно 5, 10, 15 или 20 г измельченного до крошки прополиса, залить 100 мл оливкового масла и нагревать на кипящей водяной бане 60 минут, затем профильтровать через несколько слоев марли. Полученный препарат — полужидкой консистенции, желто-зеленого цвета. Его можно отнести к типу экстракционных мазей



(в препарат из прополиса переходят воск и часть эфирных масел).

Использовать оливковое прополисное масло при заболеваниях слизистой оболочки полости рта, некоторых кожных заболеваниях, для заживления застарелых трофических язв, ран, ожогов и обморожений, эрозий шейки матки, трещин прямой кишки, для растираний при артритах, артрозах и т. п. Внутрь оливковое прополисное масло можно принимать при заболеваниях бронхов и легких, желудка и кишечника, а также при гриппе, необходимости повысить защитные силы организма и т. п.

Доза – 1 ст. ложка 3 раза в день за полчаса-час до еды.

Масляно-прополисный бальзам

Взять 10 г прополиса, 5 г свежего несоленого сливочного масла и 35 г растительного масла. Измельченный прополис растереть в фарфоровой ступке со сливочным маслом, добавить растительное масло и все хорошо перемешать.



Полученной смесью смачивать небольшие ватные тампоны и закладывать их в нос 2–3 раза в день при насморке. Данный бальзам можно использовать также для заживления застарелых ран, язв, трещин кожи и т. п.

Прополисная мазь

Можно приготовить 5-, 10-, 15-, 20-, 30- или 40%-ный препарат. Взять соответственно 5, 10, 15, 20, 30 или 40 г измельченного прополиса, положить в эмалированную чашку и расплавить на кипящей водяной бане до вязкой консистенции. Затем добавить соответственно 95, 90, 85, 80, 70 или 60 г вазелина, вазелина с ланолином, несоленого сливочного масла или другой подобной жировой основы (чтобы общий вес ее и прополиса составил 100 г) и выдержать еще на водяной бане 10–30 минут при температуре не выше 80 °С, постоянно помешивая (образуется однородная масса). Процедить в горячем виде через сложенную в 2 слоя марлю, оставить до полного охлаждения, затем расфасовать.



Хранить мазь в темной стеклянной или эмалированной посуде, плотно закрытой, в сухом, темном и прохладном месте.

Полученную подобным образом мазь относят к типу экстрактивных мазей. При этом из прополиса полностью извлекаются воск, около 1% фенольных соединений и частично эфирные масла, однако ряд активных веществ остается в прополисе. Поэтому эффективность такой мази будет ниже, чем приготовленной из мягкой вытяжки прополиса.

Прополисно-восковая мазь на растительном масле

Взять 1 л хорошо прокипяченного льняного, подсолнечного или другого растительного масла, добавить 60–70 г расплавленного воска, 100 г прополиса и подогреть, помешивая, в течение 30 минут. Хранить мазь в баночках из темного стекла с плотно прикрывающимися крышками.

Прополисно-восковая мазь обладает прекрасными ранозаживляющими свойствами.



Свечи с экстрактом прополиса

Взять экстракт прополиса и жировую основу в соотношении 1:4 (например, на 20 мл экстракта 80 г основы), смешать в ступке до получения однородной массы. Затем выкатать цилиндры на стеклянной пластинке дощечкой, покрытой воощаной бумагой, так, чтобы толщина цилиндров была 1 см. Разрезать их на кусочки длиной 3 см, заострить концы — получатся свечи. Завернуть каждую в пергаментную бумагу или целлофан и хранить в темном и прохладном месте. Использовать свечи при кольпитах (воспалениях влагалища), метрите (воспалении матки), параметрите (воспалении околоматочной клетчатки), сальпингите (воспалении слизистой оболочки труб), эрозиях шейки матки, трещинах прямой кишки, геморрое, воспалении предстательной железы, ее аденоме и т. п.

Вводить свечи по 1 шт. глубоко в прямую кишку после очистительной клизмы или самопроизвольного очищения кишечника 1 раз в день на ночь. После введения днем лежать 30–40 минут.



При хроническом простатите провести 2–3 (30-дневных) курса лечения (с перерывом 1–2 месяца). Свечи оказывают обезболивающий, антибактериальный и противовоспалительный эффект. Они подавляют развитие инфекции, способствуют рассасыванию воспалительных образований в предстательной железе.

При трещинах прямой кишки введение свечей с прополисом приводит к снятию болей и постепенному заживлению.

Прополисное масло

Можно приготовить 5-, 10-, 15- или 20%-ный препарат. Взять соответственно 5, 10, 15 или 20 г измельченного прополиса, положить в эмалированную чашку и расплавить на кипящей водяной бане до вязкой консистенции. Затем добавить соответственно 95, 90, 85 или 80 г несоленого сливочного масла (чтобы общий вес его и прополиса составил 100 г). Когда образуется сравнительно однородная масса, то последующее экстрагирование производить при температуре не выше 80 °С в течение 15 минут при постоянном помешивании. Да-



лее полученную массу процедить через сложенную в 2–3 слоя марлю, оставить до полного охлаждения (в этот период его также необходимо непрерывно помешивать), затем расфасовать (для улучшения вкусовых качеств можно добавить кофе и мед).

Прополисное масло имеет желтоватый цвет с зеленоватым оттенком. Запах его специфический, характерный для прополиса, вкус — горьковатый.

Прополисное масло отличается антимикробным, болеутоляющим и противовоспалительным свойствами. Оно повышает защитные силы организма и способствует быстрейшему выздоровлению при самых различных заболеваниях. Особую ценность прополисное масло имеет при лечении химических и термических ожогов, труднозаживающих язв и ран, туберкулеза легких и кишечника.

Прополисное молоко

Взять 10 г прополиса и 200 мл молока. Свежее молоко влить в эмалированную посуду,



довести до кипения, затем снять с огня, добавить измельченный прополис и помешивать ложкой до образования однородной массы. После чего профильтровать через марлю в эмалированную или стеклянную посуду и, когда молоко остынет, — удалить образовавшийся на его поверхности слой воска.

Прополисное молоко более стойкое, чем обычное кипяченое молоко: действующие вещества прополиса задерживают развитие в нем микроорганизмов. Пить прополисное молоко следует в теплом виде. Как общеукрепляющее и профилактическое средство принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 1 раз в день, а как лечебное средство — по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день (например, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и желчевыводящих путей).

Прополисный мед

Можно приготовить 5-, 10-, 15- или 20%-ный препарат. Взять соответственно 5, 10, 15 или 20 г измельченного прополиса, положить в эмалированную кружку и расплавить на водя-



ной бане до вязкой консистенции. Затем добавить соответственно 95, 90, 85 или 80 г пчелиного меда (чтобы общий вес его и прополиса составил 100 г) и выдержать на водяной бане при температуре не выше 80 °С несколько минут при постоянном помешивании, пока не образуется сравнительно однородная масса. После чего процедить через сложенную в 2 слоя марлю, оставить до полного охлаждения, затем расфасовать.

Прополисный мед внешне мало отличается от обычного меда (имеет желтовато-лимонный оттенок), вкус его сладкий с горечью, запах приятный, бальзамический.

Препарат обладает выраженным антисептическим (противобактерийным, противовирусным и противогрибковым) действием, применяется как болеутоляющее, ранозаживляющее и противовоспалительное средство. Повышает защитные силы организма и способствует быстрейшему выздоровлению при самых различных заболеваниях (прополис усиливает лечебные свойства меда).

Доза 5- и 10%-ного прополисного меда — 1 ч. ложка, 15- и 20%-ного — 1/2 ч. ложки



2–3 раза в день (держать во рту до растворения) за полчаса до еды. Для людей с большим весом (а также по особым показаниям) доза препарата может быть увеличена в 1,5–2 раза.

Длительность приема прополисного меда колеблется в зависимости от заболевания. Обычно она составляет от 5 до 30 дней.

При таких заболеваниях, как туберкулез легких, принимать его на протяжении 1,5–2 месяцев, затем сделать 2-недельный перерыв и при необходимости курс повторить. При ангине, обострении хронического тонзиллита, фарингите, бронхите, воспалении легких и т. п. прополисный мед принимать до выздоровления.

Препарат хранить в холодильнике в банках из темного стекла с завинчивающимися крышками. Мед под воздействием прополиса лучше сохраняется и в течение года не теряет своих лечебных свойств.

Маска из огуречного сока и сливок

* Взять 1 ст. ложку огуречного сока, 1 ст. ложку густых сливок и 20 капель прополис-



ной воды. Все смешать, взбить до образования пены и наложить толстым слоем на кожу лица. Через 15–20 минут снять маску теплым полотенцем и протереть лицо огуречным лосьоном. Маску можно использовать при сухой и увядающей коже. Она питает ее и тонизирует.

***Прополисный экстракт
для укрепления волос***

* Развести 1 ч. ложку прополисного экстракта в 1 стакане воды. Употреблять для втираний в кожу головы или для промывания волос. Эта процедура не только укрепляет волосы, но и стимулирует их рост.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО

Основные характеристики и свойства маточного молочка

Маточное молочко вырабатывают пчелы-кормилицы. В течение трех дней им кормят все молодые личинки, а маточные личинки употребляют его все время своего нахождения в маточнике.

Маточное молочко представляет собой жидкость кремовато-белого цвета с перламутровым оттенком. Консистенция маточного молочка сметанообразная. Вкус — кисло-жгучий.

По сравнению с другими продуктами медоносной пчелы маточное молочко богато пантотеновой кислотой и биотином: в 100 г маточного молочка содержится 18–20 мг пантотеновой кислоты и 0,16–0,4 мг биотина. Пантотеновую кислоту используют для лечения долго не заживающих ран и язв, также рекомендуют при выпадении волос, а биотин необходим для нормального обмена жиров.

Маточное молочко является сильным биостимулятором. Оно содержит все незамени-



мые аминокислоты, которые так необходимы для нормального развития человеческого организма. Для сравнения: в грудном молоке содержится 23, в маточном — 22 аминокислоты.

Употребление маточного молочка рекомендуется как тонизирующее и укрепляющее средство при истощении, а также пожилым людям. Оно способствует увеличению веса, повышению жизненного тонуса.

Состав маточного молочка достаточно сложен. В нем содержатся: вода, белковые вещества, углеводы, жиры, факторы роста, половые гормоны, минеральные соли, витамины, микроэлементы, биологически активные вещества, аминокислоты, нуклеиновые кислоты и некоторые примеси.

Биологические свойства маточного молочка

- * Нормализует артериальное давление.
- * Обладает иммуномодулирующим действием.
- * Улучшает сон, память и аппетит.



- * Регулирует вегетосудистую систему.
- * Обладает ярко выраженными антиоксидантными свойствами (маточное молочко используют для профилактики и лечения лучевой болезни).
- * Способствует увеличению мышечной массы. Использование маточного молочка рекомендуется при подготовке к операциям, в послеоперационных периодах и после перенесенных длительных заболеваний.
- * Рекомендуется для лечения атеросклероза. Сокращает восстановительный период после перенесенного инфаркта или инсульта.
- * Обладает противоопухолевым действием.
- * Активизирует ферментные процессы организма.
- * Тонизирует парасимпатическую нервную систему, повышает трудоспособность.

Определение качества маточного молочка

На натуральность маточного молочка указывает наличие таких примесей, как зерна пыльцы, кусочки воска.



В домашних условиях качество маточного молочка можно проверить следующим способом (К. Кузьмина. «Продукты пчеловодства и здоровье»):

«32 мг свежего маточного молочка поместить в химический стакан емкостью 25 мл, прибавить 10 мл охлажденной кипяченой воды и перемешивать стеклянной палочкой в течение 5–7 минут. Втянуть пипеткой 2 мл полученного водного раствора маточного молочка, вылить его в пробирку и добавить 1 мл 20%-ной серной кислоты. Содержимое пробирки перемешать и к смеси добавить одну каплю 0,1%-ного нормального раствора перманганата калия, имеющего розовый цвет. Если молочко натуральное, то через 2–4 с произойдет обесцвечивание перманганата».

Условия хранения

По сравнению с другими продуктами медоносной пчелы маточное молочко менее стойко при хранении. Его надо хранить в защищенных от света местах при температуре, близкой к 0 °С. Но даже в этих опти-



мальных условиях оно сохраняет свои свойства только около 3 месяцев.

Именно из-за трудностей получения и хранения раньше маточное молочко было доступно только высокопоставленным лицам и коронованным особам. Поэтому его называют «королевским желе».

При хранении маточное молочко вымораживают и высушивают. Лучшими консервантами для маточного молочка являются мед и прополис. В соединении с ними оно дольше всего сохраняет свои редкие свойства. Законсервированное таким образом маточное молочко может храниться около 1 года, хотя через 8 месяцев и потеряет до 20% своей активности, но это является естественным процессом.

Противопоказания к применению

Поскольку маточное молочко является сильным биостимулятором, то при его применении следует быть очень осторожными. Возможны нарушения сна, а также легкая эйфория. При возникновении таких симптомов



требуется ограничить применение препарата. Высокие дозы маточного молочка могут быть причиной серьезных нарушений деятельности нервной и эндокринной систем.

Маточное молочко нельзя употреблять при болезни Аддисона и в случаях его непереносимости (идиосинкразии).

Лечение маточным молочком

Заболевания органов дыхания

Бронхиальная астма

* Принимать по 20–30 мг маточного молочка. Положить под язык 2–3 таблетки препарата «Апилак» и держать во рту до полного растворения (перед приемом препарата желательно выпить полстакана какой-либо щелочной минеральной воды). Можно также воспользоваться смесью маточного молочка с медом в соотношении 2:100. Доза: 200 мг маточного молочка в день (то есть по 10 г смеси в день, держать во рту до растворения).

***Эмфизема легких***

* Приготовить сбор (количество в граммах): сосновые почки — 40; подорожник большой (листья) — 30; мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 30.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить. Пить по 80–100 мл 4–6 раз в день за 20–30 минут до еды в качестве бронхоспазматического и отхаркивающего средства. Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1:100, по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 2–3 раза в день (держат под языком до полного растворения). Курс лечения — 4–6 недель.

Заболевания**желудочно-кишечного тракта*****Хронический гепатит и цирроз печени***

* Использовать смесь маточного молочка с медом в соотношении 1:100. Принимать ее по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 2 раза в день (держат во



рту до растворения). Курс лечения — 3–4 недели. После перерыва курс повторить.

* Приготовить сбор (количество в граммах): цикорий обыкновенный (корни) — 35; одуванчик лекарственный (корни) — 35; бессмертник песчаный (цветки) — 30.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять полчаса-час, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день натощак. Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом (в соотношении 1:100), по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 2–3 раза в день (держать во рту до полного растворения).

Язвенная болезнь желудка

* Смешать маточное молочко с 40%-ным спиртом (водкой) в соотношении 1:2. Принимать по 5–10 капель 4 раза в день за 1,5 часа до еды.

* Использовать смесь маточного молочка с медом в соотношении 1:100. Принимать ее по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке 3 раза в день (держать во рту до полного растворения, затем проглотить). За 10 минут до приема препарата



выпить $\frac{1}{2}$ стакана минеральной щелочной воды, чтобы предупредить разрушение маточного молочка желудочным соком. Курс лечения 4–6 недель. После 10–14-дневного перерыва его можно повторить.

Гастрит

* *С пониженной кислотностью.* Приготовить сбор: аир болотный (корень), тмин обыкновенный (плоды), вахта трехлистная (листья), полынь горькая (трава) – все по 25 г.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять полчаса-час, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1:100, по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды (держать во рту до полного растворения).

* *С повышенной кислотностью.* Приготовить сбор (количество в граммах): солодка голая (корни) – 20; аир болотный (корни) – 20; мята перечная (листья) – 20;



липа сердцевидная (цветки) — 20; фенхель обыкновенный (плоды) — 10; лен обыкновенный (плоды) — 10.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по 150–200 мл 3 раза в день за час до еды. Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1:100, по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды (держать во рту до полного растворения).

Гинекологические заболевания

Болезненные менструации

* Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси маточного молочка с медом (держать во рту до полного растворения), приготовленной в соотношении 1:100, 1–2 раза в день. Курс лечения 4–6 недель.

Климактерические расстройства

* Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси маточного молочка с медом (держать во рту до полного растворения), приготовленной в со-



отношении 1:100, 1–2 раза в день. Курс лечения 4–6 недель.

* Приготовить сбор (количество в граммах): ромашка лекарственная (цветки) – 40; валериана лекарственная (корни) – 30; мята перечная (листья) – 30.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером в качестве успокаивающего и болеутоляющего средства. Одновременно принимать смесь маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1:100, по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ ч. ложки 3 раза в день.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Ревматоидный артрит

* Приготовить сбор (количество в граммах): ива белая (кора) – 50; береза повислая (листья) – 40; бузина черная (цветки) – 10.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 4–5 часов, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 ра-



за в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать препарат маточного молочка «Апилак» по 1–2 таблетки (держать под языком до полного растворения) 3 раза в день.

Остеохондроз

* Приготовить сбор (количество в граммах): осина (кора) – 35; дуб обыкновенный (кора) – 35; береза бородавчатая (кора) – 30.

2–3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10–15 минут, настоять 1–2 часа, процедить. 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 $\frac{1}{2}$ ч. ложки (держать под языком до полного растворения) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 30–40 дней.

Заболевания мышц и суставов

* Принимать по 1 таблетке препарата маточного молочка «Апилак» 2–3 раза в день (класть под язык и держать до полного рас-



творения) в течение 2–3 недель при миозитах, ревматических и ревматоидных артритах. Одновременно втирать мазь, содержащую пчелиный яд, в место болезненности. Это существенно повысит эффективность лечения.

Аррит

* Принимать по 0,01 г препарата «Алилак» под язык (держать там таблетку до полного растворения) 3–4 раза в день при воспалительных и дистрофических поражениях суставов в течение 3–4 недель. После 2-недельного перерыва курс повторяется. В течение года можно провести 3–4 таких курса.

* Принимать по 1 ч. ложке смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1:100, 2 раза в день (держать под языком до полного растворения). Одновременно получать по 20 пчелиных ужалений в места болезненности. Курс лечения при ревматизме и артритах составляет 1 месяц. Затем сделать 2-месячный перерыв и провести еще один курс длительностью 10 дней.



Заболевания нервной системы

Головные боли

* Принимать по 1–2 таблетки препарата «Апилак» при головных болях, связанных с переутомлением, гипотонией или обусловленных мигренью. Таблетки держать во рту до полного растворения. Можно использовать 1- или 2%-ную смесь маточного молочка с медом: $\frac{1}{2}$ ч. ложки держать во рту до полного растворения. При отсутствии этих препаратов можно использовать свечи «Апилак».

Заболевания периферической нервной системы

* Принимать по 1 таблетке препарата «Апилак» под язык 2–3 раза в день (держать во рту до полного растворения) в течение 2–3 недель при невралгиях, невритах, радикулитах и т. п. Одновременно втирать мазь, содержащую пчелиный яд, в болезненное место. Это повысит эффективность лечения.



Депрессия

* Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1:100, 2–3 раза в день (держать во рту до полного растворения) при депрессии (ухудшении настроения, вялости и т. п.), а также для ее предупреждения.

При использовании препарата «Апилак» следует принимать под язык по 1–2 таблетки 2–3 раза в день (держать их до полного растворения).

Неврозы

* Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. 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 держать во рту до полного растворения. Курс лечения 3–4 недели. После 2–3-недельного перерыва его можно повторить.

При использовании препарата «Апилак» класть под язык по 1–2 таблетки 3 раза в день (держать во рту до полного растворения).



Заболевания сердца и вегетососудистой системы

Гипотония

* Принимать по 1–2 таблетки препарата «Апилак» (по 10–20 мг) 3 раза в день курсами 2–3 недели. Таблетки держать во рту до полного растворения.

После 10–14-дневного перерыва лечение можно повторить.

* Добавить к 100 г пчелиного меда 1 г маточного молочка, хорошо перемешать. Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки за 20–30 минут до еды (держать во рту до полного растворения) 2–3 раза в день при гипотонии, переутомлении, головных болях.

Гипертония

$\frac{1}{2}$ таблетки препарата «Апилак» принимать 1–2 раза в день, держать под языком до полного растворения. Курс лечения 3–4 недели.

Стенокардия

Принимать 2%-ную смесь маточного молочка с медом по 5 г 2 раза в день. Держать



под языком до полного растворения. Стабилизируется артериальное давление, нормализуется сон. Курс лечения 10–15 дней.

Ишемическая болезнь сердца

* 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 его можно повторить.

* Более эффективно принимать 2%-ную смесь маточного молочка в его естественном консерванте — меду. 5 г (держать во рту до полного растворения) 2 раза в день в течение 3–4 недель.

Дистрофия миокарда

* Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1:100, 3 раза в день (держать во рту до полного растворения). Курс лечения — 2–4 недели. Можно использовать препарат «Апилак» — 2–3 таблетки (20–30 мг) под язык 3 раза в день (держать во рту до полного растворения).



Болезни глаз

Травматические кератиты и ожоги глаз

* Закладывать стеклянной палочкой за нижнее веко 2 раза в день 0,5–1%-ную мазь маточного молочка при травматических кератитах (повреждениях роговой оболочки глаз), гнойных язвах и ожогах глаз.

Глазную мазь с маточным молочком готовить на водорастворимой основе, так как вазелиновая или ланолиновая основа, на которой обычно делают глазные мази, раздражает слизистую оболочку глаз и вызывает некоторый дискомфорт.

Мазь «Апилак» обладает хорошими бактерицидными и бактериостатическими свойствами. Использовать 0,5%- или 1%-ную мазь «Апилак» при герпетических воспалениях роговицы, ее ожогах и проникающих ранениях. 1%-ную мазь «Апилак» с добавкой левомицетина можно применять для лечения острого конъюнктивита, воспаления волосяных фолликулов ресниц (ячменя) и блефарита. Лечение ею весьма эффективно.



Заболевания мочеполовой системы

Хронический пиелонефрит

* Приготовить сбор (количество в граммах): лен посевной (семя) — 50; береза повислая (листья) — 20; крапива двудомная (листья) — 20; земляника лесная (листья) — 10.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана, добавляя по вкусу мед. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1:100, 2–3 раза в день (держат в рту до полного растворения).

Хронический простатит и везикулит

* Использовать свечи «Апилак», содержащие 0,1 г маточного молочка в каждой свече. Вводить их глубоко в прямую кишку 2–3 раза в день при хроническом воспалении предстательной железы и семенных пузырьков. Курс лечения 1 месяц. Через 2–3 недели повторить.

**Энурез (ночное недержание мочи)**

* Смешать 60 г листьев брусники с 40 г травы зверобоя продырявленного, залить 2 ст. ложки сухой измельченной смеси 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 4–6 раз 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 уменьшите ее наполовину). Одновременно принимать по 1 таблетке препарата «Апилак» (держат под языком до полного растворения) 1–2 раза в день.

Заболевания эндокринной системы**Диабет**

* Смешать корни лопуха большого и листья черники обыкновенной. 2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. 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.

***Гипофункция щитовидной железы***

* Принимать по 0,01 г препарата «Апилак» под язык (держать таблетку во рту до полного растворения) 2–3 раза в день в течение 3–4 недель.

Нарушения обмена веществ

* Принимать по 1 таблетке (10 мг) препарата маточного молочка «Апилак» (держать ее под языком до полного растворения) 3 раза в день при ожирении, обменных артритах и т. п. Курс лечения 3–4 недели. После перерыва его можно повторить.

Заболевания крови***Анемия***

* Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1:100, 2–3 раза в день (держать во рту до полного растворения). Принимать под язык по 1 таблетке препарата «Апилак» 3 раза в день (держать ее во рту до полного растворения).

**Онкологические заболевания*****Опухоль легких***

* Приготовить сбор (количество в граммах): бодяк полевой (соцветия) — 15; таволга вязолистная (корни) — 10; марьин корень (корни) — 10; крапива двудомная (корни) — 10; буквица лекарственная (корни) — 10; календула лекарственная (соцветия) — 10; татарник колючий (соцветия) — 10; чернобыльник обыкновенный (трава) — 10; морковь посевная (трава) — 10; прострел раскрытый (трава) — 5.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, варить на медленном огне 10–12 минут, настоять полчаса, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день. Одновременно принимать по 1/2 ч. ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1:100 (держат под языком до полного растворения). В диету включать больше овощей и зелени, богатых каротином.

Фибромиома матки

* Приготовить сбор: медуница лекарственная (трава), ромашка безъязычковая



(трава), тысячелистник обыкновенный (трава), клевер ползучий белый (трава), костяника (трава), зверобой продырявленный (трава), вероника лекарственная (трава), крапива двудомная (листья), ива белая (листья), брусника обыкновенная (листья) — все по 10 г.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 20–30 минут, процедить. Пить настой теплым по 1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды. Через каждый месяц лечения делать перерыв на 10–15 дней. Одновременно использовать свечи с маточным молочком «Апилак» — вводить по 1 свече глубоко в задний проход. Дополнительно можно вводить во влагалище ежедневно марлевые тампоны, пропитанные отваром травы чистотела большого.

Опухоль матки

* Приготовить сбор (количество в граммах): репешок обыкновенный (корни) — 40; герань кроваво-красная (корни) — 35; борщевик сибирский (корни) — 15; окопник ле-



картвенный (корни) — 5; валериана лекарственная (корни) — 5.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10–12 минут, настоять полчаса-час, процедить. Пить по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. На ночь делать спринцевания отваром чистотела большого. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1:1 (держать под языком до полного растворения).

Лейкоз

* Приготовить сбор: сушеница болотная (трава), календула лекарственная (цветки), дымянка лекарственная (трава), вероника лекарственная (трава), кровохлебка лекарственная (трава), шиповник коричный (плоды) — по 10 г; брусника обыкновенная (листья), пастушья сумка (трава), полынь обыкновенная (трава), хвощ полевой (трава), черника обыкновенная (листья), эвкалипт шариковый (листья), можжевельник обыкновенный (листья), аир болотный (корни) — по 5 г.



2–3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять ночь, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке 10–15%-ного прополисного меда и по 2 таблетки препарата маточного молочка «Апилак» 2–3 раза в день (держать под языком до полного растворения).

ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА И ПЕРГА

Основные характеристики и свойства

Цветочная пыльца (пчелиная обножка) является продуктом пыльников, окружающих пестик, возвышающийся в центре цветка. Обножкой ее называют потому, что щеточками своих ножек пчела сгребает пыльцу и переносит в корзиночки задних ножек, где та собирается в комочек. Она представляет собой мелкий порошок, состоящий из отдельных маленьких пыльцевых зерен, которые у разных растений отличаются по цвету, форме, величине, по виду поверхности и даже оттенками.

Самые богатые пыльцой растения – айва, яблоня, черешня, персик. Самые бедные – малина и крыжовник.

Пергой называют пчелиную обножку, законсервированную пчелами медоферментным составом, сложенную и утрамбованную ими в соты. Принося обножку в улей, пчелы



складывают ее в ячейки сотов, утрамбовывают своими головками, заполняют каждую ячейку не более чем на $\frac{2}{3}$ и сверху заливают слоем меда. В процессе молочно-кислого брожения под влиянием ферментов и деятельности бактерий, попавших в ячейки, пыльцевые зерна превращаются в пергу, которую пчеловоды называют «хлебиной». Количество жиров и белковых веществ в перге меньше, чем в пыльце-обножке, а количество молочной кислоты и сахаров — больше.

В пчелиной обножке обнаружены: селен, природные антибиотики, ферменты, микроэлементы, каротиноиды, стимуляторы роста растений, флавоноиды, вода, углеводы, жиры, белки, молочная кислота, витамины.

Состав пыльцы зависит от времени сбора ее пчелами, а также от вида растений и климатической зоны, в которой эти растения произрастают. У одних и тех же растений, произрастающих в разных климатических зонах, состав пыльцы может отличаться. Пыльца различных растений отличается и по цвету — он колеблется от белого до черного. Так, пыльца, собранная с яблони, — желтоватая, с



дуба и клена, — желто-зеленая, с абрикоса, — темно-красная, а с малины, — белая. На вкус пыльца кисло-сладкая, с легкой горчинкой.

Ферменты пыльцы регулируют обменные процессы в организме. Положительное воздействие оказывает пыльца при лечении различных заболеваний кишечника, при болезнях почек и мочевыводящих путей. Целесообразно добавлять ее в пищу людям, перенесшим тяжелые заболевания, хирургические операции, интоксикации, истощенным, занимающимся напряженным физическим и умственным трудом.

Прекрасно зарекомендовала себя пыльца при лечении атеросклероза, гипохромной анемии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Она нормализует действие нервной и эндокринной систем, потенцирует (усиливает) действие медикаментов, снижает уровень сахара в крови, повышает мужскую потенцию, стимулирует иммунную систему, продлевает жизнь. Также она повышает аппетит, улучшает память, повышает умственную и физическую работоспособность и является прекрасным обще-



укрепляющим, кроветворным, желчегонным, антиоксидантным, мочегонным, противоопухолевым, радиозащитным, гепатозащитным и омолаживающим средством.

Хранение пыльцы и перги

При хранении биологическая активность цветочной пыльцы быстро снижается. Значительная доза витаминов и ферментов теряется уже через 2–3 месяца после сбора.

Лучше всего хранить пыльцу следующим образом. Пыльцу смешать с медом или сахарной пудрой в соотношении 1:1 или 1:2, поместить в банки и герметически их закупорить. Банки хранить в прохладном и темном помещении. Но даже таким способом законсервированная пыльца через год все же практически полностью теряет свои лечебные свойства.

Биологически активные вещества в перге сохраняются значительно лучше. Отсюда и более высокий лечебный эффект ее применения. Пергу для хранения смешать с медом тоже в соотношении 1:1 или 1:2 и хранить в



стеклянных банках, закрытых крышками, в прохладном и сухом помещении.

Противопоказания к применению пыльцы

К лечению пыльцой с осторожностью должны относиться люди, имеющие склонность к различным кровотечениям, так как пыльца понижает свертываемость крови. Нельзя также злоупотреблять пыльцой сверх меры, так как она очень богата витамином А, избыточное количество которого может привести к отравлению организма. Среднесуточная доза пыльцы 2,5–5 г.

Лечение пыльцой и пергой

Заболевания органов дыхания

Воспалительные заболевания

* Приготовить сбор (количество в граммах): алтей лекарственный (корни) — 40; солодка голая (корни) — 30; девясил высокий (корни) — 30.



2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять 1–2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана через каждые 4 часа при трахеитах, бронхитах, воспалениях легких. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке пыльцы-обножки или перги 3 раза в день.

Туберкулез

* Принимать по 1 ч. ложке цветочной пыльцы 3 раза в день при туберкулезе различной локализации. Детям доза снижается до $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ ч. ложки в зависимости от возраста.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Вирусный гепатит

* Принимать за 20–30 минут до еды $\frac{1}{2}$ ч. ложки пыльцы обножки и $\frac{1}{2}$ стакана отвара одуванчика (в нем растворить 1 ч. ложку меда). Курс лечения 1,5 месяца. Затем 2 недели перерыв, и лечение повторить.

***Хронический гепатит***

* Принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке перги 2–3 раза в день за полчаса до еды при хронических гепатитах, циррозе печени и при холециститах. Курс лечения 2–3 месяца. Лечение будет более эффективным, если прием перги сочетать с приемом пчелиного меда. Мед принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день (разводить в 50 мл теплой воды) за 15–20 минут до еды. Эффективность лечения будет еще выше, если помимо пыльцы и меда использовать настои или отвары соответствующих лекарственных растений.

* Приготовить сбор (количество в граммах): фенхель обыкновенный (плоды), бессмертник песчаный (цветки), полынь горькая (трава), тысячелистник обыкновенный (трава), мята перечная (листья) — все по 20 г.

3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды при холециститах и гепатитах. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ ч. ложки цветочной пыльцы,



пыльцы-обножки или перги 2–3 раза в день за полчаса до еды.

Гастрит с пониженной кислотностью

* Приготовить сбор (количество в граммах): аир болотный (корни), апельсин сладкий (кожура), вахта трехлистная (листья), полынь горькая (трава), золототысячник зонтичный (трава) — все по 20 г.

2–3 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки пыльцы-обножки (или перги) 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

* Тщательно размешать 20 г пыльцы и 500 г меда, затем добавить в смесь 75 г свежего сока алоэ. Все хорошо перемешать до получения однородной массы. Банку со смесью хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день при гастритах с недостаточной кислотностью. Также рекомендуется применять при хронических и атонических расстройствах желудочно-кишечного тракта.

**Колит**

* 1 ч. ложку перги развести в 50 мл кипяченой воды, настоять 2–3 часа и выпить. В течение дня принять 3 таких дозы. Курс лечения 1–1,5 месяца. В течение года его можно повторить 3–4 раза.

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

Энтероколит

* Принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы или перги 3 раза в день за полчаса до еды при энтеритах, колитах, поносах. Курс лечения 1–1,5 месяца. После 10–14-дневного перерыва курс можно повторить.

* Взять 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 по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана перед едой при энтеритах, колитах, хронических запорах и поносах. Курс лечения 1–1,5 месяца.

Хронический панкреатит

* Приготовить сбор (количество в граммах): укроп огородный (семена) – 30; боярышник кроваво-красный (плоды) – 20; бессмертник песчаный (цветки) – 20; мята перечная (листья) – 20; ромашка лекарственная (цветки) – 10.

2–3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через час после еды в качестве болеутоляющего, успокаивающего, спазмолитического, антимикробного и желчегонного средства.

Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ ч. ложки цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги за 20–30 минут до еды (предварительно заливать ее 50 мл кипяченой воды и выдерживать 3–4 часа).



Заболевания кожи

Экссудативный диатез

* Смешать листья смородины черной и череды трехраздельной. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять полчаса-час, процедить. Давать ребенку пить по $\frac{1}{5}$ – $\frac{1}{4}$ стакана (в зависимости от возраста) 3–4 раза в день. Этим же настоем обмывать пораженные места. Одновременно давать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ ч. ложки цветочной пыльцы 2–3 раза в день. Из питания исключить сладости, цитрусовые плоды, клубнику, белок яйца, какао. Молоко ограничить или заменить кефиром.

Заболевания сердца и вегетососудистой системы

Артериальное давление

* При повышенном артериальном давлении принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке (в зависимости от веса пациента) цветочной пыльцы (или перги) 3 раза в день натощак. Курс лечения 4–6 недель.



* При *пониженном артериальном давлении* пыльцу принимать в тех же дозах после еды (она оказывает регулирующее влияние на артериальное давление).

Атеросклероз

* Приготовить сбор (количество в граммах): шиповник коричный (плоды) — 20; боярышник кроваво-красный (плоды) — 15; морковь посевная (плоды) — 10; береза повислая (листья) — 10; хвощ полевой (трава) — 10; тысячелистник обыкновенный (трава) — 10; мята перечная (листья) — 10; сушеница топяная (трава) — 10; лопух большой (корни) — 5.

2 ст. ложки измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 4–5 часов, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды как антисклеротическое средство. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке пыльцы-обножки 2–3 раза в день.

* Набрать ростков косточковых плодов. Смешать 1 ст. ложку ростков с 1 ст. ложкой майского меда, настоять в темном месте 7 суток. Употреблять по $\frac{1}{2}$ ч. ложки до еды.

***Сердечно-сосудистые заболевания***

* Принимать по 1 ч. ложке цветочной пыльцы за полчаса-час до еды при миокардитах, миокардиодистрофии, пороках сердца и т. п. Если имеется смесь меда с пергой, приготовленная в соотношении 2:1, то принимать ее следует по 1 ст. ложке 2–3 раза в день (держать во рту до полного растворения). Курс лечения — 2 месяца.

Гипертоническая болезнь

* Принимать пыльцу, смешанную с медом в соотношении 1:1 или 1:2, по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Нарушения сердечного ритма

* Приготовить сбор (количество в граммах): валериана лекарственная (корни) — 30; дягиль лекарственный (корни) — 30; вахта трехлистная (листья) — 20; мята перечная (листья) — 20.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять час, процедить. 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 ч. ложке пыльцы-обножки или перги. Курс лечения – 30 дней. После 2-недельного перерыва курс можно повторить.

Тромбозы

* Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки цветочной пыльцы 2–3 раза в день. Пыльца укрепляет сосудистую стенку и понижает способность к тромбообразованию.

Варикозные язвы

* Приготовить сбор: зверобой продырявленный (трава), календула лекарственная (цветки), ромашка лекарственная (цветки) – по 20 г; дуб обыкновенный (кора), хвощ полевой (трава), фиалка трехцветная (трава), тысячелистник обыкновенный (трава) – по 10 г.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 2 стаканами крутого кипятка, настоять 1–2 часа. Накладывать компрессы на трофические язвы голени, а так-



же их обмывать. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки цветочной пыльцы 3 раза в день.

Варикозное расширение вен

* Прикладывать нарезанные ломтики свежих помидоров (можно использовать их кашицу) к участкам ног с расширенными и вздутыми венами. Когда начнется сильное пощипывание, ломтики снять. Процедуру проводить ежедневно. Одновременно принимать цветочную пыльцу по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке 2–3 раза в день курсами по 6 недель.

* 2 ст. ложки сухих измельченных шишек хмеля залить 0,5 л кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, настоять 30–40 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды. Кроме того, смачивать настоем хмеля марлю и прикладывать ее в области расширенных вен. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день.



***Ишемическая болезнь сердца
(при нормальном артериальном
давлении)***

* Приготовить сбор (количество в граммах): боярышник кроваво-красный (плоды) — 30; мята перечная (листья) — 15; календула лекарственная (цветки) — 10; шалфей лекарственный (трава) — 10; вероника лекарственная (трава) — 10; ламинария сахаристая (слоевище) — 5; донник лекарственный (трава) — 5; омела белая (молодые ветки с листьями) — 5; полынь обыкновенная (трава) — 5; земляника лесная (листья) — 5.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять 1–2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при ишемической болезни сердца, стенокардии, коронарной недостаточности. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки цветочной пыльцы 2–3 раза в день. Курс лечения — 4–6 недель.

После 2-недельного перерыва курс можно повторить.

**Заболевания нервной системы*****Неврозы***

* Принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке (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 – 2–3 недели. После перерыва курс можно повторить.

* Более эффективна смесь пыльцы с медом, приготовленная в соотношении 1:1. Принимать ее по 1 ч. или 1 дес. ложке 3–4 раза в день.

Как пыльцу, так и смесь пыльцы с медом следует растворить в небольшом количестве кипяченой воды, настаивать 2–3 часа, затем выпивать. Это облегчает процесс переваривания.

Вегетативные неврозы

* Принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы 3 раза в день за полчаса-час до еды. Курс лечения – 1 месяц.

После 1–2-недельного перерыва курс можно повторить.



Заболевания опорно-двигательного аппарата

Подагра

* Приготовить сбор (количество в граммах): зверобой продырявленный (трава), ромашка лекарственная (цветки), липа сердцевидная (цветки), бузина черная (цветки) — все по 25 г.

2–3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять час-полтора, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день за 30–40 минут до еды в качестве средства, нормализующего обмен веществ и способствующего выведению мочевой кислоты. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги (разовую дозу пыльцы предварительно залить 50 мл кипяченой воды, настоять 3–4 часа, затем выпить) 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Заболевания суставов

* 2 ст. ложки сухой измельченной травы сныти обыкновенной залить в термосе



0,5 л кипятка, настоять 1,5–2 часа, процедить. 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 ч. ложке цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги 2–3 раза в день.

Полиартрит

* Приготовить сбор: солодка голая (корни), алтей лекарственный (корни), валериана лекарственная (корни), одуванчик лекарственный (корни), шиповник коричный (плоды) — по 10 г; сосна обыкновенная (почки), береза повислая (почки), зверобой продырявленный (трава), мать-и-мачеха обыкновенная (листья), пижма обыкновенная (цветки), подорожник большой (листья), пустырник пятилопастный (листья), сушеница топяная (трава), тысячелистник обыкновенный (трава), череда трехраздельная (трава) — по 5 г.

4 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды при деформи-



рующем артрозе и полиартрите. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги (предварительно замачивать ее в воде) 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Артрит

* Принимать порошок из корня лопуха большого по 0,5–1 г 3 раза в день после еды. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день. Пить березовый сок по 1 стакану 2–3 раза в день (улучшает обмен, способствует выведению из организма мочекислых солей). В диету включать свежие или моченые ягоды брусники (1–3 стакана в день), клюквенный сок с медом и яблоки. Необходимо ограничить потребление сахара.

Заболевания мочеполовой системы

Энурез (ночное недержание мочи)

* Приготовить сбор: хвощ полевой (трава), зверобой продырявленный (трава), чер-



ника (листья), брусника обыкновенная (листья) — все по 25 г.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить 10 минут, настоять полчаса, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 6 раз в день, начиная с 16 часов и до сна (доза дана для детей 6–15 лет, для более раннего возраста дозу уменьшать наполовину). Курс лечения — 3–4 недели. Одновременно принимать по $\frac{1}{3}$ ч. ложки цветочной пыльцы 2–3 раза в день.

Гломерулонефрит

* Приготовить сбор: подорожник большой (листья), календула лекарственная (цветки), крапива двудомная (листья), почечный чай (трава), череда трехраздельная (трава), тысячелистник обыкновенный (трава) — по 15 г; шиповник коричный (плоды) — 10 г.

3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. 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 $\frac{1}{2}$ ч. ложки цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги (предварительно залить пыльцу 50 мл кипяченой воды и настоять 3–4 часа) 2–3 раза в день.

Хронические заболевания почек

* Смешать цветочную пыльцу с медом в соотношении 1:1. Принимать ее по 1 ч. или 1 дес. ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды (пыльцу с медом залить 50–100 мл кипяченой воды, настаивать 2–3 часа, затем выпить). Курс лечения — 1,5 месяца. После 2-недельного перерыва его повторить. Эффективность лечения повышается при одновременном использовании настоев или отваров, приготовляемых из сборов соответствующих лекарственных растений.

Аденома предстательной железы

* Принимать 5%-ный прополисный мед по 1 ч. ложке (держать во рту до полного растворения), одновременно принимать пергу по 1 ч. ложке за полтора часа до еды 3 раза в день. Кроме того, использовать свечи, содержащие



0,1 г прополиса и 2 г масла какао (вводить глубоко в прямую кишку), 1 раз в сутки вечером. Одновременно пить настой трав.

* Приготовить сбор (количество в граммах): хвощ полевой (травы) — 35; крапива двудомная (листья) — 35; брусника (листья) — 30.

2 ст. ложки измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять полчаса-час, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 2 месяца. Через месяц его повторить.

* Мужчинам старше 40–45 лет употреблять цветочную пыльцу по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 2–3 раза в день (курсами по 1 месяцу 2–3 раза в год).

Цистит и бактериурия

* Приготовить сбор: солодка голая (корни), толокнянка обыкновенная (листья), береза повислая (листья), кукурузные рыльца — все по 25 г.

3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настоять полчаса-час, процедить.



Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Одновременно принимать пыльцу с медом, приготовленную в соотношении 1:1, по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Болезни глаз

Катаракта

* Приготовить сбор (количество в граммах): календула лекарственная (соцветия) – 35; василек синий (соцветия) – 35; очанка прямостоячая (трава) – 30.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 30–40 минут, процедить. Делать примочки на глаза на ночь. Лечение длительное. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки цветочной пыльцы.

Заболевания крови

Анемия

* Принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы 3 раза в день за 15–20 минут до



еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости повторить после 1–2-недельного перерыва.

* 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 по $\frac{3}{4}$ стакана за 20–30 минут до еды при анемии, а также как общеукрепляющее и омолаживающее средство.

* Приготовить сбор: шиповник коричный (плоды), смородина черная (листья), крапива двудомная (листья), одуванчик лекарственный (трава), медуница лекарственная (трава) — все по 20 г.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ ч. ложки цветочной пыльцы 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. После 10–15-дневного перерыва курс можно повторить.



Заболевания селезенки

* Приготовить сбор (количество в граммах): календула лекарственная (соцветия) — 30; цикорий обыкновенный (корни) — 25; крапива двудомная (листья) — 25; подорожник большой (листья) — 20.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 8–10 часов, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ ч. ложки цветочной пыльцы 2–3 раза в день.

Заболевания эндокринной системы

Диабет

* Приготовить сбор (количество в граммах): одуванчик лекарственный (корни) — 35; черника обыкновенная (листья) — 35; крапива двудомная (листья) — 30.

2–3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 2–3 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день за 30–40 минут до еды. Одно-



временно принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ ч. ложки цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги (разовую дозу пыльцы предварительно залить 50 мл кипяченой воды, настоять 3–4 часа, затем выпить) 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Нарушения функции щитовидной железы

* Приготовить сбор: одуванчик лекарственный (корни), арония черноплодная (плоды) — по 20 г; лопух большой (корни), девясил высокий (корни), пастернак посевной (корни), подмаренник цепкий (трава) — по 15 г.

2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить 10–12 минут, настоять час, процедить. Пить по $\frac{2}{3}$ стакана 1–2 раза в день за полчаса до еды при нарушении функции щитовидной железы, эндемическом и диффузном токсическом зобе.

Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки цветочной пыльцы или перги 2–3 раза в день.



Лечебное голодание

* Принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день. При этом не возникает гиповитаминозов, нормализуются биохимические показатели и голодание переносится легче.

Онкологические заболевания

Общий рецепт

* Приготовить сбор: лопух большой (корень), омела белая (молодые ветки с листьями), календула лекарственная (цветки), фиалка трехцветная (травя), дурнишник обыкновенный (травя), ромашка лекарственная (травя), вероника лекарственная (травя), чистотел большой (травя), бессмертник песчаный (цветки), татарник обыкновенный (листья или цветки) – все по 10 г.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день, добавляя по вкусу мед. Одновременно принимать пыльцу-обножку



по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке 3 раза в день. Курс лечения – 3 месяца. После 2-недельного перерыва курс можно повторить.

Опухоли кожи

* Приготовить сбор: подорожник большой (листья), подмаренник цепкий (трава), клевер луговой красный (соцветия) – по 25 г; календула лекарственная (соцветия) – 20 г; дурнишник обыкновенный (трава) – 5 г.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настоять 30–40 минут, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день и смазывать пораженное опухолью место соком из травы и корней чистотела 3–5 раз в день.

Опухоль легких

* Приготовить сбор (количество в граммах): горец змеиный (корневище) – 50; чистотел большой (трава) – 25; арника горная (трава) – 25.



2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 8–10 часов, процедить. Пить по 150 мл за 20–30 минут до еды 3 раза в день при опухоли легких, сопровождающейся сильными болями. Одновременно принимать цветочную пыльцу в смеси с медом в соотношении 1:1 по 1 дес. ложке 3 раза в день.

* Приготовить сбор (количество в граммах): татарник колючий (трава) – 15; репешок обыкновенный (корни) – 10; окопник лекарственный (корни) – 10; герань кроваво-красная (корни) – 10; чернобыльник (корни) – 10; лопух малый (листья) – 10; подорожник большой (листья) – 10; петрушка огородная (трава) – 10; подмаренник мягкий (трава) – 10; дурнишник обыкновенный (трава) – 5.

1 ст. ложку сухого измельченного сбора залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10–12 минут, настоять полчаса-час, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать цветочную пыльцу по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке 3 раза в день и съедать по 1–2 зубчика чеснока в каждый прием пищи.

**Фибромиома матки**

* Приготовить сбор (количество в граммах): земляника лесная (трава) — 20; горец перечный (трава) — 20; василек луговой розовый (соцветия) — 15; чабрец обыкновенный (трава) — 15; подмаренник цепкий (трава) — 15; кровохлебка лекарственная (корни) — 10; репешок обыкновенный (корни) — 5.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 0,5 л воды, кипятить 10 минут, настоять 20–30 минут, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Если опухоль обнаружена рано (когда матка увеличена не более чем при 4–5 неделях беременности), то обычно бывает достаточно для ликвидации опухоли 2-месячного курса лечения. При больших размерах опухоли лечение может затянуться до полутора лет (с перерывами на 10–15 дней после каждого месячного курса). Опухоль может уменьшиться до размера 5 недель и в дальнейшем не прогрессировать. Одновременно принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день.



Опухоль матки

* Приготовить сбор (количество в граммах): лопух малый (листья) — 25; медуница лекарственная (трава) — 20; буквица лекарственная (трава) — 20; пастушья сумка (трава) — 20; чабрец обыкновенный (трава) — 15.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 30–40 минут, процедить. Пить по 150 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды. На ночь делать спринцевание отваром чистотела большого. Одновременно принимать цветочную пыльцу по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Лейкоз

* Приготовить сбор: сосна обыкновенная (почки), тополь черный (почки или молодые листья), береза белая (почки или молодые листья), таволга шестилепестная (клубеньки), одуванчик лекарственный (корни или трава), татарник колючий (трава), пикульник красивый (трава), золототысячник малый (трава), зверобой продырявленный (трава), брусника обыкновенная (листья) — все по 10 г.



2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 7–10 минут, настоять полчаса, процедить. 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 ч. ложке 3 раза в день.

Общеукрепляющие средства

* Тщательно перемешать до получения однородной массы 60 г пыльцы и 300 г жидкого меда. Если мед закристаллизовался, его надо подогреть на водяной бане. Смесь сложить в стеклянный сосуд, желательно из темного стекла, и хранить при комнатной температуре. Через неделю после ферментации смесь можно употреблять, тщательно размешав перед приемом. Принимать 2–3 раза в день по 1 ст. ложке за 20–30 минут до еды для повышения аппетита.

* 20 г пыльцы и 2 г маточного молочка тщательно размешать в 500 г закристаллизованного меда. Смесь поместить в сосуд из темного стекла, плотно закрыть и хранить в



прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день перед едой. Смесь хорошо действует на организм при неврозах астенического происхождения, оказывает стимулирующее действие при общей слабости и в период выздоровления при различных заболеваниях.

ПЧЕЛИНЫЙ ЯД

Основные характеристики пчелиного яда

Пчелиный яд — древнее целебное средство. Это продукт секреторной деятельности ядовитых желез пчел. Он воздействует на мельчайшие окончания нервов, вызывает раздражение в центральной нервной системе и стимулирует таким образом кровообращение и обмен веществ. По-гречески пчелиный яд — апитоксин (apis — «пчела»; toxikon — «яд»). По консистенции это бесцветная, прозрачная, густая жидкость с резким запахом, напоминающим запах меда. Вкус — горький, жгучий. Он устойчив к колебанию температур, влиянию кислот и щелочей.

Свойства пчелиного яда

- * Пчелиный яд обладает широким спектром лечебного воздействия.
- * Нормализует работу сердечно-сосудистой системы — уменьшает проницаемость



капилляров, стимулирует миокард и нормализует ритм сердца.

* Нормализует обмен веществ, снижает содержание холестерина в крови.

* Расширяет сосуды мозга и коронарные сосуды, снижая артериальное давление.

* Обладает сильным антибиотическим действием.

* Стимулирует диурез.

* Способствует снижению кислотности желудочного сока.

Противопоказания к применению пчелиного яда

Апитоксин представляет собой сильный аллерген и является «самым грозным» из продуктов пчеловодства. Необходимо отметить, что женщины и дети более чувствительны к пчелиному яду, чем мужчины. Аллергические реакции могут развиваться даже вследствие одного ужаления. Они проявляются в виде усиления местной воспалительной реакции, астматических явлений, крапивницы и анафилактического шока.



Внимание! Минимальные концентрации пчелиного яда оказывают выраженное воздействие на организм человека. Поэтому применять препараты пчелиного яда нужно строго под контролем врача.

Дозы пчелиного яда подразделяются на терапевтическую, токсическую и смертельную. Токсическая доза в десятки раз превышает терапевтическую: 200–300 одновременных ужалений вызывают тяжелое токсическое отравление. Смертельной дозой являются 500 одновременных ужалений. Наиболее опасны ужаления в область языка, глотки и мягкого нёба. Они вызывают отек слизистой оболочки зева и гортани, вследствие чего может наступить удушье. Поэтому еще раз обращаю ваше внимание на то, что перед началом лечения апитоксином необходимо проконсультироваться с врачом.

Противопоказания к применению пчелиного яда следующие:

- * идиосинкразия к пчелиному яду;
- * инфекционные заболевания;
- * туберкулез;
- * психические заболевания;



- * болезни почек и поджелудочной железы в стадии обострения;
- * заболевания почек, особенно связанные с гематурией;
- * заболевания коры надпочечников, и в частности Аддисонова болезнь;
- * сепсис и острогнойные заболевания;
- * декомпенсация сердечно-сосудистой системы;
- * органические заболевания центральной нервной системы;
- * общее истощение организма;
- * болезни крови и кроветворной системы с склонностью к кровотечениям.

Хранение пчелиного яда

Пчелиный яд в сухом виде сохраняет свою активность в течение нескольких лет. Он выдерживает нагревание до 90–100 °С и замораживание, которые не изменяют его состава.



Лечение пчелиным ядом

Метод лечения пчелиными ужалениями стал привлекать к себе внимание научной медицины с XIX века. Первый препарат пчелиного яда был получен в 1915 году профессором педиатрии Пражского университета Лангером.

Пчелиный яд нашел широкое применение в лечении таких заболеваний, как артриты, невралгии, гипертоническая болезнь, облитерирующий эндартериит, тромбозы вен.

Пчелиный яд применяют также при лечении пролежней и трофических язв, различных глазных болезней, функциональных заболеваний нервной системы. Он оказывает определенное действие на кроветворную систему — понижает свертываемость крови, повышает количество гемоглобина и лейкоцитов, уменьшает вязкость крови. Так как пчелиный яд повышает количество гемоглобина крови, его рекомендуют при анемии. Поскольку пчелиный яд стимулирует деятельность надпочечников, он усиливает сопротивляемость организма к воздействию вредных факторов.



Гипертоническая болезнь поддается лечению пчелиным ядом благодаря его воздействию на капилляры (расширяет сосуды).

Как видим, действие пчелиного яда на человеческий организм многообразно. Методы введения апитоксина различны.

Введение апитоксина в организм пчелиными ужалениями считается эффективнее, чем другие методы, хотя и наиболее болезненно. Ряд авторов, занимающихся вопросами применения пчелиного яда при лечении различных заболеваний, указывают приблизительно схожую схему лечения пчелиными ужалениями. Она зависит от характера заболевания и состояния больного. Доза яда определяется строго врачом.

Схема: 1-й день — 1 пчела; 2-й день — 2; 3-й день — 3 и т. д., до 10 дней. После перерыва, длящегося 3–4 дня, курс повторяется снова. За первый курс больной подвергается ужалению 55 пчел, а за второй — 165, так как пчел берется в 3 раза больше.

Пчелиный яд можно также вводить внутривенно. В данном случае он лучше всасывается. При этом методе лечения использу-



ются готовые ампульные препараты апитоксина.

Вводить апитоксин в организм можно еще несколькими способами:

- * методом электрофореза;
- * методом фонофореза (используя ультразвук);
- * путем рассасывания готовых таблеток (при этом пчелиный яд не подвергается разрушению. На 1 курс лечения – 28 таблеток);
- * ингаляционный метод (пчелиный яд попадает в организм вместе с парами горячей воды).

При различных заболеваниях нервной системы, сопровождающихся болевым синдромом, применение пчелиного яда оказывается намного эффективнее анальгетиков. Так, по наблюдениям ученых Н. А. Бобровой, Н. В. Смирновой и Е. П. Семеновой, при лечении пояснично-крестцового радикулита втиранием на ночь мази с пчелиным ядом (3–7 дней) у 44 из 47 больных наступило улучшение.

Пчелиный яд применяется также при лечении капилляротоксикоза.



Использование пчелиного яда дает хорошие результаты при подостром течении полиартрита. Значительно быстрее проходит отечность суставов, понижается СОЭ, уменьшаются и исчезают боли. Применение пчелиного яда возможно при климактерических невробазах. Благодаря лечению исчезают «приливы», снижается потливость, улучшается сон и нормализуется кровяное давление.

В комплексной терапии бронхиальной астмы лечение пчелиным ядом занимает достойное место. К. Кузьмина указывает на то, что если время приступа известно, то пчелиный яд вводят за 1–3 часа до его наступления. Апитерапия больных бронхиальной астмой проводится с большой осторожностью. Результаты — предупреждение приступа или быстрое его прекращение, улучшение общего состояния.

Прежде чем приступить к лечению пчелиным ядом, необходимо пройти тщательное врачебное обследование для выявления противопоказаний.

При лечении пчелиным ядом следует периодически делать анализы крови и мочи,



так как при неправильной дозировке пчелиный яд дает наиболее тяжелые отравления из всех продуктов пчеловодства. Беременные женщины, дети и люди пожилого возраста особенно чувствительны к апитоксину. Лечение пчелиным ядом могут осуществлять только лица, имеющие медицинское образование.

Лечение пчелиным ядом методом инъекций

Лечение пчелиным ядом эффективно при *атеросклерозе аорты и коронарных артерий*. Ежедневно вокруг сердца делают инъекции пчелиного яда в нарастающей дозе — от 0,1 мг до 1 мг сухого пчелиного яда (по М. М. Френкелю, в большинстве случаев наступает стойкое улучшение).

Лечение пчелиным ядом путем втирания

При *заболеваниях суставов* можно применять апитоксин-линимент — масляную жид-



кость, которую втирают в болезненные места (кроме кожи лица и головы). К. Кузьмина рекомендует проводить втирание 2 раза в день в течение недели. При необходимости курс лечения можно повторить через 1–2 недели.

Втирание мазей является простым и доступным методом. Если вы пользуетесь мазью, содержащей пчелиный яд, то, прежде чем приступить к лечению, необходимо обмыть водой с мылом болезненное место, сделать горячий компресс, а затем уже чистой рукой втирать мазь 2–3 минуты, используя 2–3 грамма мази на одно втирание. Курс лечения длится 2–3 недели. Мазь применяют 2 раза в день или только вечером.

Лечение пчелиным ядом методом пчелиных ужалений

Гипертоническая болезнь

Пчел сажают 2 раза в неделю на наружные поверхности конечностей, не более четырех за один раз.

***Пояснично-крестцовый радикулит***

Воздействию подвергается пояснично-крестцовая область. Количество пчел: 8–12 за одну процедуру.

Ириты и иридоциклиты

Пчел сажают на височные области. Количество: 2–4 за одну процедуру.

Ночное недержание мочи у детей

Воздействию подвергается область живота – 2,5 см от средней линии живота и на 2,5 см ниже пупка.

Трофические язвы

Область воздействия – в 3 см от края язвы.

Затрагивается также основной чувствительный нерв данной области.

Тиреотоксикоз

Пчел сажают над щитовидной железой справа и слева (по 4 пчелы) и на поясницу (2 пчелы).



Остеохондроз

Сначала, как обычно, проводятся биологические пробы на переносимость пчелиного яда, после чего врач подсаживает пчел, проводя лечение ужалениями в биологически активные точки (БАТ) по обеим сторонам позвоночника (это дает наилучшие результаты). Помимо этого, одновременно следует подсаживать пчел в БАТ, находящиеся в дистальных (дальше отстоящих от срединной линии тела) отделах верхних и нижних конечностей, а также в сегментарные и региональные БАТ по ходу поврежденных нервов. Ужаления назначаются ежедневно в острый период болезни, а затем, при улучшении состояния, через 1–2 дня. С каждым последующим сеансом прибавляют по одному ужалению и доводят их до 6–10 (в зависимости от переносимости жало оставлять в коже не более чем на 15–20 минут). Курс лечения – 3–4 недели (1 день в неделю дается отдых от пчелужалений). Если к последующей процедуре не прошла краснота от пчелужаления, то следует сделать перерыв, используя при очередном сеансе на 1–2 пчелужаления



меньше. После завершения курса пациент получает 3–4 недели отдыха, и если контрольные анализы его мочи и крови будут в пределах нормы, то курс апитерапии желателно повторить (при этом можно ежедневно добавлять не по одному, а по два пчелужаления).

После лечения отмечается стойкое улучшение состояния, увеличивается объем активных движений в плечевых суставах, исчезают ощущения онемения и покалывания (парестезии), снимаются сосудистые спазмы, нормализуется сон, повышается жизненный тонус, снижается СОЭ. Немаловажен и тот факт, что в связи с подобным лечением не повышаются артериальное давление и уровень протромбина в крови. В последующем необходимо ежегодно повторять курсы апитоксинотерапии во избежание рецидивов болезни.

Из других методов введения пчелиного яда используется, например, фонофорез вирапина, апизатрона, унгапивена и других мазей или кремов, содержащих апитоксин (на курс лечения 15–20 процедур), массаж с их использованием и др.

ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК

Основные характеристики пчелиного воска

Воск — это уникальный продукт. Секрет получения воска известен только пчелам. Они запечатывают воском ячейки с медом и строят из восковых пластинок соты. Содержание воска в старых сотах намного меньше, чем в свежестроенных. С течением времени изменяется также цвет сот (они темнеют). В новых, светлых, сотах содержание воска колеблется от 86 до 100%, в желтых — 75%, в темных, старых, — от 49 до 60%, а в непросвечивающихся — 40%. «Сушью» называют соты без меда и расплода.

Пчелиный воск представляет собой сложную смесь химических соединений. В нем содержатся: сложные эфиры, свободные жирные кислоты, предельные углеводороды, углеводы, каротиноиды, вода, ароматические вещества, красящие вещества, минеральные вещества, зольные элементы, антибиотические и другие вещества.



У белого воска запах отсутствует. Ароматические вещества, входящие в состав воска, переходят в него из меда. Желтый воск обладает медовым или медово-прополисным запахом.

Свежий воск чаще всего светлого цвета (от белого до желтого) с различными оттенками, может быть сероватым. Иногда из-за примесей прополиса (в норме не более 0,3%) он может быть темным.

По способам переработки воск подразделяется на четыре группы.

1. **Сборный пасечный.** Цвет – белый, светло-желтый, темно-желтый, серый. Запах – естественный восковой. Этот воск получают при перетапливании сотов, восковых обрезков и крышечек.

2. **Прессовый.** Цвет – самый темный оттенок может быть светло-коричневым. Запах – специфический. Извлекают из пасечных выжимок на воскобойных заводах.

3. **Экстракционный.** Получается после прессовки воскового сырья при помощи бензина.

4. **Отбеленный.** Способ получения: пасечный и прессовый воск подвергается солнечному и химическому отбеливанию.



Воск легко сплавляется с жирами и маслами в однородную массу.

В медицине пчелиный воск употребляется еще с древности в качестве противовоспалительного, смягчающего и ранозаживляющего средства при лечении заболеваний кожи, для заживлении ран. Применяют его также при воспалительных процессах в полости рта.

Используют воск и как консервант при изготовлении различных бальзамов, мазей, а также пластырей. Он повышает их вязкость и плотность. Пчелиный воск добавляют также в свечи на основе масла какао для создания необходимой консистенции, в солнцезащитные кремы и жидкие эмульсии различных масел. Конфеты, содержащие воск, укрепляют десны и зубы.

Восковое сырье (смесь воска, перги, остатков меда в сотах, коконов) может быть уничтожено личинками восковой моли. Восковая моль обладает способностью расщеплять и усваивать воск. Благодаря выработке определенных ферментов эти ее свойства используются в фармацевтике.



Экстракт личинок восковой моли обладает замечательными свойствами. Он способствует восстановлению детородных функций. Применяется для лечения заболеваний желчевыводящих путей, сердечно-сосудистой системы, простудных заболеваний. Еще в дореволюционное время его использовали при лечении туберкулеза. Так как ферменты личинок восковой моли растворяют воск, то они воздействуют на бациллу Коха, образующую в человеческом организме воскоподобную защитную капсулу.

Сорта воска

Профессора Т. В. Виноградова и Г. П. Зайцев («Пчела и здоровье человека») подразделяют воск на три сорта.

Воск I сорта — белый или светло-желтый, совершенно чистый, без посторонних примесей. На изломе по всей высоте куска имеет совершенно однородную окраску. Запах медовый, приятный.

Воск II сорта — темно-желтый или светло-коричневый, чистый, без посторонних при-



месей. На изломе по цвету может быть неоднородным: нижние слои темнее верхних.

Воск III сорта – темно-коричневый, бурый или серый, на изломе имеет значительную неоднородность и цвет.

Определение натуральности пчелиного воска

Слиток натурального воска имеет ровную или слегка вогнутую поверхность и при ударе молотком легко раскалывается. Если к воску примешан парафин, то при ударе молотком образуется вмятина, а слиток остается целым.

При наличии примесей (парафина, стеарина, канифоли, церезина) воск приобретает специфический запах, соответствующий этим веществам. Поверхность слитка, содержащего парафин, вогнута.

На срезе или изломе натуральный воск имеет мелкокристаллическую структуру. При наличии в воске парафина отдельные его кристаллы видны на разломе.



На срезе натуральный воск матовый. При присутствии примесей срез выглядит блестящим и гладким.

Воск даже можно попробовать на вкус. Натуральный воск к зубам не прилипает.

Лечение пчелиным воском

Пчелиный воск широко применяется в дерматологии. Он входит в состав кремов, используемых для лечения различных кожных воспалений, профилактики осложнений при ожогах и обморожениях, трещинах кожных покровов.

При добавлении воска в фармацевтические эмульсии они приобретают устойчивость.

Противовоспалительные и антимикробные свойства пчелиного воска используются при применении его для очищения полости рта. Д. Джарвис рекомендует для очищения зубов и дезинфекции ротовой полости жевать восковые крышечки медовых сот, срезанные перед откачкой меда (забрус).

Воск используют при приготовлении некоторых пластырей (например, липкого пла-



стыря), мазей, а также он входит в состав микросферических оболочек лечебных драже, защищая их состав от действия желудочного сока. Присутствие воска в микросферических оболочках лечебных драже увеличивает их срок годности, сохраняя при этом качество лечебных веществ.

Воск применяют также при лечении заболеваний верхних дыхательных путей. Для этого используют сотовый мед (жевание сот).

Очень полезны медово-восковые конфеты. Жевание таких конфет способствует повышению секреторной и двигательной функции желудка, укрепляет десны.

Заболевания органов дыхания

Медовые соты – прекрасное средство лечения некоторых заболеваний дыхательной системы. Целебными свойствами при этом обладает воск сотов, из которых полностью откачали мед. Жевание медовых сотов благотворно влияет на слизистую оболочку дыхательного тракта. Одновременное ежеднев-



ное потребление меда также входит в курс лечения.

Заболевания кожи

Ожоги, раны, язвы

* Взять в равных весовых соотношениях растительное масло и пчелиный воск, выдержать в течение 15 минут на кипящей водяной бане. После остывания образуется мазь, подобная вазелину. Смазать мазью марлю и наложить на зону ожога.

* Смешать 100 г оливкового масла, 20 г сосновой смолы, 1 ст. ложку свежего сливочного масла, 8 г желтого воска и 5 г белого воска. Поставить на слабый огонь и нагревать 10 минут при постоянном помешивании (снимать пену, появляющуюся на поверхности). Готовый бальзам намазать на марлю и приложить к ране, труднозаживающей язве и т. п. Хранить в холодильнике в стеклянной банке.



Заболевания опорно-двигательного аппарата

Радикулит

* Разогреть пчелиный воск и горячим намазать его на больные места слоями (до 40 слоев) при радикулите, ишиасе, болях в суставах, невралгиях и т. п.

Воск в косметике

По составу пчелиный воск близок к ряду веществ, входящих в кожный жир. Он прекрасно впитывается кожей и способствует созданию на ней пленки, предотвращающей ее обезжиривание.

Крем, омолаживающий сухую кожу

* Пропустить дважды через мясорубку свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки розы и жасмина, взятые в равных количествах. Расплавить в эмалированной кружке 50 г маргарина и 10 г пчелиного воска, добавить к ним 1 ст. ложку растительного масла, 1 ч. ложку мас-



ляного раствора витамина А и 10 г кашицы растений. Все тщательно растереть и использовать полученный крем для ухода за сухой, увядающей кожей.

Огуречный крем, омолаживающий кожу

* Очистить и натереть на мелкой терке 1 огурец. Затем распустить на водяной бане 15 г белого воска, добавить 50 г миндального масла и огуречную массу. Посуду накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Через час снять и охладить. Крем использовать для питания и отбеливания увядающей сухой кожи.

Лимонно-восковая маска

* Соединить 20 мл сока лимона, 10 г пчелиного воска, 10 г спермацета, 5 мл спирта, поставить на водяную баню температурой 60–65 °С. Когда воск расплавится, все перемешать. Маску нанести ватным тампоном тонким слоем на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой. Маска используется для смягчения и питания кожи лица.



Эпиляция воском

Эпиляция воском — это очень эффективная процедура для удаления нежелательных волос с тела. Воск нанести в подогретом виде. Затем удалить его вместе с волосами. Вы будете наслаждаться нежной и шелковистой кожей.

Эпиляцию нужно повторять примерно 1 раз в месяц. Со временем волоски становятся светлыми, тонкими и менее заметными, а процедура происходит совершенно безболезненно.

ЧУДЕСНОЕ ЛАКОМСТВО

О целебных и питательных свойствах меда известно давно. Так, в Древней Руси люди активно употребляли его в пищу. Наши предки добавляли мед в творог, каши, ели с ним блины, ягоды, орехи. Готовили с медом мясные и овощные блюда, разнообразные пудинги, пироги, вкусные медовые пряники, ковриги.

Добавление меда к тесту способствует сохранению в хлебобулочных изделиях белков, жиров и других портящихся веществ, повышает их питательность, улучшает вкусовые качества. Такие изделия не черствеют даже при длительном хранении.

Рецептура приготовления различных блюд, в состав которых входит мед, обширна. Варенье, пастила, халва, заготовки впрок, самые разнообразные салаты, супы не только вкусны, но и обладают целебными свойствами.

Швейцарский врач Бирхер-Беннер утверждает, что, если вы хотите быть здоровыми, то нужно включать в свой пищевой рацион как можно больше сырых овощей, фруктов и ягод в сочетании с медом.



Натуральные молочные продукты представляют собой также особую ценность. Ведь молоко содержит около 100 различных питательных веществ, а в сочетании с медом ценность молочных продуктов увеличивается. Великий врач Ибн Сина (Авиценна) писал: «Молоко следует употреблять, как только оно выдоено, раньше, чем оно претерпит какое-либо изменение. Если его пить с медом, оно очищает внутренние язвы от густых соков, способствует их созреванию и промывает их. Молоко полезно старикам еще и потому, что оно увлажняет и прекращает часто бывающий у них зуд. Но, чтобы переварить молоко, старикам следует прибегать к помощи меда».

Творог способствует выведению из организма холестерина и при добавлении меда представляет собой прекрасное средство профилактики атеросклероза.

Наибольшей ценностью обладают блюда, при приготовлении которых мед не подвергается тепловой обработке (при нагревании выше 40–50 °С мед теряет свои ценные лечебные и питательные свойства).



Тонизирующее и укрепляющее действие оказывают на организм разнообразные напитки с медом (морсы, коктейли, чай, соки). К тому же они благоприятно воздействуют на кишечную флору.

Здесь вы найдете рецепты самых разнообразных блюд. Они не только вкусны, но и очень питательны и полезны для здоровья.

Салаты

Салат из свежих огурцов с медом

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, перед подачей облить небольшим количеством жидкого меда. Салат лучше готовить на одну порцию.

Салат из свежих помидоров

Свежие твердые помидоры нарезать дольками, перед подачей залить небольшим количеством жидкого меда. Салат лучше готовить на одну порцию.

Салат из тыквы и орехов

Тыкву нарезать крупными кусками, сложить в глубокую посуду, залить до полови-



ны водой и упарить до готовности. Готовую тыкву мелко нарезать, смешать с поджаренными грецкими орехами и полить медом по вкусу.

Салат из моркови, яблок и творога

150 г творога, 2 моркови, 1 яблоко, 2 ст. ложки меда.

Морковь и яблоко натереть на мелкой терке, перемешать с творогом и добавить мед.

Салат из моркови с грецкими орехами

2 моркови, 2 ст. ложки толченых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сиропа шиповника и 1 ст. ложка лимонного сока.

На мелкой терке натереть морковь, смешать ее с толчеными грецкими орехами и медом, добавить сироп шиповника, лимонный сок и все хорошо перемешать.

Салат из моркови и яблок с орехами

2 моркови, по 2 ст. ложки меда и очищенных орехов, 1 яблоко, 1 ст. ложка лимонного сока.

Очищенную сырую морковь промыть холодной водой, натереть на мелкой терке, по-



лить медом, перемешать, посыпать измельченными ядрами орехов (грецких или миндаля), добавить яблоко, натертое на мелкой терке, и лимонный сок.

Салат из тыквы, дыни, яблок и лимона

Тыква — 100 г, дыня — 100 г, яблоки — 100 г, 1/2 лимона, мед — 40 г.

Очищенную тыкву натереть на крупной терке и смешать с медом. Дыню, яблоки и часть лимона нарезать тонкими небольшими ломтиками и вместе с тыквой уложить в салатник. Вокруг салата выложить тонкие ломтики лимона.

Салат из разных фруктов и ягод по-венгерски

2/3 стакана красной смородины, 4–5 ст. ложек меда, 1/3 тарелки абрикосов, по 1 стакану клубники и малины, сахар.

Пюре из красной смородины смешать с медом. Половинки очищенных от кожицы и косточек абрикосов смешать с клубникой и малиной и полить подготовленным пюре с медом. Вмешать сахар и выдержать в холо-



дильнике 2–3 часа. Фрукты и ягоды можно заменить в зависимости от сезона.

Салат «На десерт»

Нарезать мелкими дольками 100 г кураги, 100 г очищенных яблок, 100 г чернослива. Добавить 50 г изюма (без косточек) и $\frac{1}{2}$ стакана очищенных измельченных грецких орехов. Залить смесью меда (1 ст. ложка) с водой (1 ст. ложка). Курагу, изюм и чернослив предварительно обмыть и обдать кипятком.

Рецепт этого салата можно несколько изменить. Вместо орехов добавить нарезанные на мелкие кусочки дольки 1–2 апельсинов, половину лимона и 1 ст. ложку жидкого меда. Поставить в холодильник. Закристаллизовавшийся мед растопить на водяной бане.

Салат фруктовый «Эдем»

1–2 апельсина, 1 банан, 1 яблоко (или груша), 1 киви, горсть изюма, $\frac{1}{3}$ стакана измельченных грецких орехов, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка меда.

Апельсины нарезать кубиками, яблоко и киви — соломкой. Изюм распарить в кипят-



ке. Все перемешать, добавить орехи и заправить салат сметаной, смешанной с медом, который предварительно растопить на водяной бане.

Салат «Солнечный денек»

500 г сладкой тыквы, 3–4 яблока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 2 ст. ложки меда, сок смородины и лимона по вкусу.

Очищенную тыкву и яблоки натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленными орехами и медом. Заправить соком смородины и лимона. Выдержав 1–1,5 часа, подавать к столу. Украсить салат дольками яблока.

Фруктовый салат

100 г яблок, 100 г груш, 50 г слив, 1 ст. ложка меда, 50 г сметаны, 30 г очищенных орехов.

Яблоки (летних и осенних сортов) и груши с кожицей (или без нее) нарезать тонкими маленькими ломтиками или натереть в виде соломки, полить медом и перемешать со сметаной, размельченными сливами и орехами.

**Салат из апельсинов**

На 1 апельсин (1 порция): 1 ст. ложка меда, $\frac{1}{3}$ стакана воды.

Апельсин вымыть, надрезать в продольном направлении на 4–6 частей и снять с него кожуру, с которой срезать всю белую часть. Половину цедры очень тонко нашинковать, опустить в кипящую воду и, закрыв кастрюлю крышкой, настаивать 20–30 минут, затем добавить мед.

Очищенный апельсин нарезать поперек кружочками толщиной 0,5 см, освободить от зерен, уложить веером или спиралью в вазочку, салатник или на блюде, залить теплым сиропом с цедрой и закрыть крышкой. Употреблять остывшим.

Сладкий салат

1 яблоко, 2 груши, 4 персика из компота, 200 г очищенных орехов, 3 мандарина или апельсина, сок половины лимона, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки меда, фруктовый сок, вишни из варенья.

Очищенные яблоки и груши нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, добавить очищенные от кожицы и нарезанные соломкой персики, дробленые орехи, доль-



ки мандаринов. Массу сбрызнуть каким-нибудь фруктовым соком и перемешать. Выложить в вазу, полить сметаной, взбитой с медом, и украсить вишнями из варенья.

Соусы

Соус из творога, молока и моркови

2 ст. ложки творога, 1 морковь, 1 стакан молока, 1 ст. ложка меда, ванилин.

Смешать натертую морковь, протертый творог, мед и ванилин, взбить и, продолжая взбивать, добавить кипяченое холодное молоко. Этот соус можно использовать самостоятельно, а также с другими блюдами, например, с крупяными запеканками.

Соус из апельсиновой цедры

0,5 л воды, цедра 1 апельсина, мед и лимонная кислота по вкусу, 1 ст. ложка крахмала.

Апельсин тщательно вымыть, ошпарить. Во избежании горького вкуса соуса цедру с апельсина снимать очень тонким слоем. Цедру мелко нарезать, залить водой и ки-



пятить, затем дать настояться. Слить жидкость, по вкусу добавить в нее лимонную кислоту, мед, затем разведенный крахмал и проварить. Апельсиновый сок добавить в остывший соус.

Миндальный соус

0,5 л молока, 1 ст. ложка меда, щепотка ванилина, 1 яйцо, 2 ст. ложки миндаля, 1 ч. ложка крахмала.

Миндаль залить кипятком, выдержать до отделения шелухи. Очищенный миндаль измельчить. Молоко вскипятить, добавить мед, ванилин, приготовленный миндаль.

Яичный желток смешать с крахмалом, добавить немного молока и ввести эту смесь в горячий соус. Белок взбить и соединить с соусом.

Соус можно подавать горячим или холодным. Если есть возможность, белок можно использовать в другие блюда, так как он не улучшает вкуса соуса.

Подавать к сладким блюдам, приготовленным из риса (крем, пудинг и др.), к мороженому из кофе и шоколада.

**Сладкий молочный соус**

0,5 л молока, 1 ст. ложка муки, 1 желток, 1 ст. ложка меда, щепотка ванилина.

Яичный желток растереть с медом и мукой, разбавить $\frac{1}{2}$ стакана молока. Остальное молоко вскипятить, добавить приготовленную смесь, ванилин и, помешивая, нагреть. По консистенции соус должен быть не гуще сливок.

Кофейно-ромовый соус

0,5 л крепкого кофе, 2 желтка, 1 ст. ложка меда, 2–3 ст. ложки рома, 100 г взбитых сливок.

Яичные желтки растереть с медом, добавить горячий кофе и взбить смесь на водяной бане до загустения. В охлажденный соус добавить ром и взбитые сливки.

Шоколадный соус

0,5 л молока, 100 г сливок, 50 г шоколада, 1–2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка картофельной муки, щепотка ванилина, ром.

Тертый шоколад перемешать с медом. Молоко вскипятить, частями влить в шоколадную смесь, помешивая, кипятить, добавить



крахмал, разведенный холодными сливками. Соус прогреть, добавить ванилин.

Густой шоколадный соус

200 г шоколада, 1 стакан воды, 1 ст. ложка масла, 3 ст. ложки меда.

Воду с маслом вскипятить, добавить кусочки шоколада и мед, прогреть на водяной бане, чтобы шоколад полностью растворился, и хорошо перемешать.

Лимонный соус

1 лимон, 1 л воды, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки крахмала.

Сахар прогреть в кастрюле до образования коричневой массы, добавить кипяток (при этом будьте осторожны — тотчас взобьются вверх клубы пара!).

Добавить к жидкости тонкую цедру лимона и кипятить 10 минут. Затем влить крахмал, разведенный в холодной воде, и проварить. Когда соус немного остынет, добавить в него мед и сок лимона. Вместо лимона можно использовать разведенную лимонную кислоту.

**Соус из какао**

1 л молока, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки какао, 1 яичный желток, 1 ст. ложка муки.

Молоко вскипятить. Какао растереть с медом, желтком и мукой, развести молоком, вводя его частями. Помешивая, прогреть соус до загустения.

Соус из изюма и миндаля

3 стакана молока, 1 стакан воды, 2 ст. ложки меда, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки миндаля, щепотка ванилина, 1 ч. ложка муки.

Молоко вскипятить, добавить очищенный от шелухи и измельченный миндаль, промытый и ошпаренный изюм. Яичные желтки размешать с мукой и ванилином, постепенно разбавить молоком, прогреть, добавить мед и хорошо перемешать.

Соус из вишен к жареной дичи

3–4 стакана вишневого пюре, 2 ст. ложки меда, 1–1½ стакана мясного бульона, 1 ч. ложка крахмала, 1 ч. ложка уксуса.



Приготовить сырое вишневое пюре, добавить в него мед, бульон, разведенный водой крахмал, кипятить 2–3 минуты и влить уксус.

Соус из кураги

100 г кураги, 1 ст. ложка меда, 1/4 стакана вина (мускат или мускатель).

Курагу промыть в теплой воде, положить в кастрюлю, залить 1 стаканом воды и варить до мягкости. Сваренную курагу протереть сквозь мелкое сито, положить обратно в кастрюлю, добавить мед и 1/4 стакана горячей воды, все это размешать, поставить на огонь и прокипятить в течение 5 минут. Затем соус снять с огня, влить в него вино и размешать. Также можно приготовить абрикосовый соус, заменив курагу абрикосовым пюре (200 г).

Соус из смородины и малины к пудингам, запеканкам и кремам

1 стакан пюре смородины, 2/3 стакана пюре малины, 1 стакан сливок, 1/2 стакана меда, 1 ст. ложка картофельного крахмала, 1 желток.



Подготовленные ягоды смородины и малины залить небольшим количеством кипящей воды, проварить и протереть вместе с соком через сито. Часть пюре охладить, смешать с крахмалом, добавить оставшееся пюре, мед, прокипятить, развести сливками, слегка остудить и добавить растертый сырой желток.

***Соус ягодный с вином
к сладким пудингам и запеканкам***

1 1/2 стакана выбранного по вкусу ягодного пюре, 1/2 стакана меда, 1/2 стакана сухого виноградного вина, 1/2 стакана воды.

Подготовленные ягоды протереть через сито, добавить вскипяченную с медом и вином воду и довести до кипения.

Первые блюда

Суп из моркови

6 шт. моркови среднего размера, 2 ст. ложки изюма, 1,5 л. молока, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.



Морковь натереть на крупной терке, смешать с изюмом, предварительно промытым и выдержанным в кипятке в течение нескольких минут, добавить мед и соль. Все залить охлажденным кипяченым или пастеризованным молоком.

Морковный суп с апельсинами

500 г моркови, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лавровый лист, 2 стручка острого перца, 750 г овощного прозрачного бульона, 4 апельсина, 1/4 ч. ложки белого молотого перца, соль, 100 мл сливок 35%-ной жирности, 2 веточки зелени кудрявой петрушки.

Мелко нашинкованный лук спассеровать в масле до золотистого цвета. Добавить нарезанную крупными кубиками морковь, положить лавровый лист, очищенный от семян острый перец, влить 2 ст. ложки бульона и тушить под крышкой 8–10 минут. Соединить с оставшимся бульоном и варить 15 минут. Овощи протереть через сито вместе с бульоном, удалив перец и лавровый лист.

3 апельсина очистить, удалить зернышки, отжать сок. Вылить сок в суп, приправить



солью, белым перцем, медом. Вскипятить. Оставшийся апельсин разделить на дольки. Сливки взбить.

Положить в суп дольки апельсина, добавить сливки, украсить листиками петрушки.

Лапша молочная

750 мл молока, 50 г лапши, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка масла, соль по вкусу.

В кипящее молоко всыпать лапшу, добавить соль, мед и варить в течение 20 минут. Когда лапша станет мягкой, в нее положить сливочное масло.

Рисовый молочный суп

1 л молока, 0,5 л воды, 3 ст. ложки риса, 100 г изюма, 3 ст. ложки меда, соль, 1 ст. ложка масла.

Рис промыть, сварить в воде, как густую кашу, почти до готовности. Затем залить молоком и варить до полной готовности. После чего добавить мед, соль по вкусу, сливочное масло и подавать к столу.

**Суп молочный с овсяными хлопьями**

1 л молока, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 ч. ложка меда и 1 ст. ложка масла.

В кипящее молоко всыпать овсяные хлопья, добавить по вкусу соль и варить 20–25 минут. Подавать, положив масло и мед.

Суп из овсянки с черносливом

$\frac{1}{2}$ стакана овсянки, 2 л воды, 200 г чернослива (без косточек), 2 ст. ложки масла, 2 ст. ложки меда.

Овсянку промыть в холодной воде, залить 2 л кипятка, положить масло (1 ст. ложку) и варить до готовности.

Затем крупу протереть сквозь сито и положить в нее еще ложку масла. Очищенный от косточек чернослив залить водой, положить в него мед и варить. Когда чернослив разварится, смешать его с овсянкой. Суп прокипятить и подавать.

Яблочный суп

Взять большое яблоко, натереть на терке, залить 1 стаканом кефира, добавить по вкусу мед, размешать до полного растворения,



положить в тарелку белые сухарики или гренки и подавать к столу.

Суп из яблок и абрикосов

500 г свежих абрикосов и 500 г яблок, 2 ст. ложки меда, 2 ч. ложки картофельной муки.

Зрелые абрикосы промыть, освободить от косточек и сварить с 2 стаканами воды до мягкости, затем протереть сквозь сито или решето. В полученное пюре добавить 3 стакана горячей воды и яблоки, очищенные и нарезанные дольками или соломкой, и поставить в кастрюле на огонь. Как только суп закипит, влить разведенную картофельную муку и при непрерывном помешивании довести снова до кипения. Дать немного остыть и положить мед. Для вкуса можно добавить немного лимонной кислоты.

Суп подавать охлажденным. Свежие абрикосы можно заменить курагой.

Суп из яблок, чернослива и творога

1 л кефира, 1 л воды, 3 яблока, 5 ст. ложек творога, 15 шт. чернослива, 2 ст. ложки меда, соль, ванилин.



Чернослив промыть, удалить косточки, залить горячей водой, довести до кипения и охладить в отваре. Отвар процедить. Яблоки нарезать кубиками, смешать с протертой пастеризованной творожной массой, черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива, добавить мед, соль, ванилин.

Суп с яблоками и морковью

2 л кефира, 1 л воды, 5 средних яблок, 2 моркови, 2 ст. ложки меда, 4 ст. ложки сметаны, соль, ванилин.

Яблоки без семян, сырую морковь нарезать кубиками, положить мед, ванилин, соль; влить кефир, разведенный кипяченой холодной водой.

Суп яблочный на отваре шиповника

150 г яблок, 20 г шиповника сушеного, 1 ст. ложка меда, 0,1 г корицы, 50 г белого хлеба, 0,5 л воды.

Шиповник залить кипятком, закрыть крышкой, кипятить 5 минут, настаивать 3–5 часов, процедить. Добавить мед и корицу, вскипятить, добавить мелко нашинкованные



или натертые яблоки и охладить. Нарезать хлеб мелкими кубиками, подсушить в духовом шкафу и подавать к супу.

Суп из малины

Взять $1\frac{1}{2}$ стакана малины, протереть через сито, залить 1 стаканом молока, добавить мед по вкусу, размешать до полного растворения, положить в тарелку белые сухарики или гренки и подавать к столу.

Суп из клубники

400 г клубники, 0,8 л воды, 3 ст. ложки меда, 16 г крахмала, 0,2 л сливок.

Клубнику очистить, вымыть, уложить в посуду, залить медом и оставить на 6–8 часов. Воду вскипятить, влить картофельный крахмал, еще раз дать закипеть, добавить клубнику с медом и соком, размешать и охладить. Подавать со взбитыми сливками. Также можно приготовить суп из малины и вишни.

Суп молочный с манной крупой

1 л молока (2 порции), 60 г манной крупы, 10–20 г сливочного масла, соль и мед по вкусу.



В кипящее молоко всыпать, все время мешая его ложкой, манную крупу и варить 8–10 минут, изредка мешая от дна. Готовый суп заправить по вкусу солью, медом и сливочным маслом.

Манную крупу из кукурузы вначале следует варить в небольшом количестве воды (15–20 минут), а затем переложить в кипящее молоко и варить до готовности.

Можно сварить суп с изюмом. Его закладывать в молоко после засыпки манной крупы.

Суп молочный с тыквой и манной крупой

*700 мл молока, 200 г тыквы, 50 г манной крупы,
1 ст. ложка меда, 20 г сливочного масла, 200 мл
воды.*

Тыкву очистить, нарезать небольшими кусками и тушить с водой до готовности, затем протереть сквозь сито вместе с жидкостью. Одновременно вскипятить молоко, заварить в нем манную крупу, варить 10 минут, соединить с протертой тыквой и добавить мед. Подавать с маслом.

**Суп молочный с профитролями**

1 л молока (3 порции), 1½ стакана воды, 15 г сливочного масла, соль и мед по вкусу.

Для профитролей: 25 г муки, 20 г сливочного масла, полтора яйца, ¼ стакана воды, 3–5 г сахара, соль по вкусу.

Из заварного теста приготовить профитроли. В кастрюлю влить воду, положить масло, сахар, соль и вскипятить. Затем всыпать просеянную муку, замесить тесто и проварить его в течение 1–2 минут. Заваренное тесто охладить до 65–70 °С и постепенно вводить в него (в 4–5 приемов) сырые яйца, каждый раз тщательно вымешивая тесто до однородного состояния.

Готовое тесто переложить в конусный мешочек, свернутый из плотной бумаги (или в кондитерский мешочек с гладкой трубкой, имеющей отверстие диаметром 8–10 мм) и выжимать его мелкими шариками на лист, слегка смазанный сливочным маслом. Шарики располагать на расстоянии 2–2,5 см друг от друга. Выпекать профитроли 8–12 минут в духовом шкафу при температуре 180–200 °С.



Вскипятить молоко, разбавить его горячей водой, положить соль и мед и кипятить 2–3 минуты. Подавать, положив в суп кусочек сливочного масла; отдельно подать профитроли.

Суп из кураги с рисом

160 г кураги, 40 г риса, 1 ст. ложка меда, 100 г сливок, 900 мл воды.

Курагу перебрать, промыть, нашинковать; смешать с медом, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2–3 часа, после чего добавить вареный рис и сливки. Подавать холодным.

Суп из сухих фруктов с макаронами

200 г смеси из сухофруктов, 100 г макарон, 2 ст. ложки меда, 1/2 стакана сметаны, 3 л воды; корица и гвоздика по вкусу.

Смесь из сухих фруктов промыть, положить в кастрюлю и залить холодной водой на 2–3 часа; затем положить в кастрюлю мед, корицу, гвоздику, накрыть крышкой и варить фрукты на сильном огне 10 минут; после этого уменьшить огонь. Когда фрукты станут



мягкими, снять и охладить. Одновременно сварить макароны в подсоленной воде до мягкости. Промыв макароны кипяченой водой, положить их в супник, добавить сметану, размешать и залить фруктовым отваром.

Суп из вишни с рисом

300 г вишни, 4–5 ст. ложек риса, 2 ст. ложки меда.

Вишни промыть, вынуть из них косточки. Косточки залить 4–5 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить. В полученный отвар засыпать рис и варить в течение 30 минут. За 5 минут до окончания варки прибавить очищенные вишни. Подавать, положив мед.

Суп из черники на рисовом отваре

50 г сухой черники, 50 г риса, 2 ст. ложки меда, 1/6 лимона, 70 г белого хлеба, 900 мл воды.

Чернику вымыть, залить 450 мл воды, кипятить 10–15 минут и настаивать 30 минут. Процедить, добавить мед и лимонный сок и охладить. Рис разварить в оставшейся воде, вместе с жидкостью дважды протереть



сквозь сито и соединить с настоем черники. Подавать с сухариками из белого хлеба, нарезанного тонкими ломтиками и подсушенного в духовом шкафу. Суп должен быть комнатной температуры.

Суп из клюквы и яблок

300 г клюквы, 500 г яблок, 1/2 стакана меда, 1 ст. ложка картофельной муки.

Клюкву перебрать, промыть, размять в кастрюле, залить 5 стаканами кипятка, перемешать и накрыть крышкой, а через 10–15 минут процедить через марлю. Затем кастрюлю с соком поставить на огонь, добавить яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины и нарезанные ломтиками или соломкой. Когда закипит, всыпать картофельную муку (как это делается при приготовлении киселя). После того как суп немного остынет, добавить мед. Подавать охлажденным. Можно положить в суп сметану.

Суп клюквенный с клецками

1 л воды, 1 стакан клюквы, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка крахмала.



Для клецек: 1/2 стакана воды, 1/2 стакана муки, 1 ст. ложка масла, 2 яйца, соль, сахар.

Из промытой клюквы выжать сок. Мезгу (выжимки) залить водой, довести до кипения, процедить, снова довести до кипения и загустить крахмалом, разведенным холодной водой. Прогреть, не давая закипеть. Затем немного остудить, добавить мед и выжатый клюквенный сок. Разлить в порционную посуду, в каждую положить отдельно сваренные клецки.

При приготовлении клецок воду с маслом вскипятить, добавить соль, немного сахара и муку. На слабом огне прогреть смесь, постепенно помешивая так, чтобы тесто начало отставать от краев кастрюли. Тесто немного охладить, затем добавить взбитые яйца и хорошо перемешать. В слегка подсоленный кипяток чайной ложкой опустить небольшие клецки и варить до тех пор, пока они не всплывут. Затем вынуть их шумовкой на мелкое блюдо, охладить и положить в суп.

Суп клюквенный с макаронами

200 г яблок, 140 г клюквы, 800 мл воды, 3 ст. ложки меда, 16 г крахмала, 25 г макарон.



Клюкву перебрать, промыть, размять и выжать сок. Мезгу залить водой, прокипятить, процедить. В жидкость добавить мед, прокипятить, влить картофельный крахмал и еще раз довести до кипения. Затем добавить клюквенный сок. Макароны отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть кипятком и дать стечь воде. Перед подачей на стол положить в охлажденный клюквенный суп.

Суп из смородины и персиков

300 г смородины (черной или красной), 500 г персиков, 1/2 стакана меда, 1 ст. ложка картофельной муки.

Готовить этот суп так же, как и суп из клюквы с яблоками. Из персиков, прежде чем их нарезать на дольки, удалить косточки.

Суп из апельсинов или мандаринов

1/2 апельсина или 1 крупный мандарин, 2 стакана воды, 15 г сахара, 1 ст. ложка меда, 10 г картофельного крахмала, 20 г сливок или сметаны, 25 г риса, лимонная кислота по вкусу.



Отварить рис. Апельсины обмыть, обтереть, надрезать и снять с них кожуру. Затем нарезать их ломтиками толщиной примерно 0,5 см, удалить зерна, уложить в глубокие тарелки, полить растопленным медом, накрыть крышкой или тарелкой и вынести на холод. Сахар растворить в горячей воде и вскипятить. В полученный сироп положить тонко нарезанную соломкой цедру апельсина и настаивать ее под крышкой (не кипятя) 3–5 минут. Затем сироп вскипятить, ввести в него разведенный холодной водой крахмал, снова довести до кипения, охладить и, если нужно, заправить лимонной кислотой.

При подаче на стол в тарелки разложить апельсины, отварной рис, налить сироп, положить сливки или сметану. Так же можно приготовить суп с мандаринами. Рис можно заменить саго, макаронами, лапшой.

Суп фруктовый с мучным или крупяным гарниром

Приготовить суп из фруктов или свежих ягод. Отдельно приготовить один из следующих гарниров для супа.



Вермишель (или рис), отваренную в воде, откинуть на дуршлаг и переложить в суп, когда его снимают с огня.

Вареники небольших размеров (или клецки манные или мучные), сваренные в воде, переложить в суп, когда он готов и снимается с огня.

Подавать охлажденным. Отдельно можно подать сметану.

***Суп из смородины или клюквы
с манной кашей***

300 г смородины или 200 г клюквы, 2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан молока, 1 ст. ложка меда.

Ягоды перебрать, очистить от веточек, размять деревянной ложкой, развести 4–5 стаканами воды, вскипятить, процедить, охладить и добавить мед.

Манную кашу, приготовленную на молоке, выложить на смоченную водой тарелку и охладить. Затем нарезать ее кусочками правильной формы (квадратиками, ромбиками), разложить по тарелкам и залить приготовленным ягодным отваром.

**Суп-пюре молочный из тыквы**

800 г тыквы, 150 г гренок, 2 ст. ложки муки, 4–5 стаканов молока, 3 ст. ложки масла и 2 ч. ложки меда.

Тыкву очистить от кожуры, промыть, нарезать тонкими ломтиками и поставить варить, залив ее 2 стаканами воды. Отдельно в кастрюле поджарить 2 ст. ложки муки с 2 ст. ложками масла, развести 4 стаканами горячего молока и 2 стаканами воды, вскипятить, смешать с тыквой и варить в течение 15–20 минут. После этого суп протереть сквозь сито, добавить соль, 1–2 стакана горячего молока, мед, масло и перемешать. К супу отдельно подать гренки.

Суп-пюре молочный из тыквы и манной крупы

1 л молока (3 порции), 900 г тыквы, 30 г манной крупы, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка меда, соль по вкусу.

Тыкву очистить от кожи и семян, промыть, тонко нарезать, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, посолить, добавить масло и тушить до готовности, а затем



протереть вместе с отваром через сито. В кипящее молоко всыпать, помешивая его, манную крупу, проварить 5–8 минут, добавить протертую тыкву, все хорошо размешать и варить еще 5–8 минут. Готовый суп заправить по вкусу солью, медом и сливочным маслом.

Суп-пюре молочный из моркови

800 г моркови, $\frac{3}{4}$ стакана риса, 3 ст. ложки масла, 2 стакана молока, 2 ч. ложки меда.

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить $\frac{1}{4}$ стакана воды, добавить 1 ст. ложку масла, 1 ч. ложку соли и тушить в течение 5–10 минут. После этого всыпать $\frac{1}{2}$ стакана промытого риса, залить 5 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40–50 минут. Затем вместе с отваром протереть через сито, предварительно отложив 2 ст. ложки сваренного риса (без моркови).

Полученное пюре развести горячим молоком, положить мед и по вкусу посолить. При подаче к столу суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подать гренки.

**Суп-пюре из свежих ягод**

500 г ягод, 2 ст. ложки меда, 150 г ванильных сухарей, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Свежие ягоды (клубнику, землянику, малину) перебрать, промыть, откинуть на сито и протереть. В горячую (40–45 °С) воду (2 стакана) положить мед, размешать, процедить и остудить. Затем медовый раствор смешать с ягодным пюре. К готовому холодному супу подать сметану и ванильные сухари.

Суп-пюре из абрикосов или персиков

400 г абрикосов или персиков, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка картофельной муки, $\frac{1}{2}$ стакана риса, 4 ст. ложки сметаны.

Спелые абрикосы или персики обмыть и, залив 6 стаканами воды, сварить, после чего протереть вместе с отваром. Вместо свежих фруктов можно брать готовое консервированное абрикосовое или персиковое пюре.

Подготовленное пюре нагреть до кипения и влить картофельную муку, предварительно разведенную в $\frac{1}{2}$ стакана холодной воды, дать закипеть, снять с огня и охладить.



В охлажденное фруктовое пюре положить мед, отваренный рис, сметану или сливки.

***Суп-пюре из кукурузы
молочно-восковой спелости***

1 кг свежей кукурузы или 300 г вареных консервированных зерен (4 порции), 2,5 л воды, 40 г моркови, 60 г петрушки и сельдерея, 60 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 40 г муки, 125 г белого хлеба для гренок, соль и мед по вкусу.

Для льезона: $\frac{3}{4}$ стакана сливок или 2 стакана молока, 60 г сливочного масла, 1 яйцо (желток).

Початки ранней кукурузы очистить, опустить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук очистить, тонко нарезать и слегка обжарить на масле; добавить туда же зерна вареной кукурузы с небольшим количеством отвара или воды и тушить 12–15 минут до размягчения всех овощей. Готовые овощи протереть через сито.

Приготовить мучную пассеровку, развести ее отваром от кукурузы, добавить протертые овощи и варить все 10–15 минут, из-



редка снимая накипь и мешая от дна. В горячий суп ввести льезон из желтка, сливок и сливочного масла и заправить его солью и медом.

Суп подавать с гренками или кукурузными хлопьями.

Холодник из простокваши (суп)

2 стакана ягод (земляника, малина), 4 стакана простокваши, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда.

Протереть сквозь сито ягоды (землянику, малину). Простоквашу размешать со сметаной, протертыми ягодами, сахаром и медом. Подавать суп холодным.

Вторые блюда

Мясо, тушенное с медом и черносливом
800 г мяса, 60 г жира, 50 г лука, 150 г сушеного чернослива без косточек, 100 г меда, специи и соль по вкусу.

Сырое мясо, нарезанное на порции, обжарить и сложить в сотейник, добавить пассе-



рованный лук, томат, промытый и освобожденный от косточек чернослив. Тушить на медленном огне до готовности. Перед употреблением в сотейник добавить мед.

Баранина, тушенная с медом

800 г баранины, 50 г топленого жира, 40 г томата-пюре, 120 г меда, 20 г пшеничной муки, 0,5 г специй на 1 кг мяса, соль по вкусу.

Баранину нарезать порциями (по 2–3 куска), посыпать солью и перцем и обжарить в жире. Жареную баранину положить в сотейник, залить готовым бульоном, добавить мед, томатную пасту и специи (кориандр, корицу, гвоздику), уложенные в марлевый мешочек, и тушить до готовности. После этого бульон слить, приготовить на нем негустой красный соус, залить соусом мясо и прокипятить; подавать это мясо с рассыпчатой рисовой кашей.

Свиной окорок «Богатырь» с салатом

800 г свиного окорока, 2 ст. ложки меда, 2 луковицы, 3 ст. ложки топленого масла, соль, перец по вкусу.



Для салата: 0,5 кг краснокочанной капусты, сок 2 лимонов, 1 ч. ложка горчицы, 3 ст. ложки желе из красной смородины, 3 ст. ложки топленого масла, 50 г кураги, 2 стебля зеленого лука, соль, перец по вкусу.

Мясо нарезать порционными кусками, поперчить и посолить. Лук порубить. Выложить мясо с луком в глубокий противень, долить 400 мл воды и тушить 40 минут в духовке при температуре 200 °С. Тем временем нашинковать капусту. Приправить солью, помять ложкой и дать постоять. Сок лимонов, горчицу, желе, соль, перец и масло слегка взбить. Зеленый лук мелко нарезать, измельчить курагу. Смешать все с капустой.

Мясо снять с противня, смазать медом и 10 минут обжаривать в сковороде на топленном масле. Выложить мясо на блюдо, а сок от жаренья еще поварить 4 минуты.

Мясо подавать, полив получившимся соусом, с капустным салатом.

«Медовая» рыбка

600 г любой свежемороженой красной рыбы, 3 ст. ложки растительного масла.



Для кляра: 1/2 стакана «Фанты» или минералки, 1 яичный белок, мука, перец, соль.

Для соуса: 2 ст. ложки жидкого меда, 100 г сливочного масла, 1/2 стакана ядер грецких орехов, сок 1/2 апельсина.

Приготовить кляр. Перемешать «Фанту» или минералку, муку, перец и соль, в конце ввести взбитый яичный белок. (Муки взять столько, чтобы получилось не слишком жидко.)

Рыбу почистить, отделить от костей, нарезать кусочками толщиной 2 см, обвалять в кляре и обжарить на растительном масле. Выложить на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

Приготовить соус. Сливочное масло растопить с медом, добавить апельсиновый сок, уварить до карамелеобразной массы. Добавить пропущенные через мясорубку орехи. Обкатать рыбу в горячем соусе.

Карп в пиве с медом

1 (около 1 кг) карп, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 1–2 корня петрушки, 2 моркови, 1 ч. ложка меда, соль, специи по вкусу, 1/2 стакана пива (легкое светлое).



Подготовленного карпа нарезать средними кусками, удалив как можно больше костей. В кастрюлю, дно и стенки которой смазаны маслом, уложить куски рыбы, произвольно нарезанные овощи, добавить специи и разведенный в воде мед. Все это залить пивом. Довести смесь до кипения и варить 6–8 минут, затем, убавив огонь, варить до готовности рыбы. Готовую рыбу уложить на блюдо, гарнировать вареными овощами (картофель, морковь), украсить зеленью. Бульон, в котором варилась рыба, процедить и подать как соус.

Плов с сушеными фруктами и орехами

2 стакана риса, по горсти кураги, изюма, чернослива, 5 грецких орехов, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.

В слегка подсоленной воде сварить рис до полуготовности, добавить в него тщательно вымытый и перебранный изюм, нарезанную соломкой курагу, очищенную от косточек, нарезанный чернослив, а также обжаренные толченые орехи (по желанию). Довести под крышкой до готовности, добавить мед, перемешать и дать настояться.

**Плов с тыквой и фруктами**

1½ стакана риса, 500 г тыквы, 200 г свежих яблок, по 100 г айвы и изюма, 2 ст. ложки меда, ½ стакана масла.

Свежие яблоки и айву очистить от кожицы, удалить семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом.

В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать $\frac{1}{3}$ часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом.

Все это полить оставшимся маслом и залить подсоленной водой настолько, чтобы покрыть водой верхний слой риса. Кастрюлю накрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение часа.

Биточки рисовые

$\frac{3}{4}$ стакана риса, 1 стакан молока или воды, 1 ст. ложка меда, 1 яйцо, 1½ стакана молотых сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г изюма, соль по вкусу.



В кипящую воду добавить соль, всыпать перебранный и промытый рис и варить до готовности. После варки кашу слегка охладить, добавить сырое яйцо, мед, изюм и размешать. Массу разделить на биточки или котлеты, запанировать в сухарях и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Подавать со сметаной, маслом, фруктовым соком.

Каша из тыквы

500 г тыквы, 1/2 стакана воды, 60 г манной крупы или пшена, 2 ст. ложки меда, 50 г сливочного масла.

Очистить тыкву от кожицы и семян, нарезать маленькими кусочками и немного припустить со сливочным маслом, затем всыпать манную крупу или пшено, соль и варить до готовности. Пшено следует промыть и предварительно распарить до готовности, затем соединить с уже припущенной тыквой и довести до готовности. Когда каша немного остынет, добавить мед, перемешать и дать постоять 15–20 минут. Подавать, положив к столу в каждую тарел-



ку по кусочку сливочного масла, по вкусу добавить еще по 1 ч. ложке меда.

Пшенная каша с фруктами

100 г пшена, 50 г кураги, 50 г чернослива, 2 ст. ложки изюма, 200 мл молока, 60 г меда, 1 ст. ложка сливочного масла.

Пшено перебрать, промыть, всыпать в кипящее молоко и варить до загустения. Затем добавить хорошо промытые фрукты, перемешать, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на 3–5 минут. Готовую кашу заправить маслом, добавить мед, перемешать до полного растворения и подавать к столу.

Рисовая каша

100 г риса, 150 мл воды, 100 мл молока, 2 ст. ложки меда, 3 ст. ложки изюма, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.

В кастрюлю налить воду и молоко, довести до кипения, всыпать промытый и перебранный рис и варить до готовности. В приготовленную кашу перед подачей на стол добавить предварительно промытый и заваренный изюм и жидкий мед.



**Каша рисовая
со взбитыми сливками и какао**

200 г риса, $\frac{3}{4}$ л молока, 2 ст. ложки меда, соль,
2 ст. ложки какао, 200 г взбитых сливок.

Промытый рис отварить, добавив кипяченое молоко. Лучше всего готовить кашу на водяной бане или в духовке. Когда рис станет мягким, добавить соль, какао и проварить в течение 5–10 минут. Затем дать немного остыть и добавить мед. Выложить кашу в смазанные жиром формы и охладить. Подавать со взбитыми сливками.

Яблочно-рисовая каша

500 г яблок, 1 л молока, 1 стакан риса, 2 ст. ложки меда, лимонная цедра (тертая на терке), корица, орехи, соль по вкусу.

Вымытый рис варить в молоке с солью. Очищенные от кожуры яблоки нарезать дольками, облить медом, обсыпать корицей и лимонной цедрой, измельченной на терке. Затем положить их в рисовую кашу, закрыть посуду и подержать 3–5 минут. Кашу подавать горячей или холодной, посыпав рублеными орехами.

**Манная каша с апельсинами**

0,5 л молока, 1 ст. ложка меда, 80 г маргарина, 100 г манной крупы, 3 яйца, 1 апельсин, соль по вкусу.

Сварить манную кашу на молоке, добавив соль, мед и маргарин, охладить, добавить тертую цедру апельсина, яичные желтки и взбитые в густую пену белки.

Подготовленную массу поместить в форму, сверху положить дольки апельсина, немного посыпать сахаром и выпекать в духовке в течение 30 минут.

Подавать блюдо горячим или холодным с апельсиновым, яблочным или другим соком.

Овсяная каша

1 стакан овсяных хлопьев, 3 стакана воды или молока, 50 г сливок, 2 ст. ложки меда, 1 яблоко.

Стакан хлопьев залить горячей водой или молоком, довести до кипения и варить на слабом огне, помешивая, 5–10 минут до загустения.

Добавить натертое на мелкой терке яблоко и мед, смешанный со сливками.

**Мучная каша**

1 л молока, 1 стакан кукурузной, пшеничной или овсяной муки, соль, щепотка ванилина, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка масла, 2 яичных желтка.

Муку замесить на 1 стакане молока. Остальное молоко вскипятить, добавив специи, масло, замешанную муку, и, постоянно помешивая, варить смесь на слабом огне до загустения. Затем в кашу вмешать желтки, мед и охладить. Подавать с фруктовым соусом.

Морковь, тушенная с черносливом

300 г моркови, 100 г чернослива, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 мл молока.

Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками и тушить в молоке с маслом до полуготовности. Затем добавить изюм, мед, замоченный чернослив и тушить до полной готовности.

Морковь, тушенная с медом

4 крупных корня моркови, 3 ст. ложки масла или жира, 3 ст. ложки сока апельсина, 1/2 стакана меда, 1/4 ч. ложки имбиря, соль.



Очищенные корни моркови нарезать ломтиками, добавить растопленное масло или жир, сок апельсина, мед, имбирь, перемешать и посолить. Тушить, изредка помешивая, 15 минут.

Морковь в молочном соусе

1 кг моркови, 40–60 г сливочного масла, 1 стакан молока, 20 г муки, 1 ст. ложка меда, 20 г укропа, соль по вкусу.

Морковь очистить, обмыть, нарезать брусочками или кубиками, слегка обжарить на масле, влить немного воды и тушить почти до готовности. Прогреть на масле (без поджаривания) муку, охладить ее и развести, помешивая, горячим молоком и морковным отваром. Полученный соус влить в морковь и варить все до готовности.

Перед подачей на стол морковь заправить солью, медом, сливочным маслом и посыпать укропом. Морковь в молочном соусе используется и как гарнир к мясным блюдам.

Морковь со сливками

500 г моркови, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 стакана 20%-ных сливок, 1 ст. ложка меда.



Морковь промыть и отварить ее в кастрюле с подсоленной водой. Слить воду, оставив только небольшое ее количество, добавить сливочное масло и немного прокипятить, закрыв кастрюлю крышкой. Приготовленную морковь выложить в салатник и залить сливками, смешанными с медом.

Мелкую морковь отваривать целиком, крупную — разрезать на части.

Морковь глазированная

1 кг моркови, 200 г меда, 100 г сливочного масла, вода, соль, мелко нарезанная зелень петрушки.

Растопить масло, добавить мед и нарезанную кружочками морковь, немного соли и воды. Тушить морковь под крышкой. К готовой моркови добавить мелко нарезанную петрушку. Подавать на гарнир к блюдам из мяса и рыбы.

Тыква отварная

Очищенную лишь от семян тыкву нарезать вместе с кожурой равномерными кусками. Положить в кастрюлю, залить горячей



водой так, чтобы тыква покрылась водой только наполовину, отварить. Сваренную тыкву уложить одним слоем на блюдо и полить медом.

Тыква с орехами

500 г тыквы, 100 г очищенных орехов, 1 лимон, 3 ст. ложки меда.

Тыкву очистить, натереть на терке стружкой. Теркой снять цедру, выжать из нее сок. Орехи мелко нарубить или размолоть в кофемолке. Все смешать, добавить мед.

Вместо лимона можно использовать клюквенную массу.

Фаршированная тыква

1 небольшая тыква, 200 г риса, 200 г сливочного масла, 100 г чернослива, 100 г изюма, 500 г яблок, 100 г меда.

Взять небольшую тыкву, сверху вырезать кусок (не выбрасывать) и удалить семечки. Семена очистить от кожуры и измельчить. Отварить рис до полуготовности и промытые горячей водой изюм и чернослив без косточек



чек. Небольшими дольками нарезать яблоки. Перемешать, добавить сливочное масло, по вкусу корицу и мед. Всю эту массу положить в тыкву и накрыть вырезанным куском. Запекать в духовом шкафу. Готовую тыкву (проверяют накалыванием вилкой) подать целиком на блюде, полив обильно смесью растительного масла, меда и сметаны.

Галушки из творога

500 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, 75 г сливочного масла, 1 стакан пшеничной муки, 10 г молотых сухарей, 1/2 стакана сметаны, 3 стакана воды, соль по вкусу.

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить яйца, мед, растопленное масло (25 г), соль и все хорошо перемешать. Затем всыпать просеянную муку и замесить тесто.

Замешанное тесто выложить на стол и разделить на 4 части. Каждую часть раскатать в виде колбаски, слегка прихлопнуть сверху и разрезать на небольшие ромбики, которые опустить в подсоленную кипящую воду и варить, пока они не всплывут на поверхность.



Готовые галушки выложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом (50 г) и посыпать молотыми поджаренными сухарями. Подавать к столу горячими со сметаной, смешанной с медом по вкусу. Можно сваренные галушки запечь в духовке, для чего выложить их на сковороду и залить сметаной.

Вареники ленивые

300 г творога, 50 г пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 1/2 ч. ложки соли.

Протертый творог, яйцо, соль и муку перемешать. Однородную массу раскатать пластом 10–12 мм, разрезать на полоски шириной 25 мм и каждую полоску нарезать на кусочки прямоугольной формы (массой 10–15 г). Положить их в кипящую подсоленную воду, варить при слабом кипении 4–5 минут, вынуть шумовкой. При подаче на стол полить растопленным маслом, сметаной и медом.

Блинчики с творогом

Для теста: 3 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу, 2 стакана пшеничной муки, 30 г сливочного масла.



Для начинки: 500 г творога, 1 желток, лимонная цедра и соль по вкусу, 2 ст. ложки меда, 70 г сливочного масла, 1 белок, 1 ст. ложка сахарной пудры, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны.

В холодное молоко добавить сырое яйцо, сахар, соль и все тщательно перемешать. Затем, тщательно вымешивая деревянной ложкой, всыпать просеянную муку и после этого небольшими порциями в тесто добавить остальное молоко. Сильно нагретую сковороду хорошо смазать сливочным маслом и налить на нее тесто в таком количестве, чтобы оно покрыло сковороду тонким слоем. Сковороду поставить на средний огонь и держать до тех пор, пока нижняя сторона блинчика пропечется и зарумянится, тогда тонким ножом снять блин, сковороду вновь смазать маслом и залить тестом. Блинчики должны быть очень тонкими. Если они получаются толстыми, в тесто добавить немного молока.

Творог для начинки протереть через сито, добавить желток, мед, соль, лимонную цедру и тщательно перемешать.

На поджаренную сторону блинчика выложить приготовленную начинку и завернуть



блинчик конвертом. Чтобы при обжаривании блинчики не развернулись, выложить их на разогретую сковороду, смазанную маслом, и обжаривать с обеих сторон до образования румяной корочки. Блинчики подавать горячими, посыпав сахарной пудрой. Отдельно в соуснике подать сметану и мед.

***Блинчики с морковью,
изюмом и урюком***

500 г муки, 1 л молока, 3 яйца, 3 ст. ложки меда, 100 г сливочного масла, 100 г изюма, 100 г урюка, 200 г сметаны, 200 г моркови.

Муку, молоко и 2 ст. ложки меда смешать и выпечь блинчики. Одновременно шинковать морковь и тушить ее с небольшим количеством масла до готовности, затем добавить изюм, нашинкованный урюк, оставшийся мед и часть масла, положить фарш на блины, завернуть и обжарить с обеих сторон в масле. Подавать со сметаной.

Оладьи манные на меду с вареньем

100 г манной крупы, 50 г меда, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, 100 г варенья, 1 стакан воды.



Воду с медом и 10 г масла вскипятить, всыпать понемногу манную крупу, часто помешивая венчиком, закрыть крышкой и поставить на край плиты на 5 минут; затем добавить яйцо, хорошо выбить и столовой ложкой выложить на сковороду с маслом небольшие оладьи. Обжарить оладьи с обеих сторон до образования румяной корочки. Подавать, полив их вареньем.

Оладьи из тыквы

400 г тыквы, 1 стакан муки, 1/2 стакана молока или простокваши, 1 ст. ложка меда, 2 яйца, соль, щепотка ванилина, сода на кончике ножа, жир для жаренья.

Очищенную тыкву натереть на мелкой или крупной терке, добавить молоко, муку, соль, мед, яичные желтки, ванилин, соду. В массу осторожно вмешать белки, взбитые в густую пену. На кипящем жире или масле жарить румяные оладьи. Подавать горячими со сметаной или вареньем.

Торт блинный морковный

Для теста: 0,5 кг моркови, 1 л молока, 4 яйца, 2 1/2 стакана муки, 100 г дрожжей, 1/2 ст.



ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла.

Для смазки: 100 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 яичный желток, 100 г меда.

Морковь промыть, залить горячей водой, накрыть крышкой и варить до мягкости. Очистить вареную морковь от кожицы, протереть, влить в нее $\frac{3}{4}$ л молока и вскипятить. В кипящее пюре всыпать 1 стакан муки, хорошо растереть, чтобы не было комков, влить оставшееся молоко (лить понемногу, размешивая); потом вбить 4 яйца, всыпать еще стакан муки, хорошо выбить, влить разведенные в 250 мл воды дрожжи, размешать и дать тесту подняться.

Через 2 часа тесто посолить, положить в него теплое растительное масло, сахар, размешать, добавить оставшуюся муку и выбивать, пока тесто не станет пузыриться. Затем поставить тесто в теплое место, закрыв его сверху крышкой. Когда тесто поднимется, выпечь из него блинов.

Готовые блины промазать растопленным сливочным маслом и разогретым на водяной бане медом. Сложить горкой, сверху полить



сметаной, смешанной с медом и желтком. Запечь в духовом шкафу.

Торт блинный тыквенный

Для теста: 1 кг тыквы, 1 л молока, 15 г дрожжей, 3 яйца, 2–2½ стакана муки, 1 ст. ложка растительного масла, ½ стакана сахара, соль. Для смазки: 100 г сливочного масла, ½ стакана сметаны, 1 яичный желток, 100 г меда.

Тыкву очистить, нарезать кусочками, сварить до мягкости и протереть через сито; влить в пюре молоко и подогреть до температуры парного молока. В тыквенное пюре влить разведенные дрожжи, вбить яйца, размешать, всыпать муку, хорошо выбить тесто и поставить на 2 часа в теплое место. После этого положить в тесто разогретое масло, сахар, соль, хорошо выбить, поставить в теплое место, дать хорошо подняться и затем выпечь блины.

Готовые блины промазать растопленным сливочным маслом и разогретым на водяной бане медом. Сложить горкой, сверху полить сметаной, смешанной с медом и желтком. Запечь в духовом шкафу.

**Творожная запеканка**

500 г творога, 50 г меда, $\frac{1}{4}$ стакана сахарного песка, 2 яйца, 4 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла.

В творог добавить жидкий мед (засахаренный мед разогреть), сахарный песок, манку, яйца и все хорошо перемешать. Затем массу выложить на сковороду, предварительно смазанную маргарином и выпекать в духовке до готовности.

Хлеб с творогом

200 г хлеба, 300 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, сухари панировочные.

Творог протереть через сито. Желтки растереть с медом и сливочным маслом или маргарином, тщательно перемешать с творогом и размоченным хлебом. Белки взбить, осторожно смешать с массой, выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями. Поставить в посуду с водой и поместить в духовку. Готовая масса должна отставать от краев формы.

Подавать с вареньем или джемом.

**Творожная запеканка с малиной**

250 г жирного творога, 500 г малины, 5 ст. ложек меда, 2 ст. ложки изюма, 100 г молотого фундука, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, 2 желтка, жир для смазывания формы, соль по вкусу.

Малину перебрать, вымыть, обсушить, смешать с распаренным изюмом и 2 ст. ложками меда, выложить в неглубокую жаропрочную форму, смазанную жиром. Овсяные хлопья и фундук поджарить на сливочном масле. Равномерно разложить сверху малины.

Желтки (4 шт.) взбить с 3 ст. ложками меда и щепоткой соли в густую пену. Смешать с творогом. Белки взбить в густую пену, ввести в творожную массу. Равномерно разложить на хлопья и фундук, разровнять. Выпекать в горячей духовке 40–45 минут.

Персиково-творожная запеканка

3 персика, 0,125 л сухого белого вина, сок и натертая цедра $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, 50 г сахара, 375 г диетического творога, 50 г манной крупы, 50 г изюма, 75 г миндальной крошки, 25 г сахара, 25 г масла.



Персики сбланшировать, очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить косточки. Персики вместе с белым вином, медом, цедрой и соком лимона поместить в закрытую посуду, накрыть крышкой и тушить 3 минуты на среднем огне. 1 персик нарезать дольками.

Отделить белки от желтков. Желтки растереть с сахаром до кремообразного состояния. Творог, жидкость, образовавшуюся от тушения персиков, манную крупу, изюм и миндаль перемешать, добавить к желткам. Белки взбить в крепкую пену и добавить в массу. Массу распределить поверх половинок персиков. Выложить сверху персиковые дольки, по желанию посыпать смесью тертого миндаля, сахара и масла. Запекать при 200 °С примерно 18 минут.

Запеканка из творога с тыквой

500 г тыквы, 1/3 стакана манной крупы, 1 стакан воды, 250 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, соль, тмин по вкусу, 3/4 стакана сметаны, 25 г сливочного масла.

Очищенную тыкву нарезать кусочками и слегка поджарить на сливочном масле до го-



товности. Затем соединить с вязкой манной кашей и хорошо отпрессованным протертым творогом. В полученную массу добавить яйцо, мед, соль по вкусу, тмин, все хорошо перемешать. Выложить на смазанную маслом сковороду, разровнять, смазать яйцом и запекать до появления румяной корочки. К запеканке подать сметану.

Запеканка рисовая с творогом

$\frac{3}{4}$ стакана риса, 2 стакана воды, 50 г изюма, 120 г творога, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, ванилин, соль по вкусу, 25 г сливочного масла, 10 г молотых сухарей, $\frac{3}{4}$ стакана сметаны или $\frac{1}{2}$ стакана фруктового сиропа.

Сварить рассыпчатую рисовую кашу с изюмом. В охлажденную до теплого состояния (60–70 °С) кашу добавить протертый творог, взбитое яйцо с медом, ванилин, соль по вкусу и все тщательно перемешать. Приготовленную массу выложить слоем толщиной 2–2,5 см на сковороду, смазанную сливочным маслом и обсыпанную молотыми сухарями. Поверхность массы смазать смесью яйца со сметаной (1 ст. ложка). Запе-



кать в духовке до тех пор, пока на поверхности не образуется поджаристая корочка (25–30 минут). Подавать горячей с фруктовым сиропом или со сметаной, смешанной с медом.

Запеканка творожная с морковью

300 г жирного творога, 2 моркови, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка сливочного масла, ванилин, 1/2 стакана воды, соль по вкусу.

В протертый через сито творог добавить соль, ванилин, яйца, масло, все перемешать. Добавить натертую на крупной терке морковь, перемешать. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму, выпекать в духовке в течение 10–12 минут. К запеканке приготовить медовый соус, промытый изюм залить холодной водой, довести до кипения, охладить и соединить с медом.

Запеканка морковная

3 моркови, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка (с горкой) изюма, 1 1/2 ст. ложки меда.



Манную крупу предварительно смешать с молоком, яйцом и медом. Морковь отварить в воде с добавлением небольшого количества молока, остудить, натереть на мелкой терке и перемешать со смесью из манной крупы, яйца, молока и меда. Добавить изюм и еще раз хорошо вымесить. Выложить смесь в форму, смазанную маргарином или маслом и присыпанную мукой. Запекать в разогретой духовке 10–15 минут.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

200 г яблок, 40 г изюма, 40 г инжира, 100 г творога, 2 яйца, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка меда, 10 г манной крупы, 70 г моркови, 50 г шпината, 60 г сметаны.

Морковь шинковать мелкой «лапшой» и тушить с 20 г масла и небольшим количеством воды до готовности, добавить шинкованный шпинат и тушить еще 5 минут, затем добавить шинкованные яблоки и инжир, 1 яйцо и вымесить. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, медом, оставшимся яйцом и изюмом. Смазать форму маслом, выложить слой тво-



рога, затем слой фруктов и т. д., всего 4 слоя, верх сровнять, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать со сметаной.

Запеканка пшеничная

250 г пшена, 1 стакан воды, 0,5 л молока, 100 г маргарина, 2 ст. ложки меда, 100 г изюма, 3 яйца, соль по вкусу.

Пшено залить кипящей водой, ошпарить, затем откинуть на сито, дать стечь жидкости. Ошпаренное пшено положить в кипящую воду, варить до полуготовности, затем влить молоко, посолить и варить до готовности. Каша должна быть очень крутой; если она жидковата, в конце варки снять с кастрюли крышку и дать жидкости испариться. Заправить кашу маргарином, медом, промытым изюмом, взбитыми яйцами. Массу поместить в смазанную жиром форму и запечь в духовке до золотистой корочки. Подавать горячей или холодной с соком или сладким соусом.

Хлеб с вишней

200 г пшеничного хлеба, 100 г вишен без косточек, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка молока,



*1 ст. ложка сливочного масла или маргарина,
2 яйца, соль по вкусу.*

Пшеничный хлеб размочить в теплом молоке и протереть через сито. Протертую массу соединить с желтками, растертыми с медом.

Прибавить немного соли, растопленное сливочное масло или маргарин, вишню и взбитые белки.

Массу переложить в приготовленную форму и выпечь в духовке.

Сырники с тмином

400 г творога, 3 ст. ложки муки, 3 яйца, 1 г тмина, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. ложки меда, 25 г сливочного масла.

Творог протереть, смешать с мукой (2 ст. ложки), яйцами и промытым в теплой воде тмином до однородной массы. Из полученной массы сделать лепешки, обвалять их в муке (1 ст. ложка) и поджарить с обеих сторон на сливочном масле до образования румяной корочки. Подавать сырники горячими и отдельно в соуснике сметану, а на тарелочке — мед.

**Сырники с морковью**

80 г моркови, 1½ стакана воды, 50 г сливочного масла, 450 г творога, 1 стакан муки или манной крупы, 3 яйца, ½ стакана меда, соль по вкусу, ⅔ стакана сметаны.

Морковь промыть, очистить от кожицы, разрезать тонкими ломтиками и сложить в кастрюлю, куда подлить воду и прибавить сливочное масло (25 г). Затем, закрыв кастрюлю крышкой, тушить морковь, наблюдая, чтобы она не подгорела. Если вся вода выкипит, а морковь окажется твердой, добавить еще немного воды, так, чтобы к моменту готовности вся вода выкипела.

Готовую морковь протереть через сито или натереть на мелкой терке, охладить и смешать с протертым творогом. Затем прибавить пшеничную муку или манную крупу, яйца, мед, соль и все перемешать. Из полученной массы сделать сырники и поджарить на сливочном масле (25 г). Подавать горячими со сметаной.

Пудинг медовый

200 г пшеничной муки, 400 г яблок, 200 г кукурузной муки, 350 г меда, 40 г сливочного масла,



сок 1 лимона, 1 ст. ложка пищевой соды, соль по вкусу.

Яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить мед, муку, сливочное масло, сок лимона и мелко натертую цедру, соль. Затем все перемешать, положить в форму, смазанную сливочным маслом, и выпекать в течение часа.

Пудинг творожно-яблочный

150 г творога, 4 ст. ложки молотых сухарей, 2 яйца, 3 ст. ложки меда, 500 г яблок, 20 г сливочного масла, 1/2 стакана малинового или земляничного сиропа.

Протереть творог через сито, тщательно смешать его с молотыми сухарями (3 ст. ложки), желтками, медом, а также с очищенными и протертыми через терку яблоками. К полученной массе добавить взбитые в крепкую пену белки яиц. Белки осторожно вымешать со всей массой, после чего ее выложить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную молотыми сухарями (1 ст. ложка). Форму закрыть промасленным кружком бумаги и варить пудинг, поставив форму в кастрюлю с



водой, в течение 40–45 минут до готовности. Выложить пудинг на блюдо и полить малиновым или земляничным сиропом.

Пудинг с творогом и овощами

1 стакан манной крупы, 2 стакана молока, 100 г цветной капусты, 1 морковь, 140 г сливочного масла, 1½ ст. ложки меда, 200 г творога, 2 яйца.

Из манной крупы и молока сварить кашу. Цветную капусту и морковь мелко нарезать и тушить с молоком (около 2 ст. ложек) и сливочным маслом (20 г). В приготовленную кашу прибавить мед, протертый творог, тушеные овощи, желтки и все смешать. Затем, осторожно вымешивая, добавить взбитый яичный белок. После этого массу выложить на сковороду или противень, смазанные маслом (20 г), и, смазав верх пудинга яйцом, запекать в духовке. При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом (100 г).

Пудинг тыквенно-яблочный

200 г тыквы, 200 г яблок, 100 мл молока, 30 г манной крупы, 1 ст. ложка меда, 1 яйцо, 40 г сливочного масла.



Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; затем добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и тушить еще 5 минут. Затем охладить, ввести мед, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Подавать, полив маслом.

Пудинг морковный

300 г моркови, 30 г сливочного масла, 60 г сметаны, 100 мл молока, 100 г творога, 2 яйца, 10 г панировочных сухарей, 1½ ст. ложки меда.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, залить молоком, добавить 20 г масла и тушить. В готовую морковь ввести желтки, смешанные с протертым творогом, а также взбитый белок и мед. Все это вымешать, выложить в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и выпечь. Подавать со сметаной.

**Пудинг творожный**

250 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 60 г пшеничного хлеба, 50 мл молока, 25 г сливочного масла.

Пшеничный хлеб без корок замочить в теплом молоке. Сливочное масло взбить с медом, затем ввести желток, протертый творог, подготовленный хлеб, перемешать, осторожно соединить со взбитым белком, выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму и выпекать при 180–200 °С 40 минут.

Пудинг творожный с рисом

300 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 10 г сметаны, 10 г сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана риса, соль по вкусу.

Протертый творог смешать с вязкой рисовой кашей, желтком, медом, маслом, солью, ввести взбитый яичный белок, перемешать, выложить в противень, смазанный маслом, смазать сметаной и запекать при 180–200 °С в течение 25–30 мин. Подавать со сметаной.

**Пудинг творожный с орехами**

1/2 тарелки творога, 2/3 стакана меда, 2/3 стакана толченых ядер грецких или лесных орехов, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 3–4 яйца, 2–3 ст. ложки муки.

Разогретый мед растереть с толчеными орехами, добавить сырые желтки, муку, масло и тщательно размешать. Вмешать взбитые в пену белки, выложить массу в смазанную маслом и посыпанную сахаром форму (можно разложить и в порционные формочки). Варить на пару или выпекать в духовке 20–30 минут. Выложить на блюдо и подавать, полив земляничным или малиновым сиропом.

Пудинг творожный с изюмом

450 г жирного творога, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка сметаны, 1/3 стакана фруктового соуса, ванилин и соль.

В жирный творог добавить желток, растертый с сахаром, мед, муку, ванилин, соль по вкусу, очищенный и промытый в теплой



воде изюм и хорошо вымешать. Затем в творожную массу добавить взбитые в густую пену белки, вновь ее вымешать и выложить в формы, смазанные сливочным маслом и обсыпанные молотыми сухарями. Поверхность пудинга разровнять и смазать сметаной. Запекать пудинг в духовке. Вынув из духовки, оставить на 5–10 минут, после чего выложить из форм. Если пудинг запекали в сковороде, то его не выложить, а разрезать на куски. Подавать горячим, полив сладким фруктовым соусом.

Пудинг творожный с цукатами

500 г творога, 4 яйца, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г цукатов, 50 г изюма, цедра 1 апельсина и 3 ст. ложки сливочного масла.

Творог протереть через сито, положить в него желтки, мед, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли, цедру апельсина, манную крупу и влить растопленное масло. Всю эту массу выбить деревянной лопаточкой.

Затем примешать очищенный и промытый изюм, цукаты, нарезанные мелкими кубика-



ми, и взбитые в густую пену яичные белки. Творожную массу переложить в форму, смазанную внутри маслом и посыпанную сахаром, и варить на пару или испечь в духовом шкафу (в последнем случае форму посыпать не сахаром, а толчеными сухарями). Пудинг подавать горячим, с фруктовым сиропом или с вареньем.

Пудинг ореховый

150 г ядер орехов, 3 яйца, 300 г белого хлеба, 1 стакан молока, 100 г масла, 3 ст. ложки меда.

Черствый белый хлеб без корочки или остатки белого хлеба замочить в молоке. Орехи очистить от коричневой кожицы, измельчить.

Перемешать яичные желтки, топленое масло, мед (можно добавить щепотку ванилина), орехи и набухший белый хлеб. Белки взбить в густую пену, осторожно ввести в подготовленную массу. Выложить смесь в смазанную жиром форму и запечь в духовке в течение 30 минут. Подавать со сладким соусом.

**Пудинг из печенья с ягодным соусом**

200 г печенья, 80 г изюма, 400 мл молока, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, 40 г сливочного масла, 100 г ягодного сиропа, 20 г картофельной муки, 250 мл воды.

Печенье растолочь, залить молоком, смешанным с желтком, и дать постоять 20–30 минут. Добавить изюм, мед и взбитые белки, слегка вымесить, сложить в форму, смазанную маслом, и сварить на водяной бане или запечь в духовом шкафу. Подавать пудинг со сладкой подливкой из сиропа, муки и воды (в виде киселя).

Хлебный пудинг с яблоками

120 г яблок, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 100 г пшеничного хлеба, 100 мл молока, 10 г сливочного масла, 5 г панировочных сухарей, ванилин по вкусу.

Пшеничный хлеб без корок нарезать кубиками, залить теплым молоком, смешанным с желтком и медом, и оставить на 15 минут для набухания. Яблоки очистить, нарезать ломтиками. В подготовленную смесь положить яблоки, ваниль, ввести взбитый в пену



белок, осторожно перемешать, выложить в формы и выпекать. Подавать, нарезав, со сладким соусом.

Пудинг из черствого хлеба со сметаной

100 г черствого хлеба, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, 20 г сливочного масла, 200 г сметаны, 40 г сливок, 10 г сока лимона.

Черствый хлеб нарезать кубиками, подсушить в жарочном шкафу, залить сметаной и оставить на 1–2 часа для набухания. В смесь положить желтки, мед, нарезанную цедру, лимонный сок, размешать, ввести взбитые белки, осторожно перемешать, выложить в смазанную маслом сковороду и выпекать при 180–200 °С в течение 30–40 минут.

Пудинг из ревеня

400 г ревеня, 4 ст. ложки меда, ванилин или корица, 6 яиц, жир, 1/2 стакана толченых сухарей.

Очищенный, нарезанный кусочками ревеня варить, добавив половину нормы меда и специи, помешивая. Массу охладить, добавить яичные желтки и сухари. Яичные белки



взбить, добавить остальной мед. Белки ввести в массу ревеня, вылить все в форму, смазанную жиром и обсыпанную сухарями, и выпечь в духовке в течение 20 минут. Подавать пудинг с молоком или ванильным соусом.

Пудинг из простокваши

0,5 л простокваши, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки меда, 4 яйца, 4 ст. ложки муки, 2 зернышка кардамона, лимонная корочка, соль по вкусу.

Выложить дуршлаг марлей, влить в него простоквашу, дать жидкости стечь. Масло, мед и яичные желтки взбить, добавить специи, муку и простоквашу. Яичные белки взбить в пену, ввести в подготовленную массу, переложить ее в смазанную жиром и обсыпанную сухарями форму. Запечь пудинг в духовке или варить на водяной бане. Подавать с фруктовым соусом.

Суфле творожное

300 г творога, 60 мл молока, 30 г пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 40 г сметаны, 10 г сливочного масла.



Протертый творог, сметану, молоко, манную крупу или муку и желток перемешать или взбить миксером, ввести в 2–3 приема взбитый в пену яичный белок, осторожно перемешать. Массу выложить в смазанные маслом формы и варить на пару.

Суфле творожное с урюком и орехами

200 г творога, 20 г манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 40 мл молока, 60 г урюка, 50 г очищенных грецких орехов, 20 г сливочного масла, 60 г сметаны.

Орехи истолочь до тестообразного состояния и соединить с мелко нарубленным урюком и творожной массой (творог протереть сквозь сито, соединить с манной кашей, добавить желток, мед и растопленное масло), затем все это вымесать, выложить в форму, смазанную маслом, и запечь. Подавать со сметаной.



Сладкие блюда

Желе молочное

1-й вариант

2 стакана молока, 2 ст. ложки меда, 2 ч. ложки желатина, ванилин.

Набухший желатин и ванилин добавить в кипящее молоко, нагреть до полного растворения желатина. Смесь охладить до 40 °С, добавить мед, все перемешать, разлить в формочки, поставить в холодильник.

2-й вариант

400 мл молока, 2 яичных желтка, 2 ст. ложки меда, 12 г желатина, 40 г очищенных грецких орехов, ваниль.

Яичный желток растереть с медом, ванилью, непрерывно мешая, соединить с горячим молоком. Затем нагреть на водяной бане до некоторого загустения массы. Затем ввести, помешивая, обжаренные измельченные орехи и набухший желатин до растворения. Вылить в посуду и охладить. Подавать, украсив орехами, с фруктовым или ягодным сиропом.

***Желе из разных фруктов***

1 кг фруктов, 2 1/2 стакана воды, 250 г яблок, 350 г груш, 150 г винограда, 250 г арбуза, 75 г лимона, 60 г меда, 15 г желатина.

Яблоки и груши очистить, нарезать и отварить. Виноград обмыть и удалить из него зернышки, арбуз очистить и нарезать мелкими кусочками.

Из отвара яблок и груш, лимона и желатина приготовить лимонное желе, процедить его, налить в формочки слоем в 0,25–0,5 см и охладить. На желе красиво уложить обсушенные фрукты и залить их оставшимся желе.

Желе из лимонов, апельсинов и мандаринов

2–2 1/2 лимона, 1 л воды, 100 г меда, 20–30 г желатина.

Желатин замочить в холодной кипяченой воде. Лимоны обмыть, обсушить, срезать с них цедру, очень тонко нашинковать ее и опустить в горячий медовый сироп. Как только сироп закипит, снять его с огня и, закрыв кастрюлю крышкой, настаивать 20–



30 минут. Затем ввести в него отжатый желатин и все размешать. Полученную массу слегка охладить (до 60–70 °С), влить в нее сок лимонов, процедить через салфетку или частое сито в формочки или стаканы и вынести на холод. Перед подачей формочки опустить на 2–3 секунды в горячую воду и выложить желе на тарелки или в вазочки. В желе можно положить свежие фрукты.

Также делается апельсиновое и мандариновое желе. Их можно подкрасить разведенным мальвином или кармином.

Желе из вишен

180 г вишни, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки желатина, 750 мл воды.

Вишни перебрать, промыть и отжать из них сок. Оставшуюся массу смешать с медом, залить горячей водой и довести до кипения. Готовый сироп процедить, ввести в него набухший желатин и, непрерывно помешивая, вновь довести до кипения, после чего нагревание прекратить. Сироп соединить с вишневым соком, разлить в порционную посуду и охладить.

***Желе из дыни***

450 г дыни, 3 ст. ложки меда, 50 г лимона, 2 ст. ложки желатина, 500 мл воды.

Спелую дыню очистить от кожи и зерен и отжать из нее сок. Размешать в горячей воде мед, ввести в него набухший желатин и довести смесь до кипения. Смешать сироп с отжатым соком дыни и соком лимона и снова довести смесь до кипения, разлить в порционную посуду, охладить.

Желе из клюквы

150 г ягод, 500 мл воды, 2 ст. ложки меда, 25 г желатина.

Ягоды перемыть, отжать сок (2 ч. ложки), который потом прибавить в желе. Выжимки залить 2 стаканами кипятка, проварить и процедить. Ягодный сок смешать с медом, поставить на огонь, добавить предварительно замоченный в холодной кипяченой воде желатин и, все время помешивая, прогреть до растворения желатина. Сняв с огня, процедить через марлю, немного остудить, смешать с выжатым сырым соком и разлить в формочки.

**Самбук из слив**

100 г слив, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 40 г сахарной пудры, 4 г желатина, 60 мл фруктового сиропа.

Сливы перебрать, тщательно промыть, удалить косточки, залить горячей водой и варить 15–20 минут. Сваренные сливы протереть, соединить с медом, охладить. В шпоре ввести яичный белок и взбить миксером до увеличения в объеме в 3–4 раза. Подготовленный желатин нагреть до полного растворения, слегка охладить и тонкой струйкой ввести во взбитую массу, перемешать, разлить в формочки и охладить.

Суфле «Сюрприз»

200 г сливочного мороженого (2 порции), 4 яйца (белки), 90 г сахарной пудры, 1 ст. ложка меда, 100–150 г бисквита, 100 г свежих фруктов.

На овальное металлическое блюдо или сковороду положить овальный или круглый ломтик бисквита толщиной 1–1,5 см. На него положить слой сливочного мороженого и нарезанные ломтиками свежие фрукты, перемешанные с медом (яблоки, груши, перси-



ки, сливы), которые со всех сторон тоже закрыть мороженым (горкой). На мороженое положить тонкий слой бисквита и покрыть его (из кондитерского или бумажного конверта с зубчатой трубочкой) взбитыми белками с сахарной пудрой. Суфле поставить в горячий духовой шкаф и запекать 1,5–2 минуты (до образования темно-золотистой корочки). Готовое суфле посыпать сахарной пудрой.

Гренки с фруктами

500 г белого хлеба из муки высшего сорта (10 порций), 5 яиц, 2 стакана молока, 2 ст. ложки меда, 100 г сливочного масла или маргарина, 400 г консервированных фруктов.

Для соуса: 100 г кураги, 250 мл сиропа от фруктов.

С белого хлеба срезать корки, нарезать его прямоугольными ломтиками толщиной 5 мм, пропитать смесью из яиц, меда и молока и хорошо обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом. Приготовить абрикосовый соус. Для этого сушеные абрикосы залить холодной водой и затем в той же воде, добавив



к ней сироп от фруктов, отварить. Разварившиеся абрикосы протереть вместе с отваром через частое сито. Полученный соус поставить на огонь и выпарить из него воду. Если соус будет недостаточно густым, ввести в него разведенный холодной водой крахмал и кипятить 0,5–1 минуту.

Консервированные фрукты (яблоки, груши, персики) нарезать дольками, залить сиропом и подогреть.

Гренки уложить на блюдо, положить на них фрукты и залить абрикосовым соусом.

Яблоки и груши с орехами

400 г яблок, 400 г груш, 4 ст. ложки рубленых грецких орехов, 3 ст. ложки меда, сок 1 лимона.

Яблоки и груши натереть на терке, добавить сок лимона и мед, все перемешать и разложить в порционную посуду. Сверху посыпать рублеными орехами.

Яблоки или груши со сливками и орехами

500 г яблок или груш, 1 стакан сливок 35%-ной жирности, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1 ст.



ложка меда, 2 ст. ложки мелко нарезанных грецких орехов, несколько кристалликов лимонной кислоты или лимонный сок, 2 стакана воды.

Яблоки или груши очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить семена и варить в воде, слегка подкисленной лимонной кислотой, до готовности; холодные сливки взбить, добавить сахарную пудру, мед и поджаренные, мелко нарезанные грецкие орехи (1 ст. ложка).

Охлажденные яблоки положить в вазочки, залить взбитыми сливками и сверху посыпать поджаренными, измельченными грецкими орехами (1 ст. ложка).

Яблоки с кремом из сухих сливок

500 г яблок, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда, 4 1/2 ст. ложки воды, 1 1/2 стакана сухих сливок, 1/2 ст. ложки какао.

Яблоки очистить, разрезать пополам, удалить из них сердцевину и 5–10 минут тушить в сиропе, полученном растворением сахара и меда в теплой воде (3 ст. ложки). Яблоки охладить, наполнить сливочным шоколадным кремом.



Сливочный шоколадный крем приготовить, размешивая сухие сливки, порошок какао и теплую воду до получения густой массы.

Яблоки печеные «Сластенки»

Яблоки вымыть, обсушить. Острием ножа вырезать сердцевину со стороны плодоножки конусом (почти на всю высоту яблока). Влить туда по 1 ч. ложке сгущенки и меда и положить по ядру грецкого ореха. Запечь в духовке. Яблоки получаются очень вкусные, сладкие и сочные.

Яблоки, печенные с медом

8 антоновских яблок, 1/2 стакана липового меда.

Вымытые крупные антоновские яблоки облить липовым медом, выпекать в духовке до готовности. Подавать горячими или холодными.

Яблоки со сметаной

1 кг яблок, 1/2 стакана сметаны, 4 ст. ложки меда, 1/2 ч. 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.

Яблоки со сливками

1 кг яблок, 1 стакан сливок или сметаны, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана орехов.

Яблоки, очищенные от кожуры, разрезать пополам и варить до мягкости, но чтобы не разваливались. Отварить (в течение 5–7 минут) и несколько целых яблок. Мед разогреть на водяной бане. Размельчить орехи. Охлажденные яблоки уложить в вазочки (вниз — половинки, сверху — целые), полить растопленным медом, а сверху залить взбитыми сливками или сметаной с сахаром, посыпать орехами.

Яблоки, фаршированные рисом и орехами

10 яблок, 50 г изюма, 1/2 стакана риса, 1 стакан молока, 50 г орехов или миндаля, 2 ст. ложки меда, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла.



Яблоки промыть в холодной воде, вынуть из них сердцевину и часть мякоти (не прорезая яблока насквозь). Миндаль или орехи очистить от кожицы и мелко нарезать. Изюм перебрать и промыть. Рис перебрать, хорошо промыть и сварить на молоке. В полученную рисовую кашу положить мед, изюм, орехи, сливочное масло, яйцо и все это хорошо перемешать. Яблоки наполнить фаршем, положить на сковороду и поставить в духовой шкаф. Для того чтобы яблоки не пригорели, на сковороду подлить 2–3 ст. ложки воды. Как только яблоки сделаются мягкими, вынуть их из духовки и выложить на блюдо. Сверху яблоки можно полить малиновым или черносмородиновым вареньем.

Яблоки запеченные желированные

200 г яблок, 2 ст. ложки меда, 10 г желатина, 4 яичных белка.

Свежие яблоки промыть, вырезать сердцевину, удалить семечки, сложить в глиняную чашку и поставить в печь на 22–25 минут. Готовые яблоки охладить и протереть через сито. В полученное пюре положить мед, белки и, тщательно размешав, поста-



вить на лед. Распущенный желатин процедить и быстро влить тонкой струйкой во взбитую массу. Все разлить в формочки. Подавать, полив сиропом.

Яблоки в сиропе

5 свежих яблок, 4 ст. ложки меда, 320 г яблочного отвара, 40 мл вина.

Яблоки промыть в холодной воде, удалить выемкой внутренность (семена), очистить от кожуры, не убирая плодоножки, и вторично промыть. Во избежание потемнения хранить в подкисленной лимонной кислотой воде. Варить 10–15 минут, в зависимости от сорта, а затем вынуть на сито и разложить в вазочки.

В полученный отвар положить кожицу от яблок и варить 8–10 минут. Дать немного остыть, процедить, добавить вино и мед и тщательно размешать. Готовый сироп охладить и залить им яблоки.

Яблоки с мороженым

500 г яблок, 200 г сахара, 200 г сливочного мороженого, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки десертного вина.



Отобрать яблоки, которые при варке не развариваются. Очистить их от кожуры, вырезать сердцевину, сварить целыми в сахарном сиропе. Охладить. Выложить на тарелки, наполненные сливочным мороженым, а сверху положить 1 ч. ложку меда, растертого с вином.

Ягоды «со снежком»

500 г ягод (клубника, малина, земляника), 2 ст. ложки меда, 2 белка.

Белки взбить и добавить мед. Ягоды положить в порционную посуду и сверху украсить взбитыми белками.

Жемчужины из чернослива

300 г чернослива, 100 г грецких орехов, 300 г сметаны, 1 ст. ложка меда, 50 г тертого шоколада.

Чернослив промыть, внутрь положить ядро поджаренного ореха. Уложить на плоское блюдо в один ряд. Сметану взбить с медом. Полить полученным кремом чернослив, сверху посыпать тертым шоколадом и поставить в холодильник.

***Чернослив, фаршированный творогом и орехами***

200 г чернослива, 150 г творога, 2 желтка, 15 г манной крупы, 1 ст. ложка меда, 50 г очищенных грецких орехов, 100 г сметаны, 10 г сливочного масла.

Чернослив размочить в холодной кипяченой воде и удалить косточки. Творог протереть сквозь сито, смешать с крупой, желтком, медом и мелко рубленными поджаренными орехами.

Этой массой нафаршировать чернослив, положить на сковороду, смазанную маслом, подлить немного воды и запечь в духовом шкафу. Сметану наполовину выпарить и полить ею чернослив.

Молочное мороженое с орехами и ягодами

1 порция мороженого, 100 г ягод (клубника, малина, земляника, смородина), 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка орехов (грецкие, миндаль).

Дать мороженому слегка оттаять, перемешать с медом и ягодами, посыпать толчеными орехами.

**Шоколадное мороженое с фисташками**

100 г мороженого, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка фисташек, 20 г малинового сиропа.

Приготовить мороженое так же, как в предыдущем рецепте, сверху полить малиновым сиропом.

Банановое мороженое

6 бананов, 2 ст. ложки нежирного мягкого творога, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 ст. ложка ванильного сахара, 2 ч. ложки меда, 1 ст. ложка ликера, $\frac{1}{2}$ ч. ложки лимонного сока.

Бананы очистить и поставить в морозилку на 1 час. Замороженные бананы подержать при комнатной температуре 2–3 минуты, измельчить в блендере, по ложечке добавляя творог, апельсиновый и лимонный сок, мед, ликер, ваниль. Выложить массу в форму и поставить в морозилку. Подавать, украсив замороженными ягодами.

Шоколадное мороженое

100 г шоколада, 1 ст. ложка меда, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 1 стакан сливок, щепотка ванилина, орехи.



Шоколад натереть стружкой, расплавить на водяной бане. Добавить горячее молоко, ванилин и, помешивая, довести до кипения. Дать немного остыть и добавить мед. Сливки взбить, подмешать к ним остывший шоколад, разложить массу в порционную металлическую посуду и заморозить. Подавать, посыпав рублеными орехами.

Творог с фруктами

400 г творога, 300 г свежих или консервированных фруктов (бананы, груши, персики), 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сметаны.

В протертый творог добавить сметану, мед, хорошо перемешать. Выложить на тарелку, придав творожной массе форму конуса, и украсить кусочками фруктов.

Творог с апельсинами

600 г творога, 1 стакан молока, 3 ст. ложки меда, 4 апельсина.

Добавить в творог тертую апельсиновую цедру, молоко, мед и взбить смесь. Массу выложить в порционную посуду, охладить, гарнировать дольками апельсинов. Вместо тво-



рога можно использовать сладкие творожные сырки.

Ягоды с творогом

200 г ягод, 200 г творога, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки меда.

Творог растереть с молоком, добавить пюре из ягод (ягоды растереть) и мед, все перемешать.

Творожный десерт «Загадка»

1 кг творога (8 порций), 3 ст. ложки сахарной пудры, 1/2 стакана меда, 300 г сливочного масла, 3/4 стакана дробленых орехов, 300 г печенья, какао по вкусу или 100 г тертого шоколада, кокосовая стружка.

Творог смешать с сахарной пудрой, медом и размягченным сливочным маслом, взбить. Массу разделить на 6 равных частей. В одну часть добавить дробленые орехи — это будут «косточки». В две части добавить молотое печенье — это будет «мякоть». В оставшиеся 3 части добавить какао по вкусу или тертый шоколад.

Из ореховой массы слепить маленькие «косточки», обернуть их лепешечкой из мас-



сы с печеньем, а затем в массу с какао. Готовые шарики обваливать в крошках печенья, молотых орехах или кокосовой стружке. Дать застыть в холодильнике.

Творожная масса «Банановый десерт»

500 г творога (протертого), 2 нарезанных банана, сок 1 лимона, 2 ст. ложки меда.

Перемешать все составляющие. Охладить 100 г сливок (35–45%-ных), взбить их и смешать с творогом. Разложить все в вазочки. Украсить тертым шоколадом, орехами, кокосовой стружкой.

Медовая творожная масса

1-й вариант

500 г творога, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 стакана меда, 1/2 порошка ванилина, 100 г сливочного масла, 1/4 ч. ложки соли.

Размягченное сливочное масло разрезать на маленькие кусочки, сложить в кастрюлю и выбивать до тех пор, пока оно не побелеет и не сделается пышным. После этого положить мед, ванилин, соль. Все хорошо перемешать и затем добавлять небольшими частями про-



тертый творог и сметану, каждый раз тщательно вымешивая. Готовую сырковую массу положить горкой на блюдо, обровнять ножом, сверху ее можно украсить свежими или замороженными ягодами, рубленным жареным миндалем, миндальным печеньем или очищенными от кожуры рублеными фисташками. До подачи поставить в холодное место.

Можно прибавить в сырковую массу 1 ст. ложку какао или шоколада в порошке или же 1 ч. ложку порошка корицы, а также мелко нарезанные цукаты, изюм и орехи.

2-й вариант

200 г творога, 2 желтка, 2 ст. ложки сахара, 100 г меда, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сметаны или сливок.

Желтки растереть с сахаром и подогретым медом. Смесь соединить с размятым маслом и взбить в пышную массу. Вымешать ее с протертым творогом. Подавать со сметаной или взбитыми сливками.

Можно массу уложить горкой и углубление, сделанное сверху, наполнить ягодным вареньем, повидлом или джемом.

**Десерт «Для самых маленьких»**

250 г нежирного творога, 100 г вишни, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка меда, сок 1 лимона, 1 ст. ложка пломбира.

Вишню вымыть и удалить косточки. Засыпать 1 ст. ложкой сахара и дать постоять, пока не выделится сок. Несколько вишенок оставить для украшения. Образовавшийся сок слить в чашку, а вишню размять вилкой.

Вишневую массу смешать с творогом и медом, сбрызнуть соком лимона. В креманку выложить творожно-вишневую массу, сверху положить кусочек подтаявшего мороженого. Полить вишневым соком и украсить целыми вишнями.

Этот десерт можно приготовить и с малиной. Вместо мороженого можно добавить сливки или сметану.

Морковно-яблочное торе

1 морковь, 1 яблоко, 1 ст. ложка клюквы, 1¹/₂ ч. ложки меда.

Очищенные морковь и яблоко натереть на терке и смешать с размятой клюквой и медом.

**Конфеты ореховые**

500 г грецких орехов, 250 г меда, 350 г сахара.

Вскипятить мед с сахаром, всыпать в полученный сироп очищенные, измельченные и слегка обжаренные ядра грецких орехов и варить 15 минут.

Затем готовую смесь выложить на тарелки, предварительно смоченные холодной водой, выровнять поверхность слоя и охладить. После этого тарелки слегка подогреть, снять полученные пласты целиком, разрезать на ромбики и снова положить на тарелки.

Козинаки

500 г очищенных жареных семян подсолнечника, 250 г меда, 400 г сахара.

Вскипятить мед с сахаром, всыпать в полученный сироп ядра подсолнечника и варить 15 минут.

Готовые козинаки выложить на противень, покрытый промасленной бумагой, выровнять поверхность слоя, охладить и разрезать на ромбики. Снять их с противня и выложить на тарелки.

**Халва**

5 стаканов пшеничной муки, 1½ стакана топленого масла, 1 стакан меда.

Пшеничную муку просеять, пересыпать на сковороду, добавить топленое масло, тщательно перемешать и нагреть до образования рассыпчатой массы желтого цвета. Затем залить ее 1 стаканом меда и обжарить в течение 4–5 минут. Горячую массу выложить на тарелку, охладить и разрезать на куски квадратной формы.

Халва ореховая

0,5 кг меда, 0,5 кг ядер грецких орехов, ½ стакана сахарного песка.

Орехи поджарить и провернуть через мясорубку. Мед смешать с сахаром и вскипятить до растворения меда. В кипящий сироп всыпать ореховую массу, хорошо перемешать и слегка проварить. Затем выложить на тарелку и остудить.

Халва арахисовая

400 г арахиса, ½ стакана меда, 5 ст. ложек подсолнечного масла (без запаха), 5 дес. ложек воды, 1 ст. ложка (без верха) муки.



Арахис подсушить, обжарить, чуть протереть руками и сдуть пленочку. Пропустить через мясорубку. Мед, масло и воду перемешать и кипятить до растворения меда. Снять с огня.

В ореховую массу добавить муку, перемешать и вылить кипящий сироп. Все хорошо перемешать и горячую массу переложить в целлофановый мешочек. Убрать на 2 часа в холодильник. Халва готова.

Колбаска к чаю

400 г печенья, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана измельченных орехов, 200 г сливочного масла, 1/2 стакана меда, 2–3 ст. ложки какао.

Растолочь печенье, добавить изюм и измельченные орехи. Растопить масло, смешать с медом и какао. Затем тщательно смешать с печеньем, орехами и изюмом. Из полученной массы сформовать колбаски, туго завернуть в пергамент и положить на 3–4 часа под морозилку.

«Сладкая горка»

Для теста: 0,5 л теплой воды, 2 ст. ложки меда, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды, 3 ст.



ложки сахара, мука – до получения тугого теста.

Для заливки: 1 стакан меда, 1 стакан сахара.

Замешать из всех ингредиентов тесто, раскатать его в тонкие колбаски толщиной 1 см, обвалять их в муке, разрезать на кусочки не более 1–2 см длиной и обжарить в большом количестве растительного масла до готовности (кусочки увеличатся в объеме в 2 раза).

Из меда и сахара варить в течение 10 минут сироп, залить им обжаренные кусочки. Все быстро перемешать, уложить горкой на большую тарелку и дать постоять в прохладном месте 2–3 часа.

Медовые треугольнички

1 стакан манной крупы, 1/2 стакана меда, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан воды, 2 стакана сахара, 100 г грецких орехов или арахиса, ванилин по вкусу.

Манную крупу обжарить на масле до светло-коричневого цвета. Мед, сахар и горячую воду соединить и проварить 5 минут. Полученным сиропом залить обжаренную крупу, добавить рубленые орехи, ванилин, переме-



шать и охладить. Подавать, нарезав треугольничками.

Торт «Айсберг»

1 банка сгущенки, 2 ст. ложки меда, 500 г творога.

Все смешать и взбить миксером, чтобы не было комков. Половину смеси выложить в форму. Затем положить ломтики любых фруктов: бананов, персиков, апельсинов или любые ягоды. Сверху накрыть оставшейся смесью. Украсить верх тертым шоколадом и поставить в холодильник на 6 часов. Если нужно, чтобы торт застыл побыстрее, его можно поставить в морозильник.

Пирожное «Картошка»

400 г сухарей, 150 г сливочного масла, 6 ст. ложек сгущенки, 2 ст. ложки меда, 2 ч. ложки какао.

Взбить сливочное масло со сгущенкой, какао и предварительно растопленным медом. Измельченные в мясорубке сухари перемешать с масляным кремом. Сформовать в виде картошки, поставить в холодильник



на 30 минут, обвалять в какао. Вместо сухарей можно использовать печенье типа «Юбилейное», «Чайное». Получается примерно 10 «картошин».

***Ломтики белого хлеба
с яблоками запеченные***

300 г белого хлеба, 2 яйца, 3 яблока, 2 ст. ложки меда, 1 стакан молока, 2–3 ст. ложки масла, корица.

Молоко и яйца смешать и слегка взбить венчиком. С белого хлеба срезать корки и нарезать хлеб ровными ломтиками. Ломтики обмакнуть во взбитую яичную массу и с обеих сторон обжарить на сковороде с маслом. Поджаренные ломтики хлеба поместить на противень или сковороду, сверху положить натертые на крупной терке яблоки, смешанные с корицей и медом, и запечь в духовке.

Десерт «Птичье молоко»

500 г сметаны, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки меда, ванилин, 1 ст. ложка желатина.

Взбить сметану с сахаром и ванилином (взбивать минут 5). Желатин замочить в ки-



пяченой холодной воде или молоке. Подогреть и смешать с медом. Соединить со взбитой сметаной. Разложить в вазочки. Украсить тертым шоколадом.

Шоколадная паста

0,5 л молока, 1/2 стакана муки, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки какао, 100 г сливочного масла.

Все тщательно перемешать миксером и варить до загустения при постоянном помешивании. Можно добавить ванилин, орехи.

Сладкие «ежики»

1 стакан очищенных грецких орехов, 1 упаковка бисквитного печенья, 2 ч. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки какао-порошка.

Пропустить через мясорубку орехи, бисквитное печенье измельчить в крошки или натереть на терке. Растопить сливочное масло, взбить яйца. Смешать растопленное масло с сахаром, медом, тертым печеньем, молотыми орехами и какао-порошком. Добавить взбитые яйца. Все тщательно перемешать. Отре-



зять кусочки теста величиной с грецкий орех и скатать из них шарики. Обвалять шарики в тертом шоколаде. Положить «ежики» на широкое блюдо и поставить на 2 часа в морозильную камеру, чтобы масло «застыло». После этого «ежики» можно вынуть и подавать.

Конфеты из сухофруктов

500 г любых сушеных фруктов (чернослив, изюм, курага, яблоки и т. п.).

Сухофрукты вымыть, самые крупные из них предварительно замочить в горячей воде на 15 минут. Пропустить все сухофрукты через мясорубку вместе с 1 ч. ложкой грецких или любых других орехов. Добавить достаточно густой мед, чтобы смесь была плотной. Выложить все в плоскую коробочку, выстланную пергаментной бумагой. Коробку положить под пресс. На второй день пласт нарезать на кусочки и обвалять в сахаре.

Конфеты «Коровка»

300 г печенья, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки какао-порошка, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки меда.



Печенье пропустить через мясорубку. Все перемешать. Прогреть на огне, чтобы растворился сахар и мед. Вылить массу на тарелки. После остывания разрезать на кусочки.

Можно сделать «Коровку с изюмом», «Коровку с маком», «Коровку с кокосом» (добавить кокосовую стружку), «Коровку кофейную» (добавить растворимый кофе). Без добавок будет «Коровка сливочная».

Конфеты молочные из сухого молока

3 ст. ложки сухого цельного молока, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка какао-порошка, 1 стакан воды, 25 г сливочного масла, сахарная пудра.

Сухое цельное молоко, сахар, мед и какао размешать в кастрюле с водой, добавить сливочное масло, постепенно довести до кипения.

Варить полчаса, непрерывно помешивая, пока не образуется густая масса. Массу вылить на блюдо, посыпанное сахарной пудрой, выровнять ложкой, разрезать на кусочки, слегка подсушить.

**Мармелад из тыквы и ревеня**

300 г тыквы, 200 г ревеня, мед по вкусу.

Тыкву испечь и протереть сквозь сито. Ревень очистить, очень мелко нашинковать, смешать с тыквой и тушить, изредка помешивая, чтобы не пригорело. Когда мармелад сгустится, добавить мед.

Подавать мармелад горячим или холодным. Холодный мармелад можно подать со взбитыми сливками.

Мармелад из яблок

1 кг пюре, 1 1/2 стакана меда.

У вымытых яблок удалить семенные коробочки, разрезать каждое на 4 части, залить водой, чтобы только покрыла, и под крышкой распарить в духовке.

Протереть через сито, смешать с медом, сварить до готовности. Разлить горячим слоем в выложенные пергаментом формы, остудить, нарезать и подсушить в духовке до образования корочки, а затем обсыпать сахаром.

Для аромата можно добавить цедру лимона или апельсина.

**Десерт из тыквы**

*1 кг тыквы, по 300 г лимонов и апельсинов,
1 стакан меда.*

Тыкву нарезать тонкими ломтиками, очищенные цитрусовые — кружочками. Сложить в миску слоями: слой тыквы — полить предварительно разогретым на водяной бане медом, слой апельсинов — полить медом, слой лимонов — мед. И так, пока все не закончится. Поставить в холодильник на 3 суток. Хранится десерт 20 дней.

Черника с молоком

*1/2 стакана черники, 1 стакан молока, 1 ст.
ложка меда.*

В холодное молоко добавить мед и чернику, размешать до растворения меда.

Ликерные фрукты

Взять сливы (вишни, абрикосы или персики), залить их коньяком и оставить дня на два. Потом коньяк слить. Приготовить густой сироп из 1 стакан меда на 1 стакан воды. По желанию можно добавить рюмку коньяка. Сваренный сироп остудить и залить им фрукты.



Напитки

Молочные

Молоко с отваром из листьев малины

Промыть и нарубить 6–8 молодых листьев малины, положить в эмалированную посуду, залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения. Настаивать 15–20 минут. Отвар процедить, добавить 2 стакана молока и 3 ст. ложки меда. Все перемешать. Принимать по $\frac{1}{2}$ –1 стакану 3 раза в день после еды.

Этот напиток в теплом виде на ночь можно использовать и как лечебное средство при простуде.

Молоко с морковью и отваром из листьев клубники

Приготовить отвар из 6–8 молодых листьев клубники, как описано в предыдущем рецепте. Отвар процедить и добавить натертую на мелкой терке 1 морковь, 2 стакана молока, 3 ст. ложки меда. Употреблять после еды.

**Молоко с морковью**

250 г моркови, 0,75 л молока, 2–3 ст. ложки меда, сок 1 лимона.

В морковное пюре добавить молоко, мед и сок лимона, все это хорошо перемешать.

Молоко с шиповником

100 г плодов шиповника, 0,8 л молока, 100 г меда.

Очищенные от семян плоды шиповника замочить в воде на 2–3 часа, затем варить в течение 10 минут, после чего плоды протереть через сито. Полученный при этом экстракт соединить с молоком и медом и взбить в миксере.

Молоко с малиновым соком

1 стакан молока, 20 г малинового сока, 1 ч. ложка меда.

В молоке растворить мед, добавить малиновый сок, перемешать и подавать к столу. Можно разбавить водой.

Молоко с черничным соком

1 стакан молока, 20 г черничного сока и 1 ч. ложка меда.



В молоке растворить мед, добавить черничный сок и перемешать.

Морковный сок со сливками

300 г моркови, 100 г сливок, 50 мл воды, 1 ч. ложка меда.

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, добавить холодную кипяченую воду, после чего размешать, отжать сквозь марлю, соединить со сливками и медом. Подавать остывшим, но не холодным.

Черничный сок с молоком

250 мл черничного сока, 750 мл охлажденного кипяченого молока, мед по вкусу.

Смешать черничный сок с охлажденным молоком, добавить мед по вкусу и хорошо размешать. Подавать охлажденным.

Апельсиновый напиток

1½ стакана молока, 0,5 л апельсинового сока, 3 ст. ложки меда.

Все перемешать и взбить до получения однородной массы.

**Ягодный напиток с молоком**

100 г ягод (малина, клубника, земляника или смородина), 1 ст. ложка меда, 200 мл кипяченого молока.

Ягоды перебрать, промыть, протереть через сито. В полученное пюре добавить молоко с разведенным в нем медом, перемешать, поставить в холодильник для охлаждения, затем подавать к столу.

Ежевичный напиток с молоком

1 стакан сока ежевики, 3 стакана холодного молока, 3 ст. ложки меда.

Все хорошо перемешать и добавить несколько кубиков пищевого льда. Подавать в высоких бокалах с соломинками.

Вишневый напиток

$\frac{1}{2}$ стакана вишневого сока, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки меда и $1\frac{1}{2}$ стакана молока.

Все тщательно размешать.

Медовое мороженое

1 л сливок, 0,3 кг меда.



Сливки и мед хорошо перемешать и заморозить.

Напиток из сливок с ягодами

3 стакана ягод (клубника, малина или земляника), 2 стакана сливок 10%-ной жирности, мед по вкусу.

Клубнику, малину или землянику отделить от стебельков и плодоножек, промыть, протереть через чистое сито, смешать со сливками и добавить по вкусу мед. Напиток охладить, разлить в стаканчики и подать с печеньем.

Напиток сливочный с ликером

1/2 стакана сливок, 3 ст. ложки шоколадного ликера, мед по вкусу.

В холодные пастеризованные сливки добавить шоколадный ликер, мед, размешать, разлить в стаканы и подать как десерт.

Напиток сливочный с апельсиновым соком

2 желтка, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда, 1 стакан апельсинового сока, 2 стакана сливок.



Яичные желтки растереть с сахаром, добавить мед, апельсиновый сок, размешать, добавить холодные пастеризованные сливки и разлить в бокалы.

Напиток фруктовый из сухих сливок

300 г абрикосов, 2 стакана сухих сливок, 2 ст. ложки меда, 4 стакана воды.

Абрикосы вымыть, очистить от косточек и разрезать на мелкие части. В миску положить сухие сливки, мед, нарезанные абрикосы, налить воду (1¹/₂ стакана), хорошо размешать. Взбивать венчиком 5 минут или миксером и долить остальную воду (2¹/₂ стакана). Размешав, охладить.

Напиток из сока с сухим молоком

³/₄ стакана сухого цельного молока, 3 стакана воды, 1 ст. ложка меда, ¹/₃ стакана апельсинового или лимонного сока.

Сухое молоко хорошо размешать с водой (2 стакана), добавляя ее небольшими порциями, с медом и апельсиновым или лимонным соком, после чего взбивать венчиком 5 минут и долить третий стакан воды. Напи-



ток охладить. При взбивании миксером налить сразу всю воду, взбивать 20–30 секунд и тотчас разлить в стаканы.

Каймак из сметаны по-казахски

4 стакана сметаны, 4 ст. ложки меда, 2 ст. ложки пшеничной муки.

Сметану, помешивая, прогреть на плите до появления на поверхности слоя масла, добавляя в это время мед. После вмешать муку, проварить еще 10 минут и подавать горячим.

Кумыс

1 л обезжиренного молока, 1 стакан воды, 3 ч. ложки меда, 2 ст. ложки кислого молока или кефира, 1 ст. ложка разведенных дрожжей (или 4–5 г сухих).

Обезжиренное кипяченое молоко смешать с водой, добавить мед и охладить до комнатной температуры. Вмешать кислое молоко или кефир, завернуть в одеяло и выдержать в теплом месте (25–30 °С). Когда образуется кислое молоко, хорошо взбить, до жидкой массы, а более крупные белковые хлопья



процедить через марлю. Дрожжи развести теплой водой до густоты сметаны, добавить сахар (1 щепоть), вмешать в подготовленное взбитое молоко, перемешать, разлить в бутылки, герметически закрыть пробками и дать постоять 20–30 минут. Бутылки не следует заполнять до горлышка, и, как только начнется «кипение» кумыса, опустить их в холодную воду или поставить в холодильник. Когда кумыс в холоде «успокоится», можно его подавать, но бутылки открывать нужно очень осторожно, иначе он забьет фонтаном.

Кумыс домашний по-узбекски

1 л обезжиренного кобыльего или коровьего молока, 1 стакан воды, 3 ч. ложки меда, 2 ст. ложки кислого молока или кефира, 4–5 г сухих дрожжей или 10 г разведенных.

Молоко процедить, обезжирить (снять сливки), вскипятить, добавить воду, мед, охладить до комнатной температуры (18–20 °С), вмешать кислое молоко или кефир и выдержать под крышкой в теплом месте (25–30 °С) несколько часов. Когда смесь



превратится в кислое молоко, взбить до однородной массы, процедить через марлю для удаления крупных белковых хлопьев, вмешать жидкие, размешанные с сахаром дрожжи ($\frac{1}{2}$ ч. ложки сахара) и, не доливая до горлышка, разлить в бутылки. Укупорить пробками. Когда кумыс «закипит», опустить бутылки в ледяную воду или поставить в холодильник, а когда напиток успокоится, можно подать, но вообще кумыс созревает 2–3 суток. Бутылки открывать не взбалтывая, иначе кумыс забьет фонтаном.

Витаминные

Напиток с цветками одуванчика

Приготовить отвар из яблок. С яблок снять кожицу и удалить семенные коробки, залить их 1 л кипящей воды, проварить 8–10 минут. Отвар процедить и добавить в него мелко нарезанные яблоки и 20 цветков одуванчика. У цветочных корзинок молодых цветков удалить цветочную обертку, золотисто-желтые язычковые цветки поместить на сито, промыть проточной водой, затем сполоснуть кипяченой



и дать стечь воде. Цветки измельчить. Затем отвар остудить, процедить и добавить 3 ст. ложки меда. Подавать в охлажденном виде.

Напиток на основе отвара игл хвои

500–600 г игл хвои, 3 л воды, 2 ст. ложки сахара, сок 1 лимона, 2 ст. ложки меда, лимонная цедра по вкусу.

Иглы хвои (наибольшую ценность представляют основания игл) промыть, мелко порубить, положить в кипящую воду, добавить сахар и лимонную цедру. Закрыть крышкой и проварить 20–30 минут (можно все поместить в термос и выдержать около 1 часа). Полученный отвар процедить, немного остудить, добавить сок лимона и мед. Перемешать до полного растворения меда и поставить в холодильник в закрытой посуде. Напиток исключительно ароматен, необычен и приятен на вкус, богат витаминами, но при длительном хранении они легко разрушаются.

Напиток на основе настоя игл хвои

300 г оснований игл сосны (ели), 1 л воды, 1–2 ст. ложки сахара, 1–2 ст. ложки меда, 1–2 ч.



ложки сиропа (варенья), лимонная цедра по вкусу.

Основания игл сосны или ели промыть, немного просушить полотенцем и тщательно растереть в ступке с сахаром. Поместить все в эмалированную кастрюлю, добавить немного лимонной цедры и залить кипящей водой. Через 1 час после настаивания слить настой через дуршлаг, добавить мед и любой сироп или варенье (для цвета). Все перемешать, перелить в стеклянную посуду и поставить в холодильник для охлаждения и отстаивания. Использовать верхний, прозрачный, слой настоя. Разлить его по бокалам и добавить по 1 ст. ложке мороженого. Пить такой напиток лучше через соломинку.

Напиток из овса и сушеных яблок

1/2 стакана овса, 1 1/2 стакана воды, 1/2 стакана сушеных яблок, 3 ч. ложки меда, ломтик лимона.

Овес и сушеные яблоки перебрать, хорошо промыть, залить кипяченой водой, довести до кипения и оставить в теплом месте на 3 часа для настаивания. В конце настаив-



вания добавить натертую лимонную цедру. Затем профильтровать через чистую плотную ткань или сложенную в 2–3 слоя марлю, добавить лимонный сок, мед и размешать до растворения.

Кофе из плодов рябины

Сухие плоды рябины красной прогреть в духовке до бурого цвета, затем охладить и размолоть в кофемолке. Заваривать как суррогат кофе — по 1 ч. ложке порошка рябины на 1 стакан кипятка. Пить с медом, добавляя его по вкусу.

Кофе из плодов боярышника

Плоды боярышника обжарить в духовке до бурого цвета, затем размолоть в кофемолке и заваривать как кофе из расчета $\frac{1}{2}$ ч. ложки порошка боярышника на 1 стакан кипятка. Пить с медом, добавляя его по вкусу.

Напиток брусничный

150 г ягод, 150 г меда, 1 л воды.

Ягоды промыть, размять деревянным пестиком и отжать сок. Выжимки залить кипящей водой и варить при слабом кипении



5 минут. Затем отвар процедить, охладить до комнатной температуры, добавить к нему мед, размешать до растворения и соединить с отжатым ранее соком.

Напиток из черной смородины

700 г черной смородины, 6 ст. ложек меда, 500 мл воды.

Черную смородину перебрать, промыть, протереть через сито. Мед развести в кипяченой воде и добавить к протертым ягодам.

Лимонный напиток

1 стакан кипяченой воды, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки меда.

В воду положить мед, добавить лимонный сок и все хорошо перемешать.

Напиток с шиповником

2 ст. ложки сухих плодов шиповника, 0,5 л воды, 2 ст. ложки меда.

Плоды шиповника измельчить, залить кипятком, прокипятить 10 минут и дать настояться. Добавить мед и размешать до полного растворения.

**Напиток из моркови и лимона**

300 мл воды, 1 кг моркови, 1 лимон, 2 ст. ложки меда.

Отжать сок из моркови и лимона. В кипяченую воду влить сок и добавить мед. Все смешать и выпить в течение дня.

Напиток из ягод

1 стакан сока ежевики (смородины или брусники), 1 ст. ложка меда, 2 стакана воды.

Воду вскипятить, добавить ягодный сок, мед, размешать и охладить.

Напиток из календулы

1 ст. ложка сушеной календулы, 1 стакан айвового сока, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 4 стакана воды.

Календулу отварить в воде в течение 30 минут, через 12 часов процедить, добавить сок айвы и мед, перемешать.

Напиток с изюмом и листьями подорожника

5 стаканов воды, 3 яблока, 2 ст. ложки изюма, 10 листьев подорожника, 1 ст. ложка меда.



В охлажденный яблочный напиток положить мед, рубленые листья подорожника, промытый изюм, перемешать.

Напиток с изюмом и душицей

5 стаканов воды, 3 яблока, 1 ст. ложка изюма, 1 ч. ложка порошка душицы, 1 ст. ложка меда.

В приготовленный яблочный напиток положить душицу, кипятить 5–6 минут. Горячий отвар процедить, добавить промытый изюм, мед и кусочки яблок.

Лимонно-абрикосовый напиток

800 мл воды, 1 лимон, 250 мл абрикосового компота, 60 г меда:

Лимон вымыть, снять цедру и отжать сок. Оставшуюся массу и цедру мелко нарезать, залить кипящей водой, довести до кипения и настаивать 3–4 часа. Затем процедить, добавить мед, лимонный сок и абрикосовый компот.

Изюмный напиток

850 мл воды, 100 г изюма, 1 г лимонной кислоты, 50 г меда.



Изюм хорошо промыть, залить кипящей водой, варить при слабом кипении 10 минут, настаивать 1–2 часа.

Затем процедить, отжав оставшуюся массу, добавить мед, лимонную кислоту и размешать.

Сосновый напиток

1,1 л воды, 200 г хвои сосны, 80 г меда, 5 г лимонной кислоты.

Свежую зеленую хвою промыть холодной водой, измельчить, положить в кипящую воду, варить на слабом огне 30–40 минут, затем отвар сразу процедить. По охлаждению добавить мед, лимонную кислоту и размешать до полного растворения.

Сок боярышника с медом

Промытые плоды боярышника залить кипяченой водой, довести до кипения и варить на слабом огне 1–1,5 часа. После чего протереть через сито и в полученное пюре добавить воду, мед по вкусу.

Затем напиток вновь довести до кипения и охладить.

**Общеукрепляющие*****Напиток с мятой перечной***

500 мл воды, 2 ст. ложки сухой перечной мяты (несколько веточек свежей), 2–3 ст. ложки меда, сок 1 лимона.

Перечную мяту заварить крутым кипятком и оставить настояться 15–20 минут. Настой процедить и добавить к нему мед и сок лимона. Общий объем напитка довести до 3 л кипяченой охлажденной водой. Подавать в охлажденном виде.

Напиток из овса и молока

1 стакан овса (овсяной крупы), 1 л кипяченой воды, 3 ст. ложки меда.

Овес залить водой, варить до густоты жидкого киселя. Затем процедить, влить в отвар равное количество молока и вновь прокипятить. После охлаждения соединить первый и второй отвары и растворить в них мед.

Рецепты Себастьяна Кнейпа для выздоравливающих и ослабленных людей, а также для детей

***Напиток из овса***

1 стакан овсяной крупы хорошо промыть и варить в 2 стаканах воды до тех пор, пока не выкипит наполовину. К отвару добавить 2 ложки меда и эту смесь варить еще несколько минут.

Напиток из отрубей

Пшеничные или ржаные отруби варить $\frac{3}{4}$ часа, затем прибавить мед и варить $\frac{1}{4}$ часа. Питье принимать 2 раза в день по $\frac{1}{4}$ стакана.

Прохладительные***Коктейль молочно-медовый
с лимонным соком***

1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка лимонного сока,
1 стакан молока.

Смешать мед и лимонный сок, вылить в охлажденное молоко и взбить.

Коктейль молочно-медово-яичный

Желток 1 яйца смешать с 1 ст. ложкой меда и залить $\frac{3}{4}$ стакана охлажденного молока.

Все тщательно перемешать и взбить.

***Коктейль медовый «гоголь-моголь»***

1 яйцо, 6 ст. ложек меда, 2 ст. ложки лимонного сока, 3 стакана молока.

Яйцо смешать с медом, добавить лимонный или апельсиновый сок. Все вылить в охлажденное молоко, смешать и взбить до получения однородной массы. Употреблять в охлажденном виде.

Коктейль кисломолочный

1 ст. ложка меда, 1/2 стакана кефира (простокваши).

Мед смешать с предварительно охлажденными кефиром или простоквашей, взбить и перелить в бокал. Готовить перед употреблением.

Коктейль кисломолочный с боярышником

1 ст. ложка сока боярышника, 3–4 ст. ложки кефира, 1 желток, 1/2–1 ст. ложка меда.

Сок боярышника (или березовый сок) соединить с кефиром, желтком и с жидким (или размягченным) медом. Все хорошо размешать.

**Коктейль кисломолочный
витаминный**

2 ст. ложки сока свеклы (красной), 1 стакан кефира, 1 ст. ложка сока шиповника, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 ст. ложка меда.

Соединить сок красной свеклы, кефир, сок шиповника, сок лимона и мед.

Все тщательно перемешать (можно в миксере).

Коктейль медовый с мороженым

120 г пастеризованного молока, 15 г меда, 15 г молочного мороженого.

Мед смешать с молоком, мороженым и взбить.

Коктейль «Королева»

2 стакана холодного кипяченого молока, 2 стакана малинового сока, 1 ст. ложка меда, 150 г шоколадного мороженого, 8 кубиков льда.

В миксер вылить малиновый сок, холодное кипяченое молоко, положить мед и хорошо перемешать. Разлить в бокалы, положить лед, сверху украсить шоколадным мороженым.

**Коктейль «Марсианка»**

2 стакана простокваши или кефира, 1 стакан черно- или красносмородинового сока, 2 ч. ложки меда, 4 кубика льда.

В миксер или шейкер влить холодные простоквашу или кефир, добавить смородиновый сок, мед и все тщательно перемешать. Коктейль подавать со льдом.

Коктейль «Старик Хоттабыч»

120 мл охлажденного кефира, 30 мл малинового сиропа, 1 ч. ложка меда, молотая корица на кончике ножа.

Мед смешать с малиновым сиропом, корицей и кефиром и взбить миксером.

Коктейль «Детский»

150 мл молока, 1 ч. ложка меда, 20 мл малинового сиропа, 20 мл лимонного сиропа.

Сиропы перемешать с медом и влить в охлажденное молоко. Смесь тщательно перемешать.

Коктейль «Сиреневый»

150 мл охлажденного кефира, 1 ч. ложка меда, 30 г сиропа или варенья из черной смородины.



Сироп или варенье смешать с медом, влить кефир и взбить миксером.

Коктейль «с мороженым»

120 г холодного молока, 1 ст. ложка толченого льда, 1 яйцо, 20 г малинового сиропа, 1 ч. ложка меда.

Яйцо тщательно смешать с медом и сиропом, влить молоко и все хорошо взбить. Положить толченый лед.

Коктейль «Вишенка»

100 г холодного молока, 50 г вишневого сока, 1 ч. ложка меда.

Сироп смешать с медом, а затем с молоком. Взбить миксером.

Коктейль вишневый

1/2 стакана вишневого сока, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки очищенных вишен, 1 ст. ложка меда, 1 яйцо.

Все компоненты, кроме яйца, смешать в миксере. Яйцо взбить и добавить в смесь, которую затем разлить в стаканы. В каждый стакан положить по кусочку льда.

**Коктейль апельсиновый**

1 апельсин, 1 ч. ложка меда, 1 желток, 1/2 стакана яблочного сока, 1 ст. ложка толченых орехов.

Отжать сок из апельсина, налить в посуду для взбивания, добавить мед, желток, яблочный сок и взбить с помощью миксера.

Налить в стакан, добавить толченые орехи и сбрызнуть соком из апельсиновой цедры.

Коктейль из крыжовника

1/2 стакана сока крыжовника, 1/2 стакана молока, 1 желток, 1 ст. ложка меда.

Отжать из крыжовника сок, добавить охлажденное кипяченое молоко, желток, мед и взбить с помощью миксера. В стакан положить кусочек льда.

Коктейль «Сластена»

150 мл холодного молока, 50 г мороженого пломбир, 30 мл малинового сиропа, 1 ч. ложка меда.

Сироп смешать с медом, затем с молоком. Добавить мороженое и взбить миксером.

**Медовый коктейль**

130 мл пастеризованного молока, 20 г меда.

Мед смешать с молоком и взбить. В зависимости от времени года подавать холодным или горячим.

Морковный коктейль

200 мл морковного сока, $\frac{1}{2}$ апельсина, $\frac{1}{4}$ лимона, $\frac{1}{2}$ стакана кефира, 1 ч. ложка меда.

Все смешать в миксере до растворения меда, добавить несколько кубиков льда. Подавать с соломинкой.

Огуречный коктейль

1 стакан огуречного сока, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка лимонного сока.

Сок свежего огурца смешать с медом и лимонной кислотой, взбить миксером и охладить.

Квас «Петровский»

Натереть на крупной терке около 70 г хрена и добавить его вместе со 150 г меда (приблизительно 2 ст. ложки) к 3 л хорошо пе-



ребродившего русского кваса, перемешать до полного растворения меда. Поставить в холодильник. Квас процедить.

Медовый квас

5 л воды, 800 г меда, 200 г лимонов, 25 г дрожжей.

Мед залить горячей водой, размешать и оставить для охлаждения до комнатной температуры. Затем добавить дрожжи, разведенные теплой кипяченой водой, измельченные лимоны. Закрывать посуду крышкой и поставить в теплое место (для брожения необходима температура 20–25 °С) на 6–10 часов. Выбродивший квас процедить и охладить. Использовать его в течение 2–3 дней (при более длительном хранении напиток теряет вкус, делается кислым).

Медовый квас с пряностями

10 л воды, 1,2 кг меда, 50 г лимонной кислоты, 3–5 ст. ложек распущенных дрожжей, 100 г изюма, пряности (хмель, корица, кардамон, имбирь, гвоздика).

В эмалированную посуду влить воду, опустить в нее марлевый узелок с пряностями.



ми и кипятить на медленном огне 5 минут. Затем пряности убрать, пряный отвар охладить до 40 °С, добавить в него мед, лимонную кислоту, все размешать и охладить до 20–25 °С. Добавить 2–3 ложки разведенных дрожжей и 50–100 г изюма. Когда сусло начнет бродить, перелить его в бутылки через воронку с марлей, положить в каждую 2–3 изюминки, закупорить пробками и хранить при температуре 12–15 °С в течение 5 дней, после чего квас готов к употреблению.

Фруктово-медовый квас

10 л воды, 2,5 кг меда, 100 г изюма, 1 стакан разведенных дрожжей, 6 л сока.

Мед развести в кипящей воде, образующуюся при этом пену удалить. Охладить сироп до 25 °С и добавить в него процеженный сок красной смородины, черники и малины, распущенные пекарские дрожжи. После сбраживания (квас станет светлым) содержимое процедить через марлю, разлить по бутылкам и закупорить. Хранить бутылки с квасом при температуре 10–15 °С в течение 20–40 дней до полного созревания.

***Квас из свежих яблок***

1 кг свежих яблок, 5 л воды, 2 1/2 стакана меда, лимонная или апельсиновая цедра, корица, изюм, 1 стакан рябинового сока, 10–15 г дрожжей.

Яблоки с кожурой нарезать на кусочки, сварить в небольшом количестве воды. Воду слить, добавить мед и дрожжи, растертые с небольшим количеством сахара. По вкусу добавить приправы и рябиновый сок. Смесь держать в теплом месте до появления пены 1–2 дня. В готовый квас добавить изюм. Хранить в холодном месте, подавать с кусочком льда.

Квас из клубники или малины

1,5 кг свежих ягод или сока, 5 л воды, 2 стакана меда, 20 г дрожжей.

Воду прокипятить, охладить, добавить мед, сырой сок и дрожжи, растертые с небольшим количеством сахара. По вкусу можно добавить какой-либо кислый сок или лимонную кислоту. Если сок отжимают в домашних условиях, то нужно прокипятить и выжимки от ягод, а отвар использовать для



приготовления кваса. Смесь в открытом сосуде оставить для брожения в теплом месте на 1–2 дня (до появления пены). Затем напиток перелить в бутылки или в хорошо закрывающуюся посуду, добавить изюм, держать в холодном месте.

Лимонный квас

4 свежих лимона, 50 г изюма, 50 г меда, 200 г сахара, 20 г дрожжей, 20 г муки, 10 л воды.

Лимоны очистить от цедры, нарезать ломтиками, удалить семена, слегка подавить с сахаром, затем залить теплой кипяченой водой, добавить мед, сахар, изюм. В охлажденную жидкость добавить муку, разведенную с водой, дрожжи, растертые с сахаром. Все размешать и поставить в теплое место. Когда лимоны всплывут на поверхность, через 8–10 часов жидкость процедить, разлить в посуду и добавить по 2–3 изюминки. Поставить квас в холодное место, через два дня квас будет готов.

Напиток с изюмом и лимоном

Промытый изюм (800 г) залить 3 л воды, добавить лимонную цедру (по вкусу), все



проварить 20–25 минут, затем отвар процедить, а в готовый напиток добавить сок 1 лимона и 1 ст. ложку меда. Подавать в охлажденном виде. Изюм можно использовать для приготовления других блюд.

Морс лимонный

1 л воды, 100 г лимонов, 80 г меда.

Лимоны вымыть, очистить от цедры, удалить семена, отжать сок и поставить его в холодильник. Цедру мелко нарезать, добавить к ней оставшиеся выжимки, залить кипящей водой и варить при слабом кипении 10–15 минут. Затем настаивать 30–40 минут и процедить, отжав оставшуюся массу. В отвар добавить мед, размешать и влить охлажденный сок.

Морс апельсиновый

1 л воды, 110 г апельсинов, 80 г меда.

Апельсины вымыть, очистить, удалить семена, отжать сок и поставить его в холодильник. Цедру мелко нарезать, добавить к ней оставшиеся выжимки, залить кипящей водой и варить при слабом кипении 10–15 минут.



Затем настаивать 30–40 минут и процедить, отжав оставшуюся массу. В отвар добавить мед, размешать и влить в охлажденный сок.

Морс из малины

1½ стакана малины, 2 ст. ложки меда, 1 л воды, смородиновый сок по вкусу.

Малину размять, сок отжать через марлю, выжимки от ягод залить холодной водой и вскипятить, процедить, добавить мед и сок малины.

Морс из плодов шиповника и яблок

Очищенные плоды шиповника и яблоки промыть, нарезать мелкими кусочками, сложить в посуду и посыпать сахаром. Затем залить холодной водой и кипятить в течение 5–7 минут. Полученный отвар процедить, добавить в него мед, по вкусу — лимонный сок или лимонную кислоту.

Клюквенный или яблочный морс с морковным соком

1 стакан клюквы или 4–5 кислых яблок, 4–5 шт. моркови, мед по вкусу.



Клюкву размять, яблоки натереть, сок процедить через марлю. Выжимки от ягод залить водой (4 стакана), вскипятить, процедить. Морковь натереть, сок процедить через марлю. Соки смешать, добавить по вкусу мед.

Медовый напиток

1,4 кг меда, 10 л воды, 1 лимон, 50 г дрожжей.

Воду с растворенным в ней медом довести до кипения, положить нарезанный ломтиками лимон и остудить. Затем добавить разведенные в воде дрожжи, дать 2–3 дня побродить. После чего разлить напиток в бутылки, закупорить и поставить в холодильник на 5–6 дней.

Освежающий медовый напиток

1 кг малины, 1 кг меда, 400 г уксуса.

Малину замочить в уксусе на 5 дней, изредка помешивая и давя ягоды ложкой. Затем содержимое процедить через марлю, добавить мед и кипятить 5 минут. Теплую жидкость разлить в бутылки для хранения в холодильнике. Для употребления на 1 стакан холодной кипяченой воды брать 3 ст. ложки полученной жидкости.

**Медово-клюквенный напиток**

800 мл воды, 100 г меда, 150 г клюквы, 100 мл десертного вина.

Клюкву промыть, растереть деревянным пестиком и отжать сок. Выжимки залить кипяченой водой, довести до кипения и процедить.

В охлажденном отваре растворить мед, добавить отжатый сок и десертное вино. Подавать, положив пищевой лед (10 г на 200 мл напитка).

Напиток из свежих ягод

1 стакан ягодного пюре, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 рюмка вина, $\frac{2}{3}$ стакана меда, 4 стакана воды.

Любые перебранные свежие ягоды промыть, протереть через сито, а оставшиеся выжимки залить водой и довести до кипения.

Процедить, соединить отвар с полученным ягодным пюре, добавить мед, вино, сахар, дать сахару и меду распуститься и охладить.

Подавая, можно развести простой или газированной водой.

**Напиток «Солнечный»**

2 стакана апельсинового (абрикосового или персикового) сока, 1 стакан кипяченой воды, 2 ст. ложки меда, 1 кг моркови.

В воде растворить мед, добавить апельсиновый (абрикосовый или персиковый) сок и отжатый сок из моркови. Все смешать и добавить пищевой лед.

Напиток сливочно-шоколадный с мороженым

2 ст. ложки сливок, 50 г сливочного мороженого, 2 ст. ложки шоколадного сиропа, $\frac{1}{2}$ стакана газированной воды, 1 ч. ложка взбитых сливок, мед по вкусу.

В стакан или бокал положить сливочное ванильное мороженое, налить шоколадный сироп, пастеризованные сливки, газированную воду, мед и размешать. Сверху можно положить взбитые сливки.

Напиток ореховый

250 г очищенных орехов, 0,8 л молока, 2 ст. ложки меда.



Орехи истолочь в деревянной ступке, растворить в горячем молоке. Затем варить 10–12 минут на слабом огне. Немного остудить и добавить мед. Подавать охлажденным.

Напиток «Медок»

1,5 л воды, 1 ст. ложка сухой мяты перечной, 350 г меда, 2 ст. ложки лимонного сока.

Заварить мяту крутым кипятком, дать 15 минут настояться, затем настой процедить. Развести в нем мед и добавить лимонный сок.

Напиток «Полночь»

1 бутылка минеральной воды, 250 г ягод калины, 1/2 стакана сахара, 3 ст. ложки меда, кубики пищевого льда.

Спелые ягоды калины, собранные после первых морозов, отделить от веточек, перебрать, хорошо промыть, засыпать сахарным песком и поставить в прохладное место на 6–8 часов. В течение этого времени должен обильно выделяться сок, который надо отжать и смешать с медом.

Сок налить в кувшин и прибавить газированную или минеральную воду. Соотноше-



ние сока и газированной или минеральной воды можно изменять по вкусу, оптимальным считается $\frac{1}{3}$ к $\frac{2}{3}$.

В кувшин добавить пищевой лед, его можно опускать и в бокалы с напитком.

Черный кофе с медом

5 стаканов черного кофе, 6 ст. ложек меда, пищевой лед.

Приготовить в кофеварке или в кофейнике крепкий черный кофе. Соединить его с медом, охладить. Подавать в чашках, положив в каждую кусочек льда.

Согревающие

Сбитень с ромашкой и мятой

2 стакана воды, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка сухой мяты, 1 ч. ложка ромашки лекарственной.

Мяту и ромашку залить крутым кипятком, настоять при закрытой крышке 30–40 минут, профильтровать, добавить мед и размешать до растворения. Оставшуюся траву можно повторно залить кипятком, однако уже меньшим



количеством — 1 стаканом, настоять, добавить мед. Пить полученный напиток горячим.

Сбитень с листьями смородины и малины

2 стакана воды, 1 ст. ложка меда, по 1 ч. ложке сухих листьев смородины и малины.

Приготовление такое же, как и в предыдущем рецепте.

Сбитень с лавровым листом, гвоздикой и корицей

120 г меда, 2 г лаврового листа, по 5 г гвоздики, корицы (или имбиря), 1 л воды.

Растворить в воде мед, добавить пряности и кипятить 10–15 минут, снимая пену. Настаивать полчаса, процедить и налить в термос. Пить напиток горячим.

Сбитень с хмелем, корицей, гвоздикой и мятой

100 г меда, 30 г сахара, 3 г хмеля, 0,3 г корицы, 0,2 г гвоздики, 0,2 г мяты, 1 л воды.

Воду вскипятить, растворить в ней сахар, добавить пряности и кипятить 10–12 минут,



снимаю пену. Затем снять с огня, настаивать 30–40 минут, растворить мед, залить в самовар или термос. Пить горячим.

Сбитень крепкий

1,5 л воды, 1,5 л меда, 1/2 стакана столового уксуса, 1/3 стакана патоки, 2/3 ч. ложки имбиря, 1/3 ч. ложки калгана, 8–10 горошин перца, 1 стакан водки или коньяка.

Воду вскипятить, добавить мед, уксус, патоку, имбирь, калган, перец, кипятить еще 30 минут, процедить. Вмешать водку или коньяк (что лучше), плотно закупорить и выдержать в погребе или холодильнике 5–7 дней. Подавать горячим.

Гроз с медом

20 г меда, 75 г коньяка, 1 ломтик лимона.

В подогретый стакан положить мед, ломтик лимона, влить коньяк и долить доверху кипятком. Если вы сильно продрогли, более того, чувствуете, что заболеваете, то подобный горячий напиток поможет вам согреться и «отогнать» болезнь.

**Лимонад горячий с медом**

800 мл воды, 100 мл лимонного сиропа, 70 мл малинового или ежевичного сиропа, 30 г меда, 5 кружков очищенного лимона.

К горячей кипяченой воде (60–70 °С) добавить сиропы, мед и размешать. Подавать в стаканах (бокалах), положив сверху ломтик очищенного лимона.

Мокко-актив

1 л воды, 100 г натурального черного кофе, сок 1 лимона, 4–6 ст. ложек меда.

Горячий крепкий черный кофе профильтровать через марлю, добавить в него сок лимона и мед.

Сладкий напиток «Бал»

200 мл воды, 25 г меда, 0,5 г черного перца, 0,5 лаврового листа, 1 г имбиря, 5 г корицы, 7 г гвоздики.

В кипящую воду положить имбирь, корицу, гвоздику, перец и лавровый лист. После закипания посуду снять с плиты и плотно накрыть крышкой. Через 10–15 минут добавить в содержимое мед. Смесь процедить.

**Сладкий пунш**

1 л воды, 125 г меда, пряности по вкусу.

В кипящую воду положить имбирь, корицу, гвоздику, черный перец (горошек), лавровый лист и кипятить 5–7 минут. Затем закрыть посуду крышкой, смесь настаивать в течение 5–10 минут и процедить. В отвар добавить мед и размешать.

Водка-сангафи.

4 ст. ложки водки, 2 ст. ложки меда, $\frac{2}{3}$ стакана пива, $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого мускатного ореха.

Смешать водку и мед в 1 стакане, добавить охлажденное пиво. Подавать, посыпав мускатным орехом.

Компоты, кисели, муссы**Компот из груш**

1 кг груш (5 порций), 3 ст. ложки меда, 1,5–2 стакана воды.

Груши помыть, очистить от кожицы, разрезать пополам и затем на 3–4 дольки и вырезать у них сердцевину. Вскипятить воду, если



груши сладкие, добавить лимонную кислоту, опустить в нее подготовленные груши и варить их при чуть замедленном кипении 5–10 минут (почти до готовности – при пробе острием ножа груша должна быть чуть твердой). Кастрюлю снять с огня, добавить мед, прикрыть марлей или крышкой и поставить в холодное место.

Подавать, залив груши в вазочках сиропом. По желанию в компот можно положить (в конце варки) ваниль или влить немного виноградного вина.

Компот из разных свежих фруктов

250 г яблок, 350 г груш, 150 г винограда, 250 г арбуза, 3 ст. ложки меда, 2 стакана воды.

Отварить отдельно яблоки и груши и снять их с огня. В теплый отвар с яблоками положить мед, промытый виноград, а к грушам – очищенный от кожи и зерен и нарезанный на мелкие ломтики арбуз. Оба компота охладить. Фрукты разложить в вазочки и залить сиропом.

Так же готовится компот из любых других фруктов и ягод. Яблоки, груши, сли-



вы, вишню, черешню, ренклюд, персики, айву отварить в сиропе, а виноград, арбуз, дыню, апельсины, мандарины, ананасы, бананы, клубнику, землянику только прогревают в горячем сиропе.

Компот из тыквы и ревеня

300 г тыквы, 300 г ревеня, 3 ст. ложки меда, корица, лимонная и апельсиновая цедра, 3 стакана воды.

Очищенную тыкву натереть на терке стружкой. Промытый ревень нарезать наискось кусочками. Сварить сироп со специями, опустить в него ревень, вскипятить, добавить тыкву, снова довести до кипения. Снять с огня, дать немного остыть и добавить мед. Затем охладить. Подавать со взбитыми сливками.

Компот из моркови

400 г моркови, 3 ст. ложки меда, 1 л воды, 1 лимон, 5 бутонов гвоздики, корица, имбирь.

Воду вскипятить со специями, опустить в нее очищенную, нарезанную кружочками или брусочками морковь и варить до готовности. Добавить в жидкость выжатый сок лимона,



тертую цедру и мед. Охлажденный компот подавать в стеклянной посуде.

Кисель из меда

200 г меда, 2 ст. ложки крахмала, 1 л воды.

Мед развести горячей водой, довести до кипения, снять пену, добавить разведенный водой крахмал и заварить кисель. В сироп из меда можно добавить лимонную кислоту.

Кисель молочный

1 л молока (5 порций), 2 ст. ложки меда, 40–50 г крахмала, ванилин по вкусу.

Молоко вскипятить, снять его с огня и, перемешивая, ввести крахмал, разведенный холодным молоком. Кисель прокипятить 1–1,5 минуты, снять с огня, немного охладить, положить в него мед, ванилин, перемешать, разлить в стеклянную или фарфоровую посуду и посыпать сахаром. Остывший кисель подавать.

Кисель молочный с вишневым сиропом

1 л молока, 2 ст. ложки крахмала, 125 г сахара, 50 г вишни, 50 г меда для вишневого сиропа, ванилин.



В кипящем молоке растворить сахар, влить разведенный холодным молоком крахмал, процедить через сито и варить на слабом огне, непрерывно помешивая. В конце варки добавить ванилин.

подавать с вишневым сиропом. Для сиропа вишню промыть, залить медовым сиропом, прокипятить, протереть через сито и охладить.

Кисель из лимонов

2 лимона, 100 г меда, 1 л воды, 50 г крахмала.

Лимоны вымыть, обсушить, срезать с них цедру (только желтую часть кожи), нарезать ее соломкой и опустить в кипящую воду. Кастрюлю закрыть крышкой, снять с огня и настаивать цедру 10–15 минут.

Затем процедить, вскипятить и сразу же ввести в настой крахмал, разведенный холодной водой.

Кисель прогреть 1–1,5 минуты на огне, затем охладить до температуры 45–50 °С, ввести в него сок лимонов, мед, перемешать, разлить в салатники или стаканы, посыпать сахаром, охладить.

***Кисель апельсиновый***

2 апельсина, 1 л молока, 4 яичных желтка, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки картофельного крахмала.

Срезать тонкий слой цедры с 1 апельсина, выжать из него сок. Второй апельсин нарезать кружочками, посыпать сахаром, залить выжатым соком и, закрыв посуду крышкой, поставить в холодное место. Яичный желток смешать с медом.

Молоко с апельсиновой цедрой довести до кипения, смешать с массой из яичного желтка и разведенным в холодном молоке крахмалом. Помешивая, прогреть, не доводя до кипения. Вылить готовый кисель в мелкую посуду.

Когда остынет, воткнуть в него ломтики засахаренного апельсина. Охлажденный кисель подавать с оставшимся апельсиновым соком.

Кисель из свежих ягод

150 г клюквы, 150 г брусники, 150 г черной смородины, 70 г меда, 50 г сахара, 2 ст. ложки крахмала.



Клюкву, бруснику, смородину размять деревянным пестиком в неокисляющейся посуде. В полученное пюре добавить холодную кипяченую воду (1 л на 1 кг ягод), отделить сок от мезги. Мезгу залить пятикратным количеством воды (горячей) и кипятить 5–6 минут. Затем отвар процедить, всыпать в него сахар и, доведя до кипения, ввести разведенный в воде крахмал. После заваривания крахмала влить сок ягод, размешать и охладить.

Кисель из калины

50 г сока калины, 5 стаканов воды, 3 ст. ложки меда, 60 г крахмала, 100 г сметаны или сливок.

Крахмал развести небольшим количеством воды, влить в горячий калиновый сок, разбавленный водой, добавить мед, помешивая, довести до кипения. Подавать охлажденным, положив сверху взбитую сметану или сливки.

Кисель из сушеных фруктов

200 г сухофруктов, 1 л воды, 3 ст. ложки картофельного крахмала, мед по вкусу, корица, гвоздика, цедра лимона и апельсина, кислый сок или лимонная кислота.



Сухофрукты промыть в теплой воде, обдать кипятком, добавить специи и дать набухнуть. Затем поставить варить. Когда фрукты станут мягкими, ввести крахмал, разведенный холодной водой. Если кисель недостаточно кислый, добавить лимонную кислоту или ягодный сок. Проварить, добавить мед и охладить. Подавать с молоком, взбитыми сливками или со сладким молочным соусом.

Кисель из сушеной черники

75 г сушеной черники (5 порций), 5 стаканов воды, 4 ст. ложки меда, 50 г крахмала, лимонная кислота по вкусу.

Сушеную чернику перебрать, промыть и залить горячей водой (для набухания). Через 2–3 часа поставить ее на огонь и варить 15–20 минут. Затем слить отвар, ягоды помять, снова залить водой и вторично вываривать 15–20 минут. Оба отвара соединить и процедить. В отвар положить лимонную кислоту, вскипятить его и ввести разведенный холодной водой крахмал, дать немного остыть и добавить мед. К черничному киселю подать холодное молоко.

***Кисель из шиповника (витаминный)***

50 г целых сушеных плодов шиповника или 25 г порошка (5 порций), 5 тонкостенных стаканов воды, 4 ст. ложки меда, 50–75 г крахмала, лимонная кислота по вкусу.

Порошок шиповника просеять через очень частое сито. Оставшийся на сите порошок всыпать в кипящую воду, добавить по вкусу лимонную кислоту, прокипятить 8–10 минут в закрытой посуде и процедить. Шиповник снова залить горячей водой, прокипятить и процедить. В полученный сироп ввести по вкусу лимонную кислоту и разведенный холодной водой крахмал. Кисель прогреть 1–1,5 минуты на огне, дать немного остыть, добавить мед, охладить и подавать на стол.

Кисель из сушеных плодов шиповника варить так же, как из сушеной черники.

Морковный кисель

400 г моркови, 1 л воды, 2 ст. ложки меда, 1 стакан ягодного сока, 3 ст. ложки картофельного крахмала, лимонная и апельсиновая цедра.

Вскипятить воду, добавить морковь, натертую на крупной терке, и варить до готов-



ности, затем добавить специи и разведенный соком крахмал. Помешивая, прогреть, вылить в посуду, добавить мед. Подавать кисель охлажденным с молоком.

Кисель из тыквы

600 г тыквы, 2 ст. ложки крахмала, 500 мл молока, 2 ст. ложки меда, сок ягодный (малиновый, красной смородины), ванилин.

Тыкву очистить и натереть на мелкой терке. Крахмал развести холодным молоком, влить в горячее молоко и, не переставая помешивать, довести до кипения. Добавить ванилин, мед, тертую тыкву, соль, размешать и прогреть. Разлить в вазочки и охладить. Подавать с ягодными соками.

Кисель из дыни

200 г свежей дыни, 150 г яблочного пюре, 80 г меда, 1 ст. ложка крахмала, лимонная кислота.

Дыню очистить от корки и семян, нарезать кубиками, отварить в воде с медом до мягкости, затем соединить с приготовленным из яблок пюре и разведенным крахмалом.

**Мусс яблочный****1-й вариант**

250 г яблок, 2 ст. ложки меда, 15 г желатина, 2½ стакана воды.

Яблоки промыть и нарезать тонкими ломтиками, удалив семечки. Залить яблоки горячей водой и сварить их до мягкости. Слить сок в другую посуду, процедить его через марлю, а яблоки протереть сквозь частое сито.

В яблочный сок положить желатин. Все время помешивая, довести до кипения. Дать немного остыть, добавить мед и охладить. Охлажденный сироп вылить в глубокую кастрюлю, положить туда яблочное пюре, немного ванилина и взбивать венчиком или миксером до образования пенистой массы. Как только масса слегка загустеет, ее быстро разлить в формы или вазочки и охладить.

2-й вариант

500 г кисло-сладких яблок, 2 стакана воды, 4 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки меда.

Яблоки промыть, нарезать дольками, залить водой, варить до мягкости и протереть через сито. К полученной массе добавить



мед, манную крупу и, помешивая, греть 5 минут. Немного остуженную массу взбить в устойчивую пену. Подавать с молоком или сладким молочным соусом (см. соусы).

Мусс из ягод (земляника, клубника)

1 стакан ягод, 2 ст. ложки меда, 15 г желатина.

Ягоды свежие или замороженные перебрать и промыть в холодной воде, размять ложкой или деревянным пестиком в фарфоровой посуде и протереть сквозь частое сито. Выжимки от ягод залить 2 стаканами горячей воды, вскипятить и процедить.

В полученный сок положить замоченный желатин и, все время помешивая, довести до кипения. Дать немного остыть, добавить мед и охладить. В охлажденный сироп положить ягодное пюре и взбивать до образования пенистой массы. Как только эта масса слегка загустеет, быстро разлить ее в формы или вазочки и охладить.

Мусс клюквенный с манной крупой

1 стакан клюквы, 1/2 стакана меда, 3 ст. ложки манной крупы.



В кастрюлю положить промытую перебранную клюкву и деревянным пестиком хорошо ее размять, добавить $\frac{1}{3}$ стакана кипяченой воды и отжать через марлю. Полученный сок поставить в холодное место. Выжимки из ягод залить 3 стаканами воды и прокипятить в течение 5 минут, после чего процедить и на полученном отваре заварить манную крупу, всыпая ее в кипящий отвар постепенно, при помешивании.

После 20 минут медленного кипения снять с огня, дать немного остыть и добавить мед. В готовую массу влить отжатый ранее сок и взбить до состояния густой пены. При увеличении массы в объеме в 2 раза разлить ее в вазочки и поставить в холодное место. К клюквенному муссу можно подать холодное молоко.

Мусс малиновый

50 г малины, 2 ст. ложки меда, 10 г желатина, 0,03 г лимонной кислоты, 270 мл воды.

Для сиропа: 15 г малины, 1 ст. ложка меда, 50 мл воды.

Малину перебрать, освободить от плодоножек, листочков. Промыть холодной водой



и процедить через сито. Сок вместе с мякотью влить в фарфоровую посуду и поставить в холодильник.

Замочить желатин соком или водой. Затем долить воды и, непрерывно помешивая, довести до кипения. Готовый желатиновый раствор соединить с малиновым соком, добавить немного лимонной кислоты и процедить через марлю. Охладить до 25–30 °С, добавить мед и хорошо перемешать, а затем поставить на лед и взбить до густой однородной массы.

Полученную массу быстро разлить в заранее приготовленные металлические формочки. Перед подачей на стол формочки опустить на секунду в горячую воду и перевернуть в вазочки, полить малиновым сиропом.

Мусс из меда

1-й вариант

1 стакан меда, 4 яйца.

Разбить яйца и отделить белки от желтков. Желтки растереть, постепенно добавляя к ним мед. Затем желтки проварить на слабом огне до густоты, непрерывно помешивая,



и, сняв с огня, охладить. Яичные белки взбить в густую пену и соединить с проваренными желтками, после чего мусс переложить в блюда или вазочки и охладить. Вместо яичных белков можно в мусс положить $\frac{3}{4}$ стакана сливок.

2-й вариант

2 стакана меда, 2 стакана воды, 2 ст. ложки порошка желатина, цедра $\frac{1}{2}$ лимона, лимонная кислота.

Мед развести горячей кипяченой водой, вмешать распущенный в кипятке желатин, непрерывно помешивая, довести до кипения, снять с огня, добавить лимонную кислоту и цедру лимона, остудить до температуры парного молока, вынуть цедру, взбить до густоты однородной пены и остудить в формочках. Подавать, полив сиропом.

Мусс из тыквы

500 г тыквы, 4 ст. ложки меда, цедра лимона, 3 яичных белка.

Тыкву очистить, натереть на терке и поставить тушить до размягчения. Снять крышку и



дать влаге выпариться, добавить тертую цедру, мед и охладить. Яичные белки взбить и постепенно добавить остывшую тыквенную массу. Взбитой массой наполнить стеклянную посуду, посыпать очищенными тыквенными семечками. Охладить. Подавать со сладким молочным соусом.

Чай

Медовый чай

2 чашки кипящей воды, 1 ст. ложка сухого чая, 1½ ч. ложки гвоздики, 3 ст. ложки меда, ¼ чашки апельсинового сока, 2 ст. ложки лимонного сока.

В небольшой нагретый фаянсовый чайник засыпать чай, гвоздику, залить кипятком. Закрыть чайник крышкой, настаивать в тепле 5–7 минут, затем процедить в две большие кружки. В каждую из них, помешивая, добавить поровну мед, апельсиновый и лимонный сок.

Липовый чай

2 ст. ложки липового цвета (сушеного), мед, 1 л воды.



В посуду всыпать липовый цвет, залить его кипятком, посуду накрыть салфеткой, дать настояться 10–15 минут. Подавать с медом.

Липовый чай можно приготовить и другим способом. Липовый цвет залить холодной водой, вскипятить и оставить на 10 минут настояться.

Яблочный чай

100 г сушеной кожуры кислых яблок, мед, 1 л воды.

Слегка подрумяненную в духовке кожуру кислых яблок положить в холодную воду, вскипятить и дать настояться 10–15 минут. Подавать с медом.

Чай из плодов шиповника и цветков ромашки

Взять 2 ст. ложки сухих плодов шиповника, промыть, залить 0,5 л кипящей воды и кипятить 7–10 минут. Затем положить в кипяток 2 ст. ложки цветков ромашки, закрыть крышкой, настаивать 10–12 минут. Пить, растворяя мед по вкусу.

**Чай из смородины, малины и ежевики**

Смородина черная (листья) — 40 г, малина обыкновенная (листья) — 30 г, ежевика сизая (листья) — 30 г.

Залить в фарфоровом чайнике 1 ст. ложку сухой измельченной смеси 0,5 л крутого кипятка, настоять 10–12 минут. Пить по $\frac{1}{2}$ –1 стакану 2–3 раза в день, добавляя по вкусу мед. Напиток приятен на вкус, обладает запахом свежей смородины.

Ежевично-смородиновый чай

Ежевика сизая (листья) — 70 г, смородина черная (листья) — 30 г.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить в чайнике 0,5 л крутого кипятка, настаивать 10–12 минут, добавить мед по вкусу и пить по $\frac{1}{2}$ –1 стакану 2–3 раза в день.

Чай рябиновый

Рябина обыкновенная (плоды) — 70 г, крапива двудомная (листья) — 30 г.

1 ст. ложку смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, настаивать ночь, утром процедить. Пить с медом по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

**Чай смородиновый**

Смородина черная (плоды) — 50 г, шиповник коричный (плоды) — 50 г.

2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, настаивать ночь, утром процедить.

Пить с медом.

Чай малиновый

Малина обыкновенная (плоды) — 50 г, шиповник коричный (плоды) — 50 г.

2 ст. ложки смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, настаивать ночь, утром процедить.

Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Чай брусничный

Брусника (плоды) — 50 г, шиповник коричный (плоды) — 50 г.

1 ст. ложку залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, утром процедить.

Пить с медом по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

**Чай «Здоровье»**

Рябина обыкновенная (плоды) — 70 г, малина обыкновенная (плоды) — 15 г, смородина черная (листья) — 15 г.

1 ст. ложку смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, настаивать ночь, утром процедить. Пить с медом по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Чай «Витаминный чемпион»

Шиповник коричный (плоды) — 50 г, рябина обыкновенная (плоды) — 50 г.

1 ст. смеси залить вечером в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать ночь, утром процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, добавляя по вкусу мед.

Чай «Подарок»

Шиповник коричный (плоды) — 25 г, малина обыкновенная (листья) — 25 г, смородина черная (листья) — 25 г, брусника (листья) — 25 г.

2 ст. ложки смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, утром процедить. Пить с медом по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

**Чай «Домашний»**

Шиповник коричный (плоды) — 30 г, морковь посевная (корень) — 30 г, крапива двудомная (листья) — 30 г, смородина черная (плоды) — 10 г.

1 ст. ложку измельченной смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, настаивать ночь, утром процедить.

Пить с медом.

Чай крапивный

Крапива двудомная (листья) — 60 г, шиповник коричный (плоды) — 20 г, брусника (плоды) — 20 г.

1 ст. ложку измельченной смеси залить вечером в термосе 0,5 л кипятка, настаивать ночь, утром процедить.

Пить с медом по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Чай из листьев черной смородины

1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить в чайнике 1 стаканом кипятка, настаивать 12–15 минут.

Пить с медом по 1 стакану 3 раза в день.

**Чай из листьев малины**

1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Пить теплым с медом.

Чай из листьев брусники

1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 12 часов, затем довести до кипения и настаивать 30–40 минут. Пить с медом по $\frac{1}{2}$ –1 стакану 3 раза в день.

Чай из листьев мяты

1 ч. ложку сухих листьев мяты залить в фарфоровом чайнике 1 стаканом кипятка, настаивать 10–12 минут. Пить с медом по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Ромашковый чай

2 ч. ложки цветков ромашки лекарственной залить в фарфоровом чайнике 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 15–20 минут, добавить по вкусу мед. Пить теплым по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана.

**Чайный бальзам «Целебный»**

Малина обыкновенная (плоды) — 30 г, липа сердцевидная (цветки) — 25 г, душица обыкновенная (трава) — 25 г, чабрец обыкновенный (трава) — 10 г, ежевика сизая (листья) — 10 г, чай 400 г.

Приготовить бальзам из расчета 1 ч. ложка сухой измельченной смеси на 1 стакан кипятка. Пить с медом. Напиток ароматен и вкусен.

Медовая выпечка**Торты, пирожные****Быстрый торт**

1½ стакана муки, 100 г сливочного масла или маргарина, ½ стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 1 стакан сметаны или простокваши, 2 яйца, наполнитель: мак, ванилин, изюм, ягоды.

Растереть яйца, сахар и мед до однородной массы, добавить немного соды, соли,



сметану или простоквашу, хорошо размешать. Всыпать муку, влить растопленное масло или маргарин, вымесить, добавить наполнители, очень хорошо размешать и выпекать в духовке в течение 10–15 минут.

Торт «Черный принц»

Для теста: 1 яйцо, 1 стакан сахара, 3 ч. ложки какао, 1 стакан кефира, 1 ч. ложки соды, 1 стакан муки.

Для крема: 200 г сливочного масла, 3 ст. ложки меда, 1/4 стакана сахара, 250 г сметаны.

Яйцо взбить с сахаром до густой пены, добавить кефир, соду и еще раз взбить. Всыпать муку и вымесить тесто. Оно должно быть похоже на густую сметану.

Вылить тесто в смазанную маслом высокую форму и выпекать при 170–180 °С. Готовый торт остудить и разрезать на 2 коржа, промазать кремом. Верх украсить орехами, шоколадом.

Торт «Парад-алле»

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 150 г сливочного масла, 1 ст. ложка ме-



да, 1 стакан сметаны, гашеная сода (немного), 1 стакан толченых грецких орехов.

Для крема: 300 г жирной сметаны, 1 стакан сахарной пудры, $\frac{1}{2}$ стакана толченых орехов.

Яйцо растереть с сахаром, добавить масло. Снова хорошо растереть. Затем добавить мед, сметану, гашеную соду, орехи и муку. Хорошо перемешать. Испечь 3 коржа. Кремом смазать 2 коржа, а третий корж покрыть глазурью.

Глазурь: 2 ст. ложки порошка какао размешать с 60 г сахара, постепенно добавить $\frac{1}{2}$ стакана молока. Поставить на огонь и прокипятить до густого состояния. Снять с огня, добавить 60–70 г сливочного масла. Залить верх торта. Украсить торт по желанию.

Торт «Швейцарский»

Для теста: 350 г муки, 250 г маргарина, щепотка соли, 200 г сахара, 1 яйцо.

Для начинки: 300 г грецких орехов, 200 г сахара, 100 г сливок, 2 ст. ложки меда.

Быстро соединить все компоненты теста (маргарин не растапливать), холодными руками все перемешать, скатать шар и положить на 1 час в холодильник. На сковороде (без жи-



ра) на умеренном огне нагреть сахар до золотистого цвета, осторожно помешивая. Добавить к сахару рубленые орехи и жарить 3 минуты, помешивая. Постепенно влить сливки и мед. Массу довести до кипения, снять с огня и остудить.

Достать тесто из холодильника, нагреть духовку до 200 °С. Тесто разделить на 2 части, одну часть выложить на смазанную жиром форму и размять пальцами так, чтобы получилось дно с бортиками. Затем выложить начинку и сверху покрыть тестом. Из оставшегося теста можно вырезать звездочки, елочки и т. д., положить на торт. Сверху торт смазать смесью 1 желтка и 1 ст. ложки сливок. Выпекать 40 минут.

Торт из творога

Для теста: 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 1–2 яйца, 2 ч. ложки соды, 0,5 кг творога, 2 стакана муки, 1 стакан муки на раскатку коржей.

Для крема: 3 стакана молока, 1/2 стакана сахара, 1 ст. ложка меда, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, 100 г масла, ваниль.



Замесить тесто из яиц, сахара, меда, соды, творога и муки. Разделить на 8 частей. Каждую тонко раскатать, вырезать круг, наколоть вилкой, испечь в духовке. Для крема смешать сахар, мед, яйца, муку и добавить молоко. Довести до кипения в алюминиевой кастрюле, непрерывно помешивая. Добавить масло, ваниль и корицу.

Смазать коржи кремом, сверху посыпать какао или орехами, поставить на ночь пропитываться.

Ягодный торт

1 стакан любого ягодного сиропа, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 1 стакан молока, 2 стакана муки, 2 яйца, 1 ч. ложка соды.

Замесить тесто как на оладьи. Разделить на 2 части, выпечь в духовке на сковороде с промасленной бумагой 2 коржа. Прослоить повидлом, вареньем или кремом. Сверху посыпать сахарной пудрой.

Клюквенный торт

Для коржа: 300 г песочного теста, 2 стакана клюквенного варенья, 2 стакана сливок, 2 ст. ложки меда, ванилин.



Для бисквита: 4 ст. ложки муки, 8 яиц, 4 ст. ложки крахмала, 8 ст. ложек сахара, ванилин.
Для клюквенного желе: $\frac{1}{3}$ стакана клюквенного сока, $\frac{3}{4}$ стакана воды, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка желатина.

Для бисквита желтки отделить от белков. К желткам добавить ванилин, большую часть сахара и взбивать, пока не растворится сахар. Белки сначала взбить без сахара, затем, взбивая, добавить оставшийся сахар. Часть взбитых белков добавить к желткам, затем подсыпать муку, крахмал, в конце осторожно замешать оставшуюся часть взбитых белков. Массу нельзя долго и быстро мешать.

Противень для бисквита хорошо смазать жиром, вылить тесто (толщиной $\frac{1}{3}$ см), выпекать в духовке при умеренном нагреве.

Из песочного теста выпечь корж в форме для торта. Сливки взбить с медом и ванилином в устойчивую пену. Испеченный круглый пласт из песочного теста смазать взбитыми сливками.

Желатин смешать с $\frac{1}{3}$ стакана воды, дать ему разбухнуть, затем растворить в оставшейся воде, добавить мед и сок.



Через 6–8 часов испеченный бисквит смазать вареньем и нарезать полоски шириной 4–5 см. Одну полоску скатать рулетиком, положить в середину круглого пласта из песочного теста. Следующие полоски накручивать и раскладывать вокруг рулетика. Торт обмазать вареньем, затем залить застывающим желе, бока торта украсить взбитыми сливками.

Вишневый торт **«Монастырская изба»**

Для теста: 250 г маргарина, 2 стакана муки, 200 г сметаны.

Для начинки: 500 г вишен, 3 ст. ложки меда.

Для крема: 1 банка вареной сгущенки, 250 г сливочного масла.

Для глазури: 2 ст. ложки какао-порошка, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки молока.

Маргарин нарубить ножом, перемешать с мукой и сметаной, замесить тесто и поставить на 2 часа в холодильник. Из вишен удалить косточки, отцедить их от лишнего сока и смешать с медом. Тесто разделить на 20 частей, каждую раскатать в прямоугольник. На



середину каждого прямоугольника выложить вишни, скатать тесто в трубочки. Выпечь в горячей духовке.

Приготовить крем: вареную сгущенку взбить со сливочным маслом. Трубочки с вишнями сложить горкой на блюдо, смазывая их приготовленным кремом.

Приготовить глазурь: смешать какао, сахар, сливочное масло и молоко, все варить 5 минут. Горячей глазурью залить торт.

Абрикосово-творожный торт

1 кг абрикосов, 500 г нежирного творога, 3 ст. ложки меда, 50 г маргарина, 3 яйца, 150 г йогурта, цедра 2 лимонов, 3 ст. ложки манной крупы, 2 ч. ложки разрыхлителя, 50 г молотого миндаля, сахарная пудра, жир для жаренья, соль.

Абрикосы обдать кипятком, снять кожицу. Косточки удалить, мякоть нарезать мелкими кубиками. Размягченный маргарин смешать с медом, солью, яйцами, творогом, йогуртом и тертой лимонной цедрой. Всыпать манку, смешанную с разрыхлителем. Добавить измельченные абрикосы и все тщательно перемешать.



Разъемную форму смазать жиром, посыпать 1 ч. ложкой молотого миндаля, выложить массу и разровнять. Сверху посыпать оставшимся миндалем. Выпекать при 175 °С около 1 часа. Готовый торт выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой.

Торт «Аленушка»

Для теста: 4 стакана муки, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана меда, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 1/2 ч. ложки соды, соль, ванилин по вкусу. Для белковой «салфетки»: 2 белка, 3 ст. ложки сахара.

Для начинки: 0,5 кг яблок, 2 ст. ложки меда, по 100 г изюма и чернослива.

В кастрюлю всыпать муку, положить мед, соль, соду, ванилин, сметану, разбить два яичных желтка и замесить тесто. Готовое тесто разделить на две части.

Приготовить начинку: яблоки промыть, очистить и натереть на крупной терке. Изюм с черносливом пропустить через мясорубку и смешать с медом и тертыми яблоками.

Одну часть готового теста выложить на лист, посыпанный мукой, и выровнять. На не-



го положить начинку. Затем накрыть вторым слоем теста и выпекать в духовке 35–40 минут.

Приготовить «салфетку»: взбить белки с сахаром в плотную пену, обмазать ими готовый торт и поставить в духовку еще на 3–5 минут. В белки с сахаром можно добавить размолотые орехи.

Торт с мармеладом

1½ стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки меда, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ ч. ложки соды, 250 г мармелада, ⅔ стакана толченых ядер грецких орехов, соль.

Муку насыпать горкой, сделать посередине углубление, опустить в него сахар, сырое яйцо, масло, соду, соль и вымесить тесто. Разделить его на 6 одинаковых частей, раскатать 6 одинаковых лепешек, испечь в смазанной маслом форме, остудить, переслоить, складывая, мармеладом, обмазать им же и посыпать толчеными, слегка поджаренными орехами.

Яблочный торт

0,5 кг яблок, 250 г печенья, 50 г изюма, 100 г орехов, 2 ст. ложки меда, 300 г взбитых сливок,



лимонная цедра, натертая на терке, или молотая корица.

Очищенные от кожуры, измельченные на крупной терке яблоки перемешать с толченым печеньем, рубленым изюмом, орехами и остальными продуктами, указанными в рецепте. Все перемешать, положить на блюдо для торта, придав круглую форму, покрыть взбитыми сливками и украсить фруктами.

Эклеры с творожно-медовой начинкой

Для теста: 1 стакан воды, 100 г маргарина, щепотка соли, 1 стакан просеянной муки, 4 яйца.

Для начинки: 200 г творога, 2 ст. ложки меда, ванилин.

Воду вскипятить с маргарином и солью. Быстро добавить муку, убавить огонь и, помешивая, подсушить тесто в течение 1–2 минут. Слегка остудить в миске и, вбивая по одному, добавить 4 яйца. Вымесить гладкое тесто. Выложить на противень маленькие шарики (меньше грецкого ореха) и печь в духовке, пока они не поднимутся и не зарумянятся.



Творог хорошо растереть с медом и добавить ванилин. Готовые эклерчики наполнить начинкой, срезав крышечку. Посыпать сахарной пудрой.

Пирожное песочное «Солнышко»

Для теста: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 3 яичных желтка, 1/2 ч. ложки соды.

Для начинки: 1/2 стакана заваренного изюма, 2 ст. ложки меда, 1/2 стакана орехов.

Для глазури: 2 яичных белка, 1 стакан сахарной пудры, ванилин по вкусу.

Приготовить песочное тесто. Желтки отделить от белков, масло нарубить с мукой, прибавить желтки, просеянную сахарную пудру, замесить, чтобы получилась однородная гладкая масса. Тесто прикрыть, поставить на 10 минут в прохладное место.

Приготовить глазурь. Белки растереть с сахарной пудрой в фарфоровой посуде, пока не получится густая пышная масса. По вкусу добавить ванилин или сок лимона.

Подготовленное тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, вырезать из него кружочки. Каждый кружок сверху покрыть глазурью.



Положить на противень, поставить в сильно нагретую духовку и выпекать 10 минут.

Готовые пирожные горячими снять с листа. Уложить на столе, охладить, положить начинку со стороны, не покрытой глазурью, и наложить одно на другое.

Песочное пирожное с яблоками

2 стакана муки, 4 яблока, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 100 г сахара, ванилин или тертая цедра лимона.

Для начинки: 200 г творога, 1 ст. ложка меда, 1 яичный желток.

Муку просеять, добавить сахар, ванилин, сделать углубление, вбить внутрь яйцо и влить жидкость. Сверху на муку положить кусочки масла. Ножом быстро нарубить все продукты и размять руками до получения однородного теста. Тесто положить в салфетку и вынести на холод на 0,5–1 час. Затем тесто раскатать (3 мм толщиной), вырезать кружки диаметром 5–6 см. Половину кружков выложить на противень. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать кольцами. Кольца яблок положить на кружки теста, сверху выложить



начинку и накрыть оставшимися кружками теста.

Края теста зашипать, смазать сверху яйцом и выпекать до золотистого цвета. Остывшие пирожные посыпать сахарной пудрой.

Пироги

Яблочный пирог

100 г меда, 1/4 стакана сахарного песка, 500 г яблок (желательно антоновки), 100 г маргарина, 2 яйца, 1/2 ч. ложки соды, 1 1/2 стакана пшеничной муки.

Растопить маргарин, соединить его с жидким медом (засахаренный мед необходимо разогреть), добавить яйца, сахарный песок, соду, муку, все хорошо перемешать и замесить тесто. Затем яблоки разрезать на дольки, удалить сердцевинки, смешать с тестом, выложить в промасленную форму и выпекать в духовке при температуре 170 °С.

Пирог праздничный с черникой

Для теста: 3 стакана муки, 30 г дрожжей, 1/4 стакана меда, 1/2 стакана сахара, 3 яйца,



2 стакана теплого молока, 2 ст. ложки топленого масла, соль.

Для начинки: 2 стакана черники, 2 ст. ложки меда, 1/2 стакана сметаны, 2 белка.

Для белковой «салфетки»: 1–2 белка, 2–3 ч. ложки сахара, 2–3 капли лимонного сока.

Замесить дрожжевое безопарное тесто. Приготовить начинку. Чернику, сметану, мед и белки перемешать и взбить венчиком, чтобы получилась однородная жидкая масса слегка розового цвета.

Тесто разровнять, выложить в форму или в глубокую сковороду. Сверху ровным слоем выложить начинку и поставить пирог в духовку на 20–25 минут.

Приготовить «салфетку». Белки яиц взбить. Через 3–5 минут всыпать туда сахар, влить лимонный сок и продолжать взбивать 5 минут.

Когда пирог будет готов, вынуть его, накрыть белковой «салфеткой» и опять поставить на 2–3 минуты в духовку. Остывший пирог выложить на блюдо, сверху украсить ягодами из варенья, цукатами, посыпать крошкой шоколада и дольками апельсина.

**Бабушкин пирог**

2 ст. ложки меда, 200–250 г маргарина, 1 ст. ложка сметаны (кефира), 2 яйца, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка уксуса.

Маргарин, мед, сметану (или кефир), яйца и растворенную в уксусе питьевую соду смешать в однородную массу. Добавить просеянную пшеничную муку (взять ровно столько, чтобы массу можно было легко размять рукой). Тесто (оставив небольшой комочек) равномерно распределить по всей поверхности противня, смазать тонким слоем варенья или джема. Оставшийся комочек теста замесить круче, а затем на терке с крупными отверстиями натереть на пирог с вареньем. Выпекать 20 минут при температуре около 200 °С.

Пирог двухслойный с яблоками и малиной

Для теста: 3 стакана муки, 1½ ст. ложки сахара, 3 ст. ложки маргарина или растительного масла, 1 яйцо, 15 г дрожжей, 1/3 ч. ложки соли, ¾ стакана воды или молока, 1 яйцо для смазки.



Для начинки: 300 г свежих яблок, 300 г малины или клубники, $\frac{1}{4}$ стакана меда, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Приготовить обыкновенное безопарное тесто. Из $\frac{2}{3}$ приготовленного теста раскатать пласт, положить его на смазанную маслом сковороду или противень. На пласт выложить тонким слоем мед, сверху положить нарезанные на тонкие дольки яблоки. Из остального теста раскатать второй, более тонкий, пласт и жгутик толщиной 15 мм. Второй пласт положить на яблоки и защипнуть края пластов.

Смазать пирог яйцом, наколоть кончиком ножа в нескольких местах и наложить жгутик теста на пирог в виде бортика. После 20–30-минутной расстойки выпекать пирог при температуре 200–220 °С.

На охлажденный пирог уложить малину или клубнику и обсыпать ягоды сахаром.

Пирог медовый

Для теста: 2 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла или маргарина, $\frac{1}{2}$ яйца, 10 г дрожжей, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли, $\frac{1}{2}$ стакана молока или воды.



Для начинки: 1/2 стакана меда, 100 г масла, 1/2 стакана орехов, 1 яйцо, 1 яйцо для смазки.

Из приготовленного безопасного теста раскатать круглую или прямоугольную лепешку, положить на сковороду или противень, смазанный маслом. Края лепешки смазать яйцом и из того же теста сделать бортик, предотвращающий стекание меда из пирога на противень. Мед с маслом нагреть до жидкого состояния. Когда масса охладится до 25–35 °С, добавить в нее рубленые орехи и яйцо, предварительно перемешав их. Полученную начинку уложить равномерно на поверхность пирога. После 20–30-минутной расстойки выпекать пирог в течение 25–35 минут при температуре 210–220 °С.

Песочный пирог с яблоками

100 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 1 стакан пшеничной муки, 1 стакан блинной муки, 5–6 яблок.

Сливочное масло нарезать небольшими кусочками, добавить яйцо и мед. Все хорошо растереть, добавить блинную и пшеничную муку. Все хорошо вымесить и скатать шар.



Приготовить начинку. Яблоки натереть на крупной терке, добавить немного меда. На сковороду, смазанную сливочным маслом, положить тесто и распределить его руками по всей сковороде. Сверху положить яблоки. Если нет яблок, можно заменить их яблочно-клюквенным вареньем на меду.

Песочный пирог со смородиной и яблоками

Для теста: 250 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 2–3 ст. ложки сахара, 1 яйцо или 2 желтка, ванилин, сода на кончике ножа. Для начинки: 200 г черной и красной смородины, 4 яблока, 3 ст. ложки меда, 1–2 ст. ложки крахмала, корица.

Масло растереть с сахаром, добавить яйцо или желтки, ванилин, просеянную муку, смешанную с содой. Вымесить мягкое тесто и слегка его охладить. Тесто переложить в сухую форму, разровнять и немного приподнять края на стенки формы. Промытые и обсушенные ягоды смешать с медом и крахмалом и уложить на тесто по всей поверхности. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, наре-



зать тонкими ломтиками и разложить «черепичкой» поверх ягод. Сверху посыпать сахаром и корицей и выпекать до готовности.

Пирог «Манник»

1 стакан сметаны (не обязательно густой), 2 яйца, 1/2 стакана меда, 1 стакан манки, 1–2 ст. ложки масла (маргарина) растопленного, 1/2 ч. ложки соды (погасить), 1–2 ст. ложки какао-порошка.

Все компоненты перемешать. Вылить в смазанную форму. Выпекать. Готовность проверять спичкой.

Пирог лимонный

1 стакан муки, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка меда, 100 г сливочного масла, 4 яйца, 1/4 ч. ложки соды, 1 лимон.

Муку перемешать с содой и просеять. Масло с сахаром растереть до побеления и, мешая, постепенно добавлять мед и яйца. Затем перемешать с лимоном, предварительно растертым вместе с кожурой, но без семечек.

В полученную смесь всыпать муку, замесить тесто и положить его в смазанную мас-



лом и посыпанную мукой форму. Выпекать пирог в течение 30–40 минут при температуре 180–200°C.

Пирог вишневый

3 стакана муки, 1½ ст. ложки сахара, 3 ст. ложки растительного масла или маргарина, 1 яйцо, 15 г дрожжей, ⅓ ч. ложки соли, ¾ стакана молока или воды.

Творожный фарш: ½ стакана творога, ½ яйца, 2 ч. ложки меда, 1 ч. ложка муки, 1,5 г ванильного сахара.

Для начинки: 500 г свежих вишен, 4 яичных желтка, 1½ ст. ложки меда, ½ стакана молока, 1 ст. ложка муки.

Приготовить обыкновенное безопарное тесто. Тесто раскатать в круглый или прямоугольный пласт. Вокруг пласта положить сделанный из теста жгут толщиной 2–3 см или загнуть края пласта вверх. Поверхность пирога покрыть творожным фаршем. Протереть творог через сито или пропустить через мясорубку, добавить сахар, мед, сырое яйцо и пшеничную муку, немного обжаренную на сковороде без жира, соль и ванильный сахар. Все



перемешать до получения однородной массы. В фарш можно добавить цедру от лимона или апельсина.

Удалить косточки из вишен, перемешать ягоды с остальными продуктами. Полученную вишневую массу положить на творожный слой. После полной расстойки выпекать пирог в течение 30–40 минут при температуре 200–220 °С.

Слоеный пирог с яблоками и изюмом

3 стакана муки, 350 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 1/3 ч. ложки соли, 3 ст. ложки молока или воды, 1 яйцо для смазки.

Для начинки: 400 г свежих яблок, 1/2 стакана изюма, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки меда.

Приготовить скороспелое слоеное тесто. Масло или маргарин размять до получения пластичной массы, соль растворить в воде и соединить все продукты вместе. В течение 3–5 минут замесить тесто (оно должно быть однородным) и сформовать его в виде кирпича. Раскатать в прямоугольную лепешку толщиной 10 мм, затем сложить ее вчетверо, еще раз раскатать и опять сложить вчетверо.



Готовое тесто раскатать в продолговатый пласт шириной 30 см и толщиной 5 мм, положить на сбрызнутый водой противень. Вдоль пласта в средней части положить нарезанные ломтиками очищенные яблоки, равномерно посыпать их промытым изюмом и сахаром и полить растопленным медом.

Ножом или лучше тесторезкой нарезать края пласта теста в виде ленточек, переплести их так, чтобы они покрывали начинку. Смазать поверхность яйцом и выпекать пирог 30–40 минут при температуре 230–240 °С.

Пирог «Друг сердечный»

Для теста: 3 яйца, 1/2 стакана сахара, 3 ст. ложки меда, сода, гашенная уксусом, 1 1/2 стакана муки.

Для масляной крошки: 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла.

Яйца взбить с сахаром и медом, добавить соду, гашенную уксусом, и муку, чтобы тесто получилось не очень густое. В разъемную форму, смазанную маслом, выложить тесто, сверху слой яблок, нарезанных дольками. Яблоки немного посыпать сахаром, а потом



сверху еще и масляной крошкой. Масляную крошку приготовить так: смешать муку, сахар и растопленное сливочное масло. Если не получится крошка — добавить еще муки. Полученной крошкой посыпать пирог сверху и выпечь в духовке.

Яблочный пирог «Удобный»

200 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка меда, щепотка соли, 1/4 ч. ложки соды, 3 стакана муки, 300–400 г яблок.

Подогреть масло, мед, соль. В эту смесь поочередно добавить взбитые с сахаром яйца, соду, муку. Замесить тесто. Разделить его на 2 части и положить в морозильник до полного замерзания. На смазанную маслом форму натереть на крупной терке одну часть теста, сверху положить нарезанные яблоки, на них натереть вторую половину теста и выпекать в духовке. Выпекать 20–25 минут.

Пирог «Мирослава»

1 пачка маргарина, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 стакан яблочного повидла, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка меда, 3–4 стакана муки.



Мargarин размягчить, добавить сахар, яйца, мед, соду и муку. Замесить густое тесто. Разделить его на 2 части. Из одной части сделать 3 шарика и поставить на 40 минут в морозилку. Через 40 минут из другого теста раскатать лепешку и положить в форму, по краям сделать бортики. Положить на тесто повидло. Достать из морозилки шарики и натереть их на крупной терке поверх повидла. Выпекать в духовке до готовности примерно 40–45 минут.

Пахлава сдобная

2 стакана муки, 10 г дрожжей, 1/4 стакана молока или воды, 1 яйцо, 4 ст. ложки топленого масла.

Для начинки: 1 стакан ядер орехов, 1 стакан сахара, 3 плода кардамона, 3 ст. ложки сливочного масла для заливки, 3 ст. ложки меда для заливки.

Развести дрожжи в теплом молоке (или воде), всыпать 1 стакан муки и замесить опару. Поставить опару на 2 часа в теплое место для брожения, затем добавить в нее остальную муку, яйцо, масло и замесить



крутое тесто. Оставить тесто на 1 час для брожения, затем разделить его на 3 равные части и раскатать их в 3 пласта одинаковой ширины.

Обжарить орехи, удалить оболочку, мелко нарубить или пропустить через мясорубку, добавить сахар и растертый кардамон и перемешать.

На смазанный маслом противень положить первый пласт теста так, чтобы его края закрывали края противня; затем положить на этот пласт половину приготовленной начинки и выровнять ножом, потом второй пласт теста и поверх него второй слой начинки, наконец, положить третий пласт теста и защипнуть края пахлавы.

Через 30 минут смазать пахлаву яичным желтком, разрезать, не снимая с противня, на ромбовидные кусочки. Выпекать в течение 10–15 минут при температуре 180–200 °С. В места разреза налить ложкой немного растопленного масла и продолжать выпекать еще 25–30 минут.

Готовую пахлаву залить по местам разреза разогретым медом.

**Медовик**

200 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г сахарного песка, 3 стакана пшеничной муки, 2 яйца, 1 г имбиря, $\frac{1}{4}$ ч. ложки корицы, 3 ч. ложки лимонной цедры.

Мед нагреть, добавить в него растопленное сливочное масло, хорошо перемешать, всыпать сахар, положить имбирь и снова все тщательно перемешать. После этого добавить яйца, гвоздику, корицу и постепенно при помешивании всыпать муку. Затем тесто хорошо вымесить, раскатать толщиной в 1 см. Нарезать кусками и выложить их на разогретый, смазанный маслом противень. Выпекать до готовности.

Медовик «Дед Мороз»

Для теста: 2 стакана муки, 1 стакан меда, 1 стакан сахара, 1 стакан молока, изюм, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды.

Для глазури: 3 яичных белка, $\frac{1}{2}$ стакана сахарной пудры.

Пшеничную муку просеять и смешать с пищевой содой. Яйца взбить, смешать с сахар-



ным песком, медом и хорошо взбить. Продолжая перемешивание, постепенно добавить муку и изюм, а затем тонкой струйкой влить молоко. Тесто надо хорошо промесить, выложить в форму, смазанную маслом, и выпекать в духовом шкафу на медленном огне. Полуготовый пирог покрыть белковой глазурью (свежие яичные белки смешать вначале с сахарной пудрой, затем взбить до образования густой пены) и продолжать выпекать до готовности.

Яблоки в слойке

500 г слоеного теста, 6–8 яблок, 1/2 стакана меда, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 яйцо.

Приготовить слоеное тесто. На доске, посыпанной мукой, тесто раскатать толщиной 0,5 см и нарезать на квадратики такой величины, чтобы в них можно было завернуть яблоко.

Яблоки промыть, очистить от сердцевины, в образовавшееся углубление положить мед, разложить на квадратики теста, после чего края его соединить и уложить на железный лист, смоченный водой. Для украшения на



каждое яблоко положить кусочек теста, вырезанный в виде листика или звездочки, смазав его сверху яйцом, и поставить в жаркий духовой шкаф. Через 10–15 минут, когда тесто сверху зарумянится, жар надо убавить и продолжать выпечку еще 8–10 минут. Готовые яблоки осторожно снять с листа лезвием тонкого ножа и уложить на тарелку или блюдо, посыпав сверху сахарной пудрой. Подавать яблоки можно в горячем и холодном виде.

Булочки, ватрушки, кексы, коврижки

Булочки творожные

250 г жирного творога, $1\frac{1}{2}$ стакана муки, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки меда, 1 яйцо, 1 желток.

Взять творог, муку, сахар, мед, яйцо, замесить тесто и дать ему постоять. Тесто сформовать в виде цилиндра, разрезать его на кружки и сделать из них булочки, которые положить на хорошо смазанный маслом противень; булочки смазать яичным желтком и выпекать до золотисто-желтого цвета.



Булочки ореховые

200 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда, 2 стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов.

Сливочное масло разрезать на маленькие кусочки, растереть деревянной ложкой в пену, постепенно прибавляя сахар, мед, муку и толченые грецкие орехи. Из полученного теста сформовать булочки, выложить их на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке до готовности.

Булочки с корицей

Для теста: 3 стакана муки, 1 стакан молока, 75 г сахара, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли, 150 г сливочного масла, 50 г дрожжей.

Для начинки: 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки меда, 1–2 ст. ложки корицы, 2 яйца (желтки).

Приготовить слоеное дрожжевое тесто, оставив 100 г масла для раскатывания. Подошедшее тесто раскатать слоем толщиной в 1 см, обмазать растопленным маслом, равномерно полить растопленным медом, посыпать корицей и скатать в рулет. Рулет нарезать ломтиками толщиной примерно в 2 см,



срезом положить на теплый противень, смазанный жиром. Другую сторону среза сдавить, чтобы при выпечке не вытекло масло с медом. Дать булочкам подойти, смазать взбитыми желтками и печь при температуре 200–220 °С до светло-коричневого цвета. Остывшие булочки можно посыпать сахарной пудрой.

Булочки с изюмом и орехами

Для теста: 3 1/2 стакана муки, 1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 3 яйца, 30 г дрожжей, 1/2 ч. ложки соли.

Для начинки: 1 стакан изюма, 2 ст. ложки меда, 1/2 стакана орехов, 1 яйцо.

Тесто приготовить опарным способом. Готовое тесто выложить на стол и нарезать на равные кусочки, которые сформовать в булочки, выложить их на противень, смазанный жиром, и поставить на расстойку на 15–20 минут, прикрыв салфеткой. В середине расстающихся булочек сделать углубление, которое заполнить изюмом, смешанным с медом и толчеными орехами. Изюм предварительно заварить кипятком на 20–30 минут.



Булочки смазать яйцом и поставить для расстойки на 15–20 минут. Выпекать при температуре 250–260 °С приблизительно 10–15 минут.

Масляные булочки

4 стакана муки, 1 стакан молока, 150 г сливочного масла, 100 г сахара, 50 г дрожжей, 1 стакан сливок, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, ванилин, 1/2 ч. ложки соли, 25 г миндаля.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом.

Когда тесто подойдет, разделить его на кусочки (50 г), на доске ладонью скатать их в твердые круглые булочки, положить на противень, смазать взбитым яйцом, посыпать измельченным миндалем и поставить выпекать в духовку до светло-коричневого цвета.

У остывших булочек острым ножом срезать верхушки и вырезать углубления.

Сливки взбить с медом и ванилином, этой массой заполнить булочки, положить сверху срезанные верхушки и посыпать сахарной пудрой.

**Булочки с маком**

Для теста: 4 стакана муки, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сметаны, 100 г сливочного масла, 50 г сахара, 30 г дрожжей, соль по вкусу.

Для начинки: 2 стакана ошпаренного мака, 1/2 стакана меда, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г изюма, 1 яйцо.

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Подошедшее тесто скатать валиком диаметром 4 см, нарезать на ломтики толщиной примерно 2 см, сплющить, в середину положить начинку, перегнуть тесто по диагонали и края сжать. Булочки положить на противень, смазанный маслом, дать подойти, смазать взбитым яйцом и печь в духовке при температуре 200 °С.

Для начинки масло растереть с сахаром, добавить мед, изюм и все взбить.

Ватрушки из отрубей

Для теста: 350 г пшеничных отрубей, 100 г творога, 200 г сметаны, 50 г сливочного масла, 4 яйца, 1 ч. ложка соли.

Для начинки: 2 яйца, 600 г творога, 300 г яблок, 3 ст. ложки меда, 5 г топленого масла.



Творог смешать с яйцами, добавить соль, затем положить сметану, масло и хорошо перемешать. Постепенно добавляя отруби, замесить тесто. К протертому творогу добавить нарезанные мелкими ломтиками яблоки, яйца, сахар. Из теста сформовать лепешки, выложить на смазанный маслом противень. В середине лепешек сделать углубления, в которые положить фарш. Смазать яйцом и выпекать при 200–220 °С в течение 15–20 минут.

Ватрушка «Маленькая радость»

Для теста: 2 стакана муки, соль, 1 ст. ложка сахара, 150 г охлажденного маргарина.

Для начинки: 0,5 кг творога, 3 яйца, 1/4 стакана сахара, 2 ст. ложки меда.

Нарубить маргарин вместе с мукой, сахаром и солью. Половину иарубленной крошки насыпать на сковороду, на нее положить творожную начинку, в которую можно добавить изюм и курагу. Сверху покрыть оставшейся крошкой. Выпекать 40 минут при температуре 200–250 °С. Так же можно сделать и маленькие ватрушки.

**Сдобные лепешки**

300 г пшеничных отрубей, 100 г сметаны, 3 яйца, 30 г пшеничной муки, 4 ст. ложки меда, 100 г растительного масла, 200 г сыра.

Сметану довести до кипения, положить в нее подготовленные отруби, перемешать, слегка охладить. Ввести тертый сыр, масло, яйца, мед, снова перемешать. Из теста сформовать небольшие лепешки, которые выпекать при 200–220 °С в течение 10–15 минут.

Фруктово-медовые хлебцы

По 50 г изюма, кураги, фундука, 3 ст. ложки рома, 125 г размягченного сливочного масла, 1/3 стакана меда, 2 яйца, 250 г муки, разрыхлитель, молотая корица на кончике ножа, немного соли, 120 г сахарной пудры, 1 ст. ложка лимонного сока.

Вымыть изюм, курагу в горячей воде, обсушить на полотенце. Курагу мелко нарезать. Фундук измельчить. Фрукты и орехи смешать с ромом, накрыть крышкой и отставить в сторону.

Масло с медом взбить в пену, постепенно добавляя яйца, муку, разрыхлитель, корицу, соль.



Все смешать, взбить венчиком (10 минут) или миксером (4 минуты). Потом добавить фрукты.

Разогреть духовку до 200 °С. Противень выстелить бумагой для выпечки. Из теста 2 чайными ложками сформировать примерно 40 хлебцев. Выложить на противень и печь в середине духовки 15 минут до золотистого оттенка. Просеянную сахарную пудру соединить с лимонным соком и водой до получения густой глазури. Покрыть ею хлебцы.

Сочни с творогом

1½ стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка меда, 80 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 3 ст. ложки густой сметаны, ¼ ч. ложки соли, ¼ ч. ложки соды.

Для начинки: 150 г творога, 2 ч. ложки меда, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 яичный белок.

Муку перемешать с содой и просеять. Сметану, яйцо, сахар, мед и соль перемешать до растворения соли, сахара и меда. Предварительно размятое масло или маргарин взбить в посуде деревянной лопаточкой в



течение 5–8 минут, постепенно добавить смесь сметаны с яйцом, затем муку и быстро — в течение 20–30 секунд — замесить тесто. Кислота в сметане, соприкасаясь с содой, образует углекислый газ, который при длительном перемешивании теста улетучивается, отчего изделие получается плотным, неразрыхленным. Вместо сметаны можно добавить простоквашу, кефир или любой другой кисломолочный продукт.

Тесто раскатать в пласт толщиной 7–8 мм. Круглой гофрированной выемкой диаметром 8 см вырубить лепешки, на которые положить творожную начинку, и загнуть одну половину лепешки над творожной начинкой.

Поверхность смазать яичным желтком и выпекать сочни при температуре 220–230 °С.

Струдель с творогом

2 стакана муки, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1/4 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки соли.

Для начинки: 300 г творога, 1 яичный желток, 1/2 стакана изюма, 2 ст. ложки меда, 2 г ванильного сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры.



Растереть венчиком яйца, сахар и соль, добавить воду и перемешать до растворения соли и сахара. Муку просеять, сделать в муке лунку, положить в нее размятое масло, добавить яичную смесь с водой и замесить крутое тесто. Дать тесту 30–40 минут постоять, затем раскатать его в очень тонкую (толщиной 1 мм) четырехугольную лепешку, положить на чистую салфетку, смазать лепешку маслом.

Приготовить начинку. Растереть желток с медом, добавить протертый творог, промытый изюм, ванильный сахар, хорошо размешать и выложить на лепешку. Завернуть с помощью салфетки лепешку теста с творогом в рулет, положить его на противень, смазанный маслом, швом вниз, сбрызнуть маслом и выпекать 25–30 минут при температуре 200–220 °С. Разрезать струдель до охлаждения и посыпать пудрой.

Быстрый кекс

1 яйцо, 1/2 стакана меда, 1 стакан кефира, 1/2 ч. ложки соды, 1,5–2 стакана муки.

Все смешать в этой последовательности, вылить в смазанную форму и выпекать при



180–200 °С до коричневого цвета. Остудить, полить шоколадной глазурью.

Кекс с изюмом и орехами

4 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана меда, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов, 2 стакана яблочного отвара, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, соль по вкусу.

Сахар, мед и масло растереть, добавить соль, изюм, мелко рубленные орехи, развести отваром из сушеных яблок, добавить соду. Понемногу всыпать муку, корицу, влить уксус и перемешать. Выложить тесто в смазанную маслом форму. Выпекать 50–55 минут в разогретой духовке. Подавать к чаю или кофе, нарезав на порции.

Кекс темный

3 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 150 г сливочного масла, 9 яиц, 1 стакан меда, 1 стакан мелко измельченного изюма, 1 стакан сушеной вишни без косточек, 1/2 стакана апельсиновых цукатов, 1 лимон, нарезанный дольками, 1 стакан руб-



леного миндаля, цедра 1 лимона, 1/2 стакана грецких орехов, 1 ст. ложка молотой корицы, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды.

В кастрюлю положить сахар, мед, масло, соль, все перемешать до однородной массы, затем добавить яйца, корицу, муку, смешать с содой, все хорошо вымесить и соединить с вишней, изюмом, рублеными орехами, мелко нарезанными цукатами, лимонной цедрой и мелко нарезанным, без семян, лимоном.

Тесто перемешать, выложить в форму, смазанную маслом и густо посыпанную толчеными сухарями. Для этого кекса форма требуется с толстыми стенками. Выпекать кекс при температуре 200–220 °С в течение 50–55 минут.

Чайный кекс

1/2 стакана крепко заваренного чая, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки меда, 1/2 стакана варенья, 1 ч. ложка соды, смешанной с вареньем, 1 ст. ложка растительного масла, 1 1/2 стакана муки, 1 яйцо, щепотка соли.

Все перемешать и выпекать. По желанию добавить орехи и изюм.

**Кекс «Праздничный салют»**

150 г сливочного масла, 1 стакан сахара, $\frac{1}{3}$ стакана меда, 200 г миндаля (можно грецких орехов), 1 стакан муки, 2 яйца, 1 яичный желток, 2 яблока.

Тщательно растереть яйца с сахаром и медом, добавить муку, яичный желток, молотые орехи. Все тщательно перемешать. Яблоки очистить и удалить сердцевину, нарезать на маленькие дольки.

Выложить тесто в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму и проколоть в нескольких местах дольками яблок. Запекать кекс в предварительно нагретой духовке. Украсить можно сахарной пудрой или ореховой крошкой.

Кекс «Аленка»

150 г масла, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 1 ст. ложка меда, 3 яйца, 1 стакан муки, сода на кончике ножа, соль, ванилин, изюм.

Масло или маргарин размягчить и растереть с сахаром, постепенно добавить мед, яйца, соль, муку, соду. Дать постоять минут 15–20, положить изюм и ванилин. Быстро



замесить тесто и поставить его в духовку на 1 час. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

Кексы «Вкуснятина»

2½ стакана муки, 200 г сливочного маргарина или масла, 200 г сметаны, ½ стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 4 яйца, 150–200 г изюма.

Яйца, сметану, сахар, мед, масло и муку размешать. Погасить ½ ч. ложки соды уксусом, вмешать в тесто, а затем добавить изюм. Смазать формочки жиром, налить тесто на ⅔ объема и выпекать в духовке до готовности. Посыпать сахарной пудрой.

Кекс творожный

100 г творога, 350 г пшеничной муки, 3 яйца, 4 ст. ложки меда, 80 г сливочного масла, ½ ч. ложки соды, ванилин по вкусу.

Масло взбить с медом. Затем последовательно ввести протертый творог, желтки яиц, просеянную муку и соду. В конце осторожно, в 2 приема, ввести взбитые в пену белки. Перемешать, выложить в формы и выпекать при 180–200 °С.

**Медовая коврижка**

2 стакана муки, 150 г меда, 1/2 стакана сахарного песка, 50 г орехов, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки соды, немного порошка корицы и гвоздики.

Яйцо растереть с сахаром в миске, добавить мед, соду, корицу и гвоздику, все перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто 5–10 минут. Для придания тесту темно-коричневого цвета взять 2 кусочка сахара, пережечь на маленькой сковородке, затем разбавить 2 ст. ложками воды, вскипятить и добавить к тесту вместе с маслом. Далее тесто выложить на противень, смазать маслом, посыпать мукой, разровнять, посыпать рублеными орехами и поставить на 15–20 минут в нежаркую духовку. Готовую коврижку охладить и нарезать кусочками (можно также разрезать вдоль и промазать повидлом).

Коврижка «Дюшик»

Для теста: 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан меда, 3 стакана муки.

Для крема: 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны.

Смешать яйца с сахаром, добавить мед, хорошо взбить и растопить на огне (помешивать).



вая, а то пригорит). Когда масса станет жидкой, добавить 3 стакана муки и $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды. Все взбить, разделить на 2 коржа и выпекать на смазанном маслом противне. Выпеченные коржи пропитать кремом.

Коврижка

1 стакан варенья (любого, без косточек), 1 стакан молока, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 3 стакана муки, 1 ч. ложка гашеной соды.

Все хорошо перемешать и вылить в сковороду, смазанную маслом. Выпечь. Коврижка хорошо поднимается. Готовность проверить деревянной палочкой.

Бисквиты, рулеты

Бисквитный корж

1 стакан кефира или простокваши, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 1 стакан муки, 1 ч. ложка соды, 3 ст. ложки растительного масла.

Замесить тесто, как на оладьи, вылить в сковороду или форму и выпечь корж в духовке. Готовность определяется спичкой.



Проткните ею корж, если она сухая — корж готов.

Бисквит на полдник

1 стакан творога, 1½ стакана муки, 2 ст. ложки меда, 3 яйца, ½ пачки маргарина или сливочного масла, 1 ч. ложка соды (погасить лучше лимонной кислотой).

Все смешать, выложить в форму на промасленную бумагу и испечь в духовке. Такой бисквит очень вкусен с молоком.

Рулет ореховый «Мишель»

400 г муки, 175 г сметаны, 100 г сливочного масла, 200 г грецких орехов, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда, 1 желток.

Сливочное масло взбивать в течение 15 минут. Затем добавить сметану, соль — перемешать, муку — замесить тесто.

Орехи слегка обжарить и пропустить через мясорубку, перемешать с сахаром и медом. Тесто разделить на порции по 300 г и каждую раскатать в круг толщиной 5 мм, на тесто положить ровно начинку из орехов и завернуть в рулет. Сверху сма-



зять желтком и выпекать при 200 °С в течение 30–35 минут.

Лимонный рулет

Для теста: 2 яйца, 1 банка сгущенного молока, 1/2 ч. ложки соды, 1 стакан муки.

Для начинки: 1 лимон, 1/2 стакана меда.

Яйца взбить, добавить сгущенное молоко, соду и муку. Тщательно размешать. Вылить тесто на смазанный маслом противень. Выпекать 20 минут. Лимон с цедрой натереть на мелкой терке, добавить мед и размешать. Горячий пласт смазать лимонной смесью, завернуть рулетом и разрезать.

Рулет с изюмом

2 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки масла или маргарина, 2 яйца, 10 г дрожжей, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 стакана молока или воды, 1 яйцо для смазки, 1 ст. ложка сахарной пудры для обсыпки.

Для начинки: 2 стакана изюма, 100 г масла, 2 ст. ложки меда.

Приготовить сдобное тесто: замесить опару из теплого молока или воды, дрожжей и поло-



вины нормы муки. Опара должна бродить при температуре 28–30 °С в течение 3–3,5 часов до максимального подъема. Как только опара начнет оседать, можно замешивать тесто.

В опару добавить все остальные подогретые продукты (яйца в смеси с солью, сахар, ароматические вещества), постепенно всыпать оставшуюся муку и замешивать в течение 5–8 минут до получения однородной массы. В конце замеса добавить масло, разогретое до консистенции густой сметаны; затем накрыть кастрюлю крышкой и поставить в теплое место для дальнейшего брожения. Когда тесто достигнет максимального подъема (примерно через час), обмять его и выложить на стол, посыпанный мукой.

Тесто раскатать в пласт толщиной 4–5 мм и шириной 40 см. Поверхность пласта смазать яйцом, равномерно насыпать на нее изюм, который затем полить жидким медом. Свернуть пласт в рулет, положить его швом вниз на смазанный маслом противень и немного прижать. После полной расстойки (примерно 30–40 минут) смазать поверхность рулета маслом, сделать проколы во многих местах



деревянной палочкой и выпекать 25–30 минут при температуре 200–220 °С. Поверхность рулета слегка смазать маслом и посыпать сахарной пудрой.

Для лучшего вкуса можно добавить к изюму стакан жареных чищенных орехов или нарезанные кубиками цукаты из апельсиновых корок.

Рулет с орехами

2 стакана муки, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 10 г дрожжей, 1/4 ч. ложки соли, 1/4 стакана молока или воды.

Для смазки: 2 ст. ложки растопленного масла, 1 яйцо, 1/4 стакана миндаля или орехов для обсыпки.

Для начинки: 1/2 стакана миндаля, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки меда, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Приготовить сдобное тесто так же, как в рецепте для рулета с изюмом. Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, шириной 50 см. Поверхность пласта смазать маслом, растопленным до консистенции густой сметаны, равно-



мерно покрыть пласт миндальной (ореховой) начинкой. Ядра миндаля обжарить до желтого цвета, затем растереть миндаль или несколько раз пропустить через мясорубку с частой решеткой, добавить сахар, мед и яйцо, соединить с поджаренной в масле мукой и все перемешать. Затем свернуть в рулет. Выложить рулет на смазанный маслом противень швом вниз. После 30–40-минутной расстойки смазать поверхность яйцом и обсыпать сырыми рублеными орехами, выпекать 25–30 минут при температуре 200–220 °С.

Рулет с маком

1-й вариант

2 стакана муки, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 10 г дрожжей, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли, $\frac{1}{4}$ стакана молока или воды.

Для смазки: 3 ст. ложки растопленного масла, 1 яйцо.

Для начинки: 6 ст. ложек мака, 3 ст. ложки меда.

Приготовить сдобное тесто. Раскатать его в пласт шириной 40 см и толщиной 5 мм. Смазать пласт растопленным, но не горячим сли-



вочным маслом и положить на него слой начинки из мака, приготовленной следующим образом. Промыть мак в теплой воде до исчезновения песка, дать стечь воде через чистое сито или марлю, положить мак в кастрюлю, добавить мед и, помешивая, варить 5–8 минут; затем охладить. Свернуть пласт в рулет и выложить его швом вниз на противень, смазанный маслом. После 30–40-минутной расстойки смазать поверхность яйцом и обсыпать рублеными орехами, выпекать 25–30 минут при температуре 200–220 °С.

2-й вариант

3 1/2 стакана муки, 1 стакан молока, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соли, 30 г дрожжей.

Для начинки: 2 стакана мака, 1/2 стакана меда, 1 стакан сахара.

Тесто приготовить опарным способом. Готовое тесто раскатать на столе в пласт толщиной 1 см. На раскатанное тесто положить приготовленный мак, разровнять по всему пласти и свернуть пласт в трубочку, после чего рулет выложить на противень, смазан-



ный топленным маслом, и поставить в теплое место для расстойки на 40–60 минут.

Затем рулет смазать взбитым яйцом и через 5–6 минут поставить выпекать при температуре 200–210 °С 40–50 минут. Перед выпечкой рулет проколоть в нескольких местах, чтобы он не деформировался.

Для начинки мак просеять, промыть в горячей воде, залить водой и поставить на огонь до кипения, затем откинуть на сито и оставить до полного охлаждения. Остывший мак пропустить 2 раза через мясорубку и соединить с сахаром и медом.

Печенье, коржики, пряники

Печенье медовое

250 г муки, 150 г меда, 1 ст. ложка сливочного масла, по 1 ч. ложке соды, гвоздики и корицы, 2 яйца.

Разогреть мед, всыпать в него муку, быстро и хорошо перемешать до образования густого теста. Когда заварное тесто остынет, положить в него сливочное масло, соду, предварительно смешанную с 1 ст. ложкой муки, гвоздику, ко-



рицу, яйца и месить в течение 15–20 минут. Затем тесто раскатать слоем в 0,5 см, нарезать формами, сверху смазать яичным белком, уложить на разогретый, смазанный маслом противень и выпекать в умеренно теплой духовке.

Печенье «Медок»

2 стакана муки, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 яйцо, 1 ч. ложка меда, по 1/4 ч. ложки сахара и корицы.

Сахар растереть с яйцом, добавить размягченное масло, сметану и мед. Муку смешать с содой и солью и постепенно добавить в остальную массу. Сформовать мелкие печенья и сверху посыпать сахаром и корицей. Выпекать 12–15 минут.

Печенье овсяное

1-й вариант

1 стакан овсяных хлопьев, 1 стакан муки, 1/4 стакана сахарного песка, 2/3 стакана меда, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 80 г масла, 1/2 ч. ложки соды.

Муку перемешать с содой, масло растереть с сахаром, добавить при постоянном по-



мешивании мед, яйцо, сметану, овсяные хлопья. Тесто раскатать слоем в 0,5 см, нарезать формами, уложить на разогретый, смазанный маслом противень и выпекать в умеренно теплой духовке.

2-й вариант

2 стакана овсяных хлопьев, 1 стакан пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{3}$ стакана меда, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана масла, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды.

Муку смешать с содой, а масло растереть с сахаром, все соединить, добавить мед, сметану, яйца и овсяные хлопья. Хорошо перемешать, раскатать тесто в лепешку толщиной до 5 мм, вырезать из нее выемкой или стаканом кружки или фигуры и выпекать в горячей духовке на противне 10 минут.

Печенье «К чаю»

100 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 300 г муки, 300 г картофельного крахмала, 1 ч. ложка пекарского порошка, немного соли, ванилина.



Масло и яйца взбить с сахаром, добавить мед, ванилин, сметану, муку, смешанную с пекарским порошком, и крахмал, посолить и замесить тесто. Поставить его на 40 минут в холодильник. Затем раскатать в тонкий пласт, вырезать кружки стаканом, наколоть печенье вилкой, выложить его на противень, смазанный жиром, и выпекать в духовке со средним жаром до золотистого цвета.

Печенье «Дамские пальчики»

300 г маргарина, 150 г сахара, 300 г творога, 3 яйца, 3 стакана муки, соль, сода по щепотке. Для начинки: 1 стакан грецких орехов, 2 ст. ложки меда.

Маргарин растопить, смешать с сахаром, добавить хорошо размятый творог, яйца, соль, муку. Замесить тесто. Разделить его на 3 части в форме шаров. Шары раскатать в круги и каждый круг разделить на 8 частей — секторами.

На широкую часть положить начинку — предварительно измельченные и обжаренные грецкие орехи, смешанные с медом. Закрутить к центру, узкая часть — сверху. Выло-



жить на противень и запечь в духовке. После выпечки посыпать сахарной пудрой.

Печенье ореховое

150 г пшеничной муки, 250 г меда, 350 г сахарной пудры, 300 г орехов.

Слегка поджаренные ядра орехов размельчить, посыпать сахарной пудрой. Затем перемешать все с мукой и медом до получения однородной массы. Готовое тесто выложить порциями на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке в течение 12–15 минут при температуре 170–200 °С.

Печенье фруктово-ореховое

100 г сухофруктов, 50 г изюма, 6 ст. ложек рома, 200 г меда, 200 г сливочного масла, 1 ч. ложка корицы, 200 г рубленого миндаля, 100 г молотых грецких орехов, 100 г фундука, 100 г семян подсолнечника, 2 ст. ложки абрикосового джема, 6 прямоугольных хлебцев грубого помола. Для украшения: изюм, нарезанный листочками миндаль, мед.

Сухофрукты и изюм смешать в миске с ромом и дать настояться около 30 минут.



В большой кастрюле подогреть мед, масло и корицу.

Замоченные фрукты, орехи и семечки подмешать к меду и проварить на медленном огне, помешивая, около 3 минут. Снять кастрюлю с огня, добавить, помешивая, джем. Получившуюся массу намазать на хлебцы и поставить в разогретую до 175 °С духовку на 8–10 минут. Затем печенье остудить и нарезать ромбиками. Печенье украсить цветочками из листочков миндаля и изюма, «приклеив» их медом.

Печенье мятное

500 г муки, 1/2 стакана меда, 150 г масла или маргарина, 2 яйца, 160 г сметаны, 1/2 ч. ложки соды, мята по вкусу.

Муку просеять, сливочное масло распустить, добавить яйцо со сметаной, мед, растереть сухой лист мяты и просеять в муку, замесить тесто. Тесто раскатать, провести поверху фигурной скалкой. Затем нарезать ножом или фигурными формочками. Сложить на лист, смазать льезоном и поставить в печь для выпекания.

***Печенье из творога и миндаля***

500 г творога, 500 г очищенного миндаля, 10 яичных желтков, 20 г сливочного масла, мед по вкусу.

Миндаль ошпарить, очистить, растолочь в ступке или очень мелко нарубить, соединить с желтками и протертым творогом, затем добавить мед, хорошо все вымесить, разделить на маленькие лепешки и выпечь при умеренной температуре.

Печенье из овсяной крупы с творогом

200 г творога, 2 яйца, 4 ст. ложки меда, 100 г сливочного масла, 600 г овсяной крупы «Геркулес», 300 г простокваши, 50 г изюма, 10 г соли.

Масло взбить с медом. Затем последовательно ввести протертый творог, желтки яиц, овсяную крупу. В конце осторожно, в 2 приема, ввести взбитые в пену белки и перемешать. Из массы сформовать жгуты диаметром 2–2,5 см. Выложить на противень, смазанный маслом. Поверхность смазать яйцом и вилкой нанести волнистый рисунок. Выпекать изделия при 180–200 °С в течение 8–12 мин. Горячие изделия нарезать наискось в виде ромбиков.

**Печенье с цукатами**

1 стакан муки, $\frac{1}{2}$ стакана меда, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара, 6 белков, $\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер орехов или миндаля, $\frac{1}{2}$ стакана мелко нарезанных цукатов.

Сахар растереть с медом до беловатой массы, постепенно вмешать взбитые белки, нарезанные цукаты и толченые ядра орехов или миндаля. В полученную массу постепенно ввести муку, все хорошо вымесить. Отсаживать из кондитерского мешочка на чистый противень небольшие кружки на расстоянии 4 см друг от друга и выпекать в горячей духовке 10–12 минут.

Печенье бисквитное

$\frac{2}{3}$ стакана светлого меда, 1 стакан сахара, 8 яиц, $2\frac{1}{2}$ стакана муки, 2 ст. ложки сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана толченых ядер сладкого миндаля.

Светлый мед разогреть, процедить, растереть или вымесить до бела, вмешать сахар. Постепенно добавляя сырые желтки, взбитые венчиком, и муку, вымесить тесто. Вмешать взбитые в густую пену белки, разло-



жить полученное тесто в смазанные маслом и посыпанные миндалем небольшие плоские формы и выпекать в духовке.

Печенье «Нюрнбергское»

1½ стакана сахарной пудры, ⅔ стакана меда, 3 стакана муки, 2 яйца, ½ стакана толченых ядер грецких орехов или сладкого миндаля, по 1 ч. ложке толченых корицы и гвоздики, 2 ч. ложки соды, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки муки.

Сахарную пудру развести кипящим молоком, слегка остудить, добавить муку, сырые яйца, толченые ядра орехов или сладкого миндаля, молотые корицу, гвоздику и соду. Тщательно вымесить тесто, дать постоять 2 часа, раскатать в тонкий пласт, нарезать из него фигурное печенье и выпекать в духовке на смазанном маслом и посыпанном мукой противне.

Коржики из кукурузных хлопьев

2 стакана кукурузных хлопьев, ½ стакана сахара, 2 ст. ложки меда, ½ стакана сметаны, 2 яйца, ½ стакана изюма, ⅛ ч. ложки корицы, ¼ ч. ложки соды.



Сахар, мед, яйца и сметану перемешать, добавить промытый изюм, кукурузные хлопья и соду и в течение 1 минуты замесить тесто. Из полученного теста сформовать на смазанном маслом противне круглые плоские коржики, которые выпекать в течение 20–25 минут при температуре 200–210 °С.

Коржики с изюмом

2 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки меда, 50 г масла, 2 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана изюма, $\frac{2}{3}$ стакана простокваши, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды, 3 ст. ложки ликера.

Муку перемешать с содой и просеять. Масло размять до исчезновения комков, изюм промыть теплой водой и откинуть на дуршлаг. Положить изюм в глубокую тарелку и, периодически помешивая, обрызгать ликером.

Сахар и мед растворить в простокваше и яйцах, затем из всех продуктов быстро замесить тесто, разделить, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в течение 10–12 минут при температуре 200–220 °С.

**Коржики с отрубями**

200 г пшеничных отрубей, 3 яйца, 200 г муки, 3 ст. ложки меда, 200 г кефира, 100 г растительного масла.

Мед растворить в кефире. Муку смешать с подготовленными отрубями, добавить кефир, растительное масло, яйца и тщательно перемешать. Тесто раскатать в виде пласта, который положить на лист, смазанный маслом, и выпекать при 200–220 °С в течение 10–15 минут. Коржики нарезать в горячем виде.

Пряники медовые**1-й вариант**

250 г пшеничной муки, 150 г меда, 1 яичный желток, 30 г сливочного масла, 1/4 лимона, 2 г соды, 50 мл воды.

Разогреть мед, всыпать в него $\frac{3}{4}$ нормы муки и хорошо перемешать до образования густого теста. Когда заварное тесто остынет, положить в него сливочное масло, соду, предварительно смешанную с 1 ст. ложкой муки, цедру лимона и хорошо вымесить. Готовое тесто раскатать слоем в 1 см, посыпать мукой, нарезать формами (ножом) и уложить на ра-



зогретый, смазанный маслом противень (каждый пряник смазать яичным желтком).

2-й вариант

1/3 стакана темного меда, 1 1/2 стакана сахара, по 1/2–1 ч. ложке корицы и гвоздики, 1 яйцо, 1 ст. ложка соды, 1 ст. ложка сливочного масла.

Подогреть в кастрюльке мед, всыпать в него сахар, помешивая, распустить, добавить корицу и гвоздику, вмешать $3/4$ стакана муки, сырое яйцо, соду и все хорошо вымесить. Выложить массу на стол, добавить, вымешивая, еще $3/4$ стакана муки и вымешивать тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук. Разделать на пряники любой формы толщиной до 1 см, уложить на смазанный маслом лист и выпекать в умеренно горячей духовке.

3-й вариант

1 1/2 стакана меда, 1 стакан сахара, 1–2 ч. ложки соды, 6 стаканов пшеничной муки, цедра 1/2 апельсина, 1/2 стакана очищенных ядер сладкого миндаля, по 1/4 ч. ложки толченых корицы и гвоздики.



Мед растереть с сахаром, постепенно вмешать муку, толченый миндаль, тертую цедру апельсина, корицу, гвоздику и хорошо вымесить тесто (вручную, около 1 часа). Сформовать небольшие, круглые, тонкие пряники, похожие на печеня, уложить на смазанный маслом противень и выпекать в не слишком горячей духовке 10–12 минут.

Пряники на дрожжах глазированные

1 стакан муки, 100 г дрожжей прессованных, 3/4 стакана воды.

Для теста: 2 стакана муки, 1/2 стакана меда, 100 г маргарина, 1 ч. ложка пряностей.

Для глазури: 1/2 стакана сахара, 1/4 стакана воды, ароматические вещества.

Развести дрожжи в теплой воде и замесить на них жидкое тесто — опару. Поставить кастрюлю с опарой в теплое место (30–35 °С). Через 2 часа добавить в опару все остальные продукты и замесить крутое тесто.

Из теста сформовать шарики или раскатать тесто в пласт и вырезать из него выемками или ножом всевозможные фигурки. Положить их на слегка смазанный жиром



противень и поставить на 20–30 минут в теплое место для брожения; затем выпекать в течение 8–10 минут при температуре 210–220 °С.

Так как большое количество меда или сахара отрицательно действует на дрожжи, то для этого сорта пряников тесто делается не очень сладким. Но чтобы пряники были сладкими, надо заглазировать их в густом сахарном сиропе. Сахар перемешать с водой, довести до кипения, снять пену и уваривать. Затем охладить его (до 80 °С), добавить сок из цедры $\frac{1}{2}$ лимона, или $\frac{1}{2}$ апельсина, или 1 мандарина, или 2–3 г ванильного сахара, или $\frac{1}{2}$ ст. ложки коньяка или ликера.

Пряники высыпать в кастрюлю, залить ароматизированным сахарным сиропом, закрыть кастрюлю крышкой и встряхивать, чтобы пряники со всех сторон покрылись сиропом. Затем положить на чистый противень и разъединить.

Пряники тульские и вяземские

$\frac{1}{2}$ стакана муки, $\frac{1}{2}$ стакана меда, 25 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ ч.



ложки соды, $\frac{1}{8}$ ч. ложки измельченных пряностей, 1 яйцо для смазки.

Для начинки: $\frac{1}{2}$ стакана густого варенья, или повидла, или джема.

Для глазури: 4 ст. ложки сахара, $\frac{1}{4}$ стакана воды, ароматические вещества.

В миску или кастрюлю положить мед, добавить предварительно размятое масло, яйцо, пряности и все перемешать в течение 1–2 минут, затем добавить просеянную и перемешанную с содой муку и замесить не очень крутое тесто. Если мед засахарился, разогреть его до растворения кристаллов. Не следует кипятить мед, так как от этого он теряет аромат. После нагрева мед охладить до комнатной температуры и замесить тесто.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 5–6 мм, разрезать пласт на прямоугольники или сделать круглые лепешки, положить по середине густое варенье и размазать его почти до краев лепешки, края смазать яйцом, сверху варенье накрыть другой лепешкой. Прижать края лепешек так, чтобы они прочно склеились. Выпекать пряники 10–12 минут при температуре 240–250 °С. (Для пря-



ников с рисунком можно использовать вафельные или рифленые скалки. Рисунок нанести на верхние лепешки, прежде чем накрыть ими лепешки с вареньем.)

Испеченные пряники глазировать сахарным сиропом. Сахар перемешать с водой, довести до кипения, снять пену и уваривать. Затем охладить его (до 80 °С), добавить сок из цедры $\frac{1}{2}$ лимона, или $\frac{1}{2}$ апельсина, или 1 мандарина, или 2–3 г ванильного сахара, или $\frac{1}{2}$ ложки коньяка или ликера. Глазурь можно наносить на пряники кисточкой.

Пряники ореховые

1-й вариант

1½ стакана пшеничной муки, 1½ стакана меда, 1 стакан ядер грецких орехов, ½ стакана сахарного песка, 3 яйца, ½ ч. ложки соды, по ¼ ч. ложки гвоздики и корицы, 1 ст. ложка растительного масла.

Мед растопить в миске на слабом огне, добавить сахар, муку и хорошо перемешать. Когда остынет, добавить яйца, растереть, всыпать соду, специи, добавить грецкие орехи, растительное масло. Выложить тесто на



смазанный растительным маслом противень и выпекать в духовке.

2-й вариант

4 стакана просеянных лесных орехов, 1 1/2 стакана приготовленных сухарей, 1 1/2 стакана меда.

Ржаную муку развести водой с медом, вымесить из этой массы крутое тесто, раскатать его тонким слоем, выпечь в духовке на противне, просушить, растолочь и просеять через решето, получив в результате сухари. Отдельно растолочь, добавляя сахар, высушенные ядра орехов, смещать их с приготовленными сухарями, развести прокипяченным медом и, постоянно помешивая, варить на слабом огне до загустения массы. Раскатать ее в пласт толщиной 2 см, нарезать на влажной доске прямоугольные пряники и выпекать на смазанном маслом противне в умеренно горячей духовке.

Пряники миндальные

225 г апельсинового конфитюра, 100 г меда, 100 г сахара, 1 ч. ложка корицы, по 1/2 ч. лож-



ки кардамона и кориандра, 2 яйца, 200 г муки, 3 ч. ложки (неполные) разрыхлителя, 200 г молотого миндаля.

Для украшения: 110 г абрикосового конфитюра, 25 г апельсиновых цукатов.

Апельсиновый конфитюр, мед, сахар, корицу, кардамон, кориандр подогреть, помещивая, на водяной бане, пока масса не станет жидкой. Затем массу немного остудить и добавить яйца, просеянную вместе с разрыхлителем муку и миндаль. Тесто выложить на прямоугольный противень и выпекать в предварительно разогретой духовке до 120 °С около 1 часа.

Остывшую коврижку вынуть из формы, снять бумагу, накрыть кухонным полотенцем и оставить на 2 дня. Затем нарезать коврижку на полоски. Для украшения абрикосовый конфитюр подогреть и протереть через сито. Полученную массу намазать на каждый кусочек и украсить нарезанными цукатами.

Пряники маковые

1½ стакана меда, 3 стакана высушенного и высушенного мака.



Мед, помешивая, варить до красноватого цвета, вмешать просушенный мак и варить, постоянно помешивая, до загустения массы. Можно добавить толченые ядра сладкого миндаля или лесных орехов. Уложить массу на влажную доску, раскатать в пласт толщиной 0,5 см, нарезать прямоугольные пряники и просушить их в слабо нагретой духовке, хранить в стеклянной посуде.

Пряники «Монастырские»

2¹/₂ стакана ржаной муки, 1 стакан меда, 1/3 стакана сахара, цедра 1/3 апельсина, 1/3 стакана спирта, по 1/2 ч. ложки молотых корицы, гвоздики, мускатного ореха и душистого перца.

Мед вскипятить, слегка остудить, вмешать пряности, тертую цедру апельсина. Взбивая лопаткой, постепенно добавить сахар, муку, спирт, дать массе остынуть и вымесить тесто. После этого тесто обрабатывать, складывая и растягивая, до тех пор пока оно не побелеет. Дать полежать 20–30 минут, разделить круглые пряники обычной толщины и выпекать на посыпанном мукой противне примерно 15 минут.



Пряники шоколадные

3 стакана муки, 1½ стакана меда, 3 ч. ложки какао-порошка, 1 ч. ложка соды, 100 г масла, 4 яйца, 1 ч. ложка пряностей.

Мед, масло, пряности и какао-порошок растереть лопаточкой в течение 5–6 минут. Продолжая растереть, постепенно добавить яичные желтки. Затем слегка перемешать массу с крепко взбитыми белками, добавить муку, предварительно смешав ее с содой, и опять слегка перемешать до получения однородного теста. Готовое тесто выложить на посыпанный мукой стол, сверху также присыпать мукой и раскатать в пласт толщиной 5–8 мм. Готовый пласт разрезать ножом (или с помощью выемок) на всевозможные фигурки. Перед выпечкой с пряников смести лишнюю муку и смазать яйцом или яичными желтками. Выложить на противень, сбрызнутый водой, и выпекать в течение 8–15 минут: мелкие пряники – при температуре 220–240 °С, крупные изделия и коврижки – при температуре 180–220 °С. Сразу после выпечки протереть поверхность пряников мягкой салфеточкой или щеткой.

**Пряничные «монетки»**

200 г муки, 150 г меда, 4 ст. ложки концентрированного молока, 200 г тертого фундука, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1 ч. ложка корицы, по $\frac{1}{2}$ ч. ложки кардамона и кориандра, 75 г рубленых цукатов из лимонных корочек, 75 г сливочного масла или маргарина.

Для глазури: 125 г сахарной пудры, 1 яичный белок, голубой и зеленый пищевой краситель.

Мед и концентрированное молоко подогреть. Муку, орехи, разрыхлитель, пряности, цукаты и нарубленное масло или маргарин смешать с медом и замесить тесто. Тесто завернуть в полиэтиленовую пленку и положить на 2 часа в холодильник, затем раскатать до толщины $\frac{1}{3}$ см и вырезать кружочки (4 см в диаметре). Выложить печенье на противень и выпекать в разогретой до 200 °С духовке около 10 минут. Печенье снять с противня и остудить.

Для приготовления глазури растереть просеянную пудру с белком. Окрасить треть глазури голубым, треть — зеленым цветом, оставив треть белой. Глазурь нанести на печенье кисточкой. Когда печенье высохнет, остав-



шуюся глазурь поместить в кулек и нанести на «монетки» рисунок.

Пряничная мелочь

2 стакана муки, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 50 г маргарина, $\frac{1}{3}$ стакана воды, 2 ст. ложки меда, $\frac{1}{2}$ ч. ложки соды, $\frac{1}{2}$ ч. ложки корицы.

Муку с содой и корицей перемешать, просеять через сито. Сахар, воду и мед нагреть до растворения сахара и охладить до комнатной температуры. Затем добавить маргарин, все продукты смешать и замесить тесто. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 6–8 мм и выемками сделать разные мелкие фигурки. Выложить их на сухой противень и выпекать 8–10 минут при температуре 210–220 °С.

Кремы и начинки

Крем масляный

100 г сливочного сладкого масла, 4 ст. ложки сгущенного молока, 2 ч. ложки меда.

Разогреть масло в кастрюле до консистенции густой сметаны и взбить до получения



пышной эластичной массы белого цвета. Затем, не прекращая взбивания, влить в масло небольшими порциями сгущенное молоко и добавить мед и взбивать до получения пышной однородной массы.

Крем кофейный

4 ст. ложки сухих сливок с кофе, 1½ ст. ложки муки, 200 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда, 1 стакан воды.

Сухие сливки с кофе растворить в воде, добавить муку крупного помола и, постепенно размешивая, варить до густой каши. Охладить и по ложке добавить, тщательно растирая, сливочное масло, смешанное с сахаром и медом.

Крем заварной

1 стакан молока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка крахмала, 3 яйца.

Положить в небольшую кастрюлю (лучше эмалированную) сахар, мед, крахмал и вылить яйца. После 1–2-минутного размешивания добавить молоко, поставить на плиту и, помешивая, нагреть почти до кипения, то



есть до загустения и появления первых пузырьков. Снять с плиты и охладить.

Крем сливочный

1½ стакана сливок 20–35%-ной жирности, ½ ч. ложки желатина, 2 ст. ложки меда, 1½ ст. ложки сахарной пудры.

Промыть в воде желатин и откинуть на чистое сито, положить в стакан, добавить ½ стакана сливок и перемешать. Через 2 часа, когда желатин набухнет, поместить стакан в горячую воду и размешать содержимое до полного растворения желатина, затем немного охладить раствор (до 40–50 °С).

Остальные охлажденные сливки взбивать при низкой температуре до получения густой пышной пены. Не прекращая взбивать, постепенно всыпать сахарную пудру, положить немного подогретый мед и влить тонкой струей раствор желатина. Крем можно подкрасить пищевыми красками или соками, пока он не стал студенистым, и обязательно ароматизировать, чтобы уничтожить привкус желатина. В крем, употребляемый для начинки, можно добавить рубленые орехи или



кусочки фруктов. Использовать крем надо сразу же после добавления желатина.

Крем творожный

100 г творога, 10 г сливочного масла, 1/2 яичного желтка, 35 г сметаны, 2 ч. ложки меда, 20 мл молока, ваниль или ванилин по вкусу.

Желток растереть с медом, добавить молоко, поставить на огонь и, часто помешивая, проварить, не доводя до кипения. Охладить, соединить с протертым творогом, маслом, ванилью или ванилином и 20 г сметаны, всю массу хорошо вымешать и придать ей красивую форму. Оставшуюся сметану смешать с сахарной пудрой (из 5 г сахара), взбить в густую пену и выложить на творожный крем.

Крем творожный с апельсинами

200 г творога, 2 апельсина, 1 ст. ложка меда, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка сгущенного молока.

Апельсин очистить, разделить на дольки, полить медом. Творог смешать со сгущенным молоком, положить в него дольки апельсинов, заправить взбитыми сливками, охладить. Украсить апельсином, нарезанным кружочками.

***Крем творожный с земляникой***

250 г творога, 2 ст. ложки меда, 300 г земляники,
1 стакан сливок, 1 ч. ложка желатина, ванилин.

Творог пропустить через мясорубку, добавить протертую через сито землянику, мед, ванилин и все тщательно перемешать. Желатин растворить в небольшом количестве воды, сливки взбить до густоты, добавить к творожной массе. Крем выложить в порционные маленькие тарелочки и дать ему загустеть. Украсить ягодами земляники.

Крем малиновый

400 г малины, 2 ст. ложки меда, 2 стакана сливок, 1 ст. ложка желатина.

Малину протереть через сито, соединить с медом и мешать до образования однородной массы. К ягодной массе добавить разбухший желатин и все замешать во взбитые сливки. Украсить ягодами малины.

Крем из чернослива

200 г чернослива, $\frac{1}{2}$ лимона, 1 стакан сливок,
1 ст. ложка меда, 50 г орехов, 1 ч. ложка желатина.



Чернослив промыть, размочить в воде, удалить косточки, протереть через сито или пропустить через мясорубку.

К сливовой массе добавить тертую лимонную корку, лимонный сок, мед и разбухший желатин. Сливки взбить, замешать в них сливовую массу, выложить в порционную посуду и дать застыть. Украсить поджаренными орехами.

Клюквенный крем

1/2 стакана клюквенного сока, 2 ст. ложки меда, 1 стакан сливок, 1 ст. ложка желатина.

В клюквенный сок добавить мед, немного подогреть и хорошо размешать до полного растворения меда, затем добавить разбухший желатин. Массу остудить и замешать во взбитые сливки. Украсить засахаренной клюквой.

Крем ореховый

180 г сливок, 2 ст. ложки меда, 80 мл молока, 1 яйцо, 20 г орехов, 8 г желатина.

Взбитые сливки соединить с яично-молочной смесью, растворенным желатином и обжаренными и измельченными орехами.



Вылить в посуду (чашки, вазочки) и украсить жареными орехами.

Начинка из моркови

250 г моркови, 1 яйцо, 1 ст. ложка жира, 1 ч. ложка меда, соль.

Очищенную морковь нарезать крупными кубиками, положить в кастрюлю, налить воды так, чтобы она покрывала морковь, посолить по вкусу, накрыть крышкой и варить 20–30 минут до размягчения. Слить воду, морковь мелко нарубить или пропустить через мясорубку и перемешать с маслом, мелко нарубленным крутым яйцом, медом и солью по вкусу.

Начинка из творога

1 стакан творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка муки, 3 г ванильного сахара, соль по вкусу.

Протереть творог сквозь сито или пропустить через мясорубку, добавить сахар, мед, сырое яйцо и пшеничную муку, немного обжаренную на сковороде без жира, соль и ванильный сахар. Все перемешать до получе-



ния однородной массы. В начинку можно добавить цедру от лимона или апельсина.

Можно также добавить 1 ст. ложку изюма, или орехов, или нарезанных цукатов. В этом случае норму творога надо уменьшить до $\frac{3}{4}$ стакана.

Начинка из кураги

$\frac{1}{2}$ стакана кураги, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка меда.

1-й вариант

Курагу перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 3 часа, затем варить в той же воде с добавлением сахара и меда до тех пор, пока курага не превратится в пюреобразную массу.

2-й вариант

Перебрать и промыть курагу. Налить теплой воды так, чтобы она покрыла курагу. Накрыть крышкой и оставить на 1–2 часа для набухания; затем довести до кипения, слить воду, охладить курагу, выложить ее на раскатанный пласт теста, посыпать сахаром и полить растопленным медом. Оставшуюся от



кураги жидкость использовать для приготовления сладких блюд.

Начинка из мака

1-й вариант

6 ст. ложек мака, 3 ст. ложки меда.

Промыть мак в теплой воде до исчезновения песка, дать стечь воде через чистое сито или марлю, положить мак в кастрюлю, добавить мед и, помешивая, варить 5–8 минут; затем охладить. Использовать по назначению.

2-й вариант

2 стакана мака, 1/2 стакана меда, 1 стакан сахара.

Перед употреблением мак просеять, промыть несколько раз в горячей воде, залить водой и поставить на слабый огонь, довести до кипения (или залить крутым кипятком, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 20–30 минут), потом откинуть на сито или покрыть марлей дуршлаг и оставить до полного охлаждения. Остывший мак пропустить через мясорубку 2 раза, в пропущенную массу положить мед.



Медовые вина

Меды — чисто славянский напиток. До XVII века меды были самыми любимыми напитками. При Петре I их оттеснили на второй план заморские вина. Наряду со слабоалкогольными приготавливали и крепкие, хмельные меды. Их аромат и вкус были отменные, хотя, конечно, крепость по сравнению с водкой была меньше.

Из меда готовят медовое вино холодного приготовления, вареные чистые меды и медово-фруктовые вина. Вареные чистые меды получают сбраживанием вареной сывоты (меда, разведенного водой). В отличие от фруктовых вин на созревание вареных чистых медов требуется продолжительное время (их на много лет закапывали в землю для получения хорошего напитка).

Медовое вино холодного приготовления

В домашних условиях приготовление этого медового напитка не составляет большо-



го труда. Мед смешать с водой из расчета 1 кг меда на 1,5 л воды, влить в чистую посуду и дать перебродить при комнатной температуре. Брожение происходит без дрожжей, само по себе. Сперва жидкость мутнеет, появляются пена и характерный шум. После окончания брожения, когда мед станет светлым, процедить его через полотно в специально подготовленные бутылки или бочонки, которые крепко укупорить. Затем бочонки необходимо осмолить. Хранить такой мед нужно в холодном погребе в соленом песке, который необходимо постоянно смачивать. Во время выдержки в погребе мед становится крепким и ароматным.

Русские мёды (вареные)

Варить мед нужно на очень слабом огне, постоянно помешивая и не давая ему пригорать. Пригоревший мед считается испорченным. Для вареного меда взять 1 кг меда на 2 л воды и уварить до 2,5 кг, периодически снимая пену. После этого напиток перелить в неокисляющую посуду и оставить на броже-



ние при комнатной температуре. При этом посуду не укупоривают. Затем мед разлить и хранить в погребе.

Если вы хотите приготовить мед с фруктовым или ягодным вкусом, то на 1 кг меда помимо воды надо добавить $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана любого ягодного или фруктового сока. Для придания такому меду крепости перед укупориванием в него необходимо добавить коньяк или ром из расчета $\frac{1}{2}$ стакана на 1 л воды. В том случае, если после первой выдержки мед скисает, в него необходимо добавить кипяченую и разведенную медом патоку ($\frac{1}{3}$ стакана). Если после второй выдержки мед остается мутным, то его необходимо процедить (очень тщательно) и продолжать выдерживать. Неокончательно перебродивший мед похож на шипучий напиток наподобие шампанского.

Русские меды имеют не только достоинство вкусных и питательных напитков, но обладают также противовоспалительными и противоопухолевыми средствами. В старину их употребляли для лечения различных нервных заболеваний, а также бессонницы,



кашля, бронхита. Ниже приведены рецепты чистых вареных медов с добавлением фруктов, ягод или специй.

Монастырский мед

1,5 кг меда, 4,5 л воды, 3 ч. ложки цветков хмеля.

Мед размешать в кипяченой воде, довести до кипения и варить на слабом огне 3 часа. Хмель положить в марлю вместе с небольшим промытым камешком (чтобы хмель не всплывал) и, завязав узелком, опустить в кастрюлю с растворенным медом. Кипятить в течение часа, периодически добавляя горячую воду (по мере ее выкипания). Затем снять с огня, процедить горячий мед через марлю в деревянную (или стеклянную) посуду, наполнив ее не более чем на $\frac{4}{5}$ объема, и поставить в теплое место для брожения (начинается обычно через 1–2 дня). Когда брожение закончится, влить в мед 1 стакан чая, заваренного из расчета 1 ч. ложка чая на 1 стакан кипятка, и 2 раза процедить через фланель. Пить мед можно сразу, но лучше выдержать в прохладном месте в течение года, тогда вкус напитка будет еще лучше.

**Молодой мед**

800 г меда, 5 лимонов, 200 г изюма, 1 ч. ложка дрожжей, 3 ст. ложки пшеничной муки.

Изюм и лимоны промыть. Лимоны нарезать кружочками, очистить от семян и уложить в небольшую кадочку вместе с изюмом и медом.

Вскипятить 10 л воды, дать ей немного остыть, вылить в кадочку и размешать до полного растворения меда. В смесь, остывшую до 30–35 °С, положить дрожжи, соединенные с пшеничной мукой, и оставить на сутки. Когда начнется брожение, изюм и лимоны всплывут. Теперь напиток нужно процедить, разлить по бутылкам, закупорить их, обвязав проволокой, и поставить в холодное место. Через 5–6 дней мед готов к употреблению.

Вишняк

(на Руси его готовили на свадьбу)

2 кг меда, 5 кг вишен, 1 л воды.

Мед положить в большую эмалированную кастрюлю, залить кипяченой водой и сварить сироп, периодически помешивая и снимая пе-



ну. Вишню промыть, дать ей обсохнуть, удалить косточки, выложить в небольшой бочонок (или бутылку с узким горлом) и залить оставшимся сиропом. Накрыть бочонок сырым полотном и оставить в теплом месте на 3 дня для брожения. Когда мед забродит, вынести бочонок (бутылку) в погреб, заткнуть отверстие свернутым куском холста и оставить для созревания. Мед будет готов через 3 месяца (желательно выдержать больше, тогда вкус его станет лучше).

Мед лимонный

4 кг меда, 12,3 л воды, 2,5 стакана сахара, сок 8 лимонов, $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана жидких дрожжей, 1 ст. ложка желатина.

Мед смешать с сахаром, развести водой, варить, снимая пену, и, когда она перестанет появляться, перелить в чистую посуду для брожения.

Добавить сок лимонов, распущенный в воде желатин, разведенные водой дрожжи и выдержать на льду или в холодильнике 12 дней. Разлить в бутылки, закупорить и хранить в погребе.

**Мед малиновый**

4 кг меда, 24 л кипятка, 2 ломтика черного хлеба, 1/2 стакана жидких дрожжей, 2 ст. ложки желатина, сок малины, по вкусу — корень фиалки.

Мед развести кипятком, остудить и, снимая пену, варить на слабом огне. Когда пена перестанет подниматься, остудить, добавить по вкусу сок малины, заправить ломтиками хлеба, намазанными дрожжами, и, когда мед начнет бродить, перелить в посуду для выдержки. Добавить распущенный желатин, нарезанный корень фиалки (по желанию) и выдержать на льду или в холодильнике 1 месяц. Разлить в бутылки, укупорить и хранить, как все меды, в погребе.

Мед вишневый**1-й вариант**

12 кг меда, 6 л воды, 35 кг вишен, 1/2 стакана дрожжей, 1 ст. ложка желатина.

Мед развести водой, помешивая и снимая пену, варить на слабом огне, а когда пена перестанет появляться, снять с огня, остудить и перелить в бутылку или бочонок, почти полно-



стью наполненный подготовленными вишня-ми. Заправить жидкими дрожжами и дать бродить 10 дней. Во время брожения, для того чтобы стекала пена, посуду нужно слегка наклонить, а по окончании брожения плотно закупорить и дать бродить еще 14 дней. Взболтать, вынуть пробку и выдержать на прежнем месте еще 4–5 месяцев, а когда ягоды превратятся в пюре, жидкость процедить, осветлить (вмешать размоченный желатин и дать постоять несколько дней), разлить в бутылки, закупорить и хранить в погребе. Количество воды можно несколько увеличить.

2-й вариант

4 кг меда, 4 л кипятка, 4 л сока вишен, 2 стакана коньяка.

Мед развести горячей водой, сварить, снимая пену, пока она не перестанет появляться, и перелить в чистую посуду для брожения. Вмешать коньяк и дать бродить до тех пор, пока мед не очистится. Процедить, перелить в другую посуду и выдержать в погребе 5 месяцев, разлить в бутылки, закупорить, осмолить и хранить в погребе.

***Мед можжевеловый***

3,5 кг меда, 13 л кипяченой воды, 3 стакана зеленых свежих ягод можжевельника.

Светлый мед развести теплой водой, вскипятить, опустить в него мешочек с ягодами можжевельника и, снимая пену, уварить наполовину. Процедить, остудить, разлить в бутылки, слабо укупорить, чтобы не лопнули, и выдержать в холодном погребе не меньше года.

Хорошо перебродив, мед станет крепким и будет иметь вкус выдержанного вина.

Мед светлый

5 кг светлого меда, 37 л кипятка, 1 стакан шишек хмеля, 1 ст. ложка нарезанного корня фиалки, 1/2 ч. ложки кардамона, 1–2 ст. ложки желатина.

Светлый мед развести кипятком, дать постоять 8 часов, снять появившийся воск (если он есть), варить, помешивая, до тех пор, пока осадок не будет на дне.

Добавить хмель, вскипятить 4–5 раз, перелить в посуду для выдержки и остудить. Вмешать нарезанный корень фиалки, карда-



мон, распущенный в воде желатин, выдержать плотно закупоренным на льду или в холодильнике 15–21 день, разлить в бутылки, закупорить и выдержать в погребе не менее 3 месяцев.

Мед астраханский крепкий

12 кг меда, 43 л воды, $\frac{2}{3}$ стакана муки, 1,5 л жидких пивных дрожжей, 1 стакан шишек хмеля, 1 л медовой сыты, 8 стаканов свежего меда для добавок во время брожения.

Мед размешать с водой, развести сытой пивные дрожжи, муку, вмешать в мед и дать бродить в теплом месте 3–4 часа. Отдельно в воде сварить хмель, отвар процедить, охладить, добавить в бочонок с медом и дать бродить уже в холодном месте 3 суток. Перелить жидкость в другую посуду, дать бродить еще 12 дней, добавляя каждый день по $\frac{2}{3}$ стакана свежего меда.

Затем мед разлить в бутылки, закупорить, осмолить и выдержать в холодном сухом погребе несколько недель.



Заготовки впрок

Варенье

Яблочное варенье-желе

1 кг яблок, 0,5 л воды, 600 г меда.

Промытые яблоки (желательно антоновку) разрезать на дольки и очистить от сердцевины. Сложить в кастрюлю, залить кипяченой водой и варить 20 минут на слабом огне. После чего яблоки откинуть на дуршлаг, а в отвар добавить мед и варить на слабом огне (пену снимать). Варенье-желе будет готово, если при сливании горячего сиропа капли его будут удерживаться на ложке.

Клюквенно-яблочное варенье

1 кг клюквы, 1/2 стакана воды, 3 кг меда, 1 кг яблок, 1 стакан очищенных грецких орехов.

Промыть клюкву, положить в кастрюлю, влить воду и варить, пока ягоды не станут мягкими. Затем их размять и протереть сквозь сито. Вскипятить в тазу мед, положить в него клюкву, нарезанные дольками и



очищенные от сердцевины яблоки и очищенные грецкие орехи и варить до готовности.

Варенье из брусники

1-й вариант

1 кг брусники, 700 г пчелиного меда, 1 ч. ложка лимонной цедры, кусочек корицы, 3 бутона гвоздики, 1/2 стакана воды.

Ягоды брусники перебрать, промыть, затем для удаления горечи опустить на 2-3 минуты в кипящую воду и выложить в тазик для варки. Добавить воду, мед и варить на слабом огне до готовности в один прием. В конце варки добавить приправы.

2-й вариант

1 кг брусники, 500 г меда, кусочек корицы, 3 шт. гвоздики или немного лимонной цедры.

Перебранную бруснику положить в миску, залить кипящей водой, перемешать, тотчас же откинуть на решето и дать стечь воде. Затем бруснику положить в таз для варенья, залить медом, положить корицу, гвоздику или лимонную цедру и варить до готовности. Горячее варенье перелить из та-



за в миску и, когда остынет, переложить в стеклянную банку, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Хранить в сухом прохладном месте.

Это варенье подавать к жареной птице и дичи, а также к жареной говядине, телятине и баранине.

***Варенье из клюквы, яблок
и грецких орехов***

*1 кг клюквы, 1 кг яблок, 3 кг меда, 1 стакан
ядер грецких орехов.*

Клюкву перебрать, промыть, положить в кастрюлю, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды и варить при закрытой крышке и слабом кипении, пока ягоды не станут мягкими. Затем ягоды размять и протереть через сито. Мед вскипятить в эмалированном тазу, опустить в него протертую клюкву, очищенные от сердцевин и нарезанные дольками яблоки, ядра грецких орехов и варить 40–60 минут.

Варенье ассорти

1,5 кг меда, по 0,5 кг яблок и клюквы, $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов.



Яблоки промыть, нарезать дольками и очистить от сердцевин. Клюкву перебрать, промыть, добавить к ней $\frac{1}{2}$ стакана воды и варить на слабом огне при закрытой крышке, пока ягоды не станут мягкими. После чего размять их и протереть через волосяное сито. Мед вскипятить в эмалированном тазу, добавить к нему протертую клюкву, подготовленные яблоки, ядра грецких орехов и варить около 1 часа.

Варенье из рябины на салат

800 г рябины, 600 г меда, 1 стакан воды.

Перебрать рябину, замочить ее в воде на 2 дня, несколько раз меняя воду. Затем отварить в кипятке, дать стечь воде, откинув на сито. Ополоснуть холодной водой. Сварить сироп из меда и воды, опустить в него ягоды и варить до густоты, снимая накипь. Остудить, разлить в банки, закрыть вощеной бумагой или полиэтиленовыми крышками.

Варенье из тыквы

400 г тыквы, 2 стакана меда, $\frac{1}{2}$ стакана воды, $\frac{1}{2}$ лимона.



Сварить сироп из меда и воды. В кипящий сироп положить очищенную и нарезанную лапшой тыкву, проварить несколько минут, снять с огня. На другой день тыкву вынуть, сироп вскипятить, положить в него тыкву, прибавить сок лимона, варить до тех пор, пока тыква не станет прозрачной, а сироп будет падать тяжелыми каплями.

Варенье из клюквы и апельсинов

1 кг сочных апельсинов, 0,5 кг клюквы, 0,5 кг сахара, 0,5 кг меда, 2 стакана воды.

Апельсины вымыть теплой водой и обтереть салфеткой. Нарезать ломтиками вместе с кожурой. Клюкву перебрать, вымыть и деревянным пестиком слегка размять ягоды, высыпать на ломтики апельсинов, засыпать сахаром, положить мед, влить воду и поставить на слабый огонь. Варить до готовности, снимая пену. Остудить, разложить в банки, хранить в холодильнике.

Киевское (сухое) варенье

Его готовят из земляники, малины, крыжовника, смородины, вишен, слив, персиков,



абрикосов, груш, яблок. Сварить сироп из 2 стаканов меда и 4 стаканов воды. В кипящий сироп опустить перебранные и чистые ягоды или фрукты, варить 5–7 минут. Сваренные ягоды вынуть шумовкой на металлическое сито, дать стечь сиропу, обвалить их в сахарной пудре, разложить на противне и *подсушить в хорошо прогретой, выключенной духовке*, несколько раз переворачивая. Вынуть, когда духовка остынет. Подержать 1–3 часа на открытом воздухе, затем уложить в банки или коробки, хранить в сухом месте.

Оставшийся сироп можно сохранить на зиму либо приготовить из него леденцы. Для этого сироп сильно, до густоты уварить, вылить его на смазанное растительным маслом блюдо. Когда сироп начнет остывать, наметить ножом надрезы, по которым готовый, затвердевший леденец легко разломать на квадраты или ромбы.

Фрукты, консервированные медом

Очистить спелые, неповрежденные фрукты (вишни, сливы, абрикосы и т. п.), очистить от плодоножек, вымыть и просушить.



Затем разложить их в чистые стеклянные банки, залить холодным медом так, чтобы фрукты были им покрыты, закрыть крышками и хранить в прохладном месте (фрукты хорошо сохраняются не один месяц).

Черная смородина с медом

1 кг растертых ягод черной смородины, 1–2 кг натурального пчелиного меда.

Смешать перетертую смородину с медом, перелить в стеклянные банки, закрыть их крышками и хранить в холодильнике как витаминное варенье.

Смоква из персиков или абрикосов

1 кг персиков или абрикосов, 1/2 стакана меда.

Со спелых плодов снять кожицу, удалить косточки, уложить мякоть в кастрюлю, добавить мед и, помешивая, уварить на слабом огне до загустения, то есть до такой консистенции, когда масса легко начнет отставать от дна и стенок кастрюли или таза. Выложить слоем в смоченные водой формы, остудить на льду или в холодильнике, нарезать в виде различных фигур, пересыпать сахаром



и просушить в теплой духовке. Готовую смолку хранить в закупоренных банках или картонных коробках.

Моченые фрукты и ягоды

Моченая красная смородина

Веточки чистой, крупной красной смородины сложить в банки. Сварить сироп из 300 г меда и 0,5 л воды с добавлением корицы и гвоздики. Остудить, залить смородину, закрыть банки и держать их на холоде.

Моченая брусника

1-й вариант

Ягоды перебрать, вымыть, сложить в стеклянные банки, залить рассолом: 800 г меда, 2 ст. ложки соли, немного корицы и несколько гвоздик на 10 л воды. Сначала рассол остудить, затем вылить в банки с ягодами. Хранить в прохладном месте.

2-й вариант

Спелые, твердые ягоды промыть холодной водой, уложить в стеклянную или эмалиро-



ванную посуду (в деревянной брусника быстро закисает), залить прокипяченной с медом холодной водой, в которую добавить немного корицы, гвоздики, душистого перца и соли. Для заливки на 2 ведра ягод взять 1 ведро воды, 2 кг меда, а для десертной брусники — до 3,5 кг меда. Раствор прокипятить 2–3 раза, снять пену, остудить и залить ягоды. Брусника готова через 30 дней, хранить ее, как моченые яблоки.

Моченые яблоки

Яблоки, лучше всего Антоновские, перебрать и обмыть водой. Дно кадки, приготовленной для замачивания яблок, устлать слоем листьев черной смородины или вишни. На листья уложить несколько рядов яблок (веточками кверху). На яблоки вновь положить слой листьев, на них — опять несколько рядов яблок. Таким образом заполнить всю кадку, прикрыв верхний слой яблок листьями. Залить яблоки специально приготовленным суслим или сладкой водой.

Приготовление сусли. Залить ржаную муку кипятком, посолить, хорошо размешать,



дать отстояться и процедить (на 10 л воды взять 200 г ржаной муки и 2 ст. ложки соли).

Приготовление сладкой воды. На каждые 10 л воды взять 800 г меда или 500 г сахара, 3½ ст. ложки соли, прокипятить в течение 30 минут и охладить.

Кадку с уложенными яблоками поставить в холодное место, залить суслom или сладкой водой. Яблоки накрыть деревянным кружком, на который положить груз (обмытый камень). В первые 3–4 дня яблоки будут впитывать много влаги, поэтому кадку необходимо доливать суслom или холодной водой. Уровень жидкости во время замачивания и хранения должен быть на 3–4 см выше деревянного кружка. Через 30–40 дней яблоки будут готовы.

Моченые груши

Плоды подготовить и уложить, как при мочении яблок, но залить более крепким рассолом. Для него на 10 л воды взять 4 кг меда, 400 г листьев черной смородины, по 100 г гвоздики и корицы, вскипятить 3 раза,



процедить, остудить и залить груши. Накрыть деревянным кружком с просверленными отверстиями (так как он всегда должен находиться в рассоле), положить гнет, дать постоять в комнате 1–2 дня, доливая заливку, затем вынести в погреб, а с началом больших морозов поставить на лед.

Ералаш из фруктов

Годятся все фрукты: яблоки, груши, сливы, крыжовник, виноград, черная и красная смородина, вишня, черешня, дыня, морошка и т. д.

Все тщательно промыть. Яблоки, груши, дыню нарезать кусочками, смородину можно оставить на веточках, виноград разделить на небольшие кисти. Сложить в бутылки с широкими горлышками или банки. Приготовить рассол из 800 мл воды, 60 г уксуса, 2 стаканов меда, 3¹/₂ ст. ложек соли, 6 г специй (перец, лавровый лист, гвоздика, корица). Рассол вскипятить, остудить, залить им подготовленные фрукты. Бутылки или банки герметически закупорить, поставить на холод.



Медовые вишенки

1 кг зрелых вишен, цедра 1 лимона, мед.

Вишни вымыть, обсушить, сложить в банку, пересыпая тертой лимонной цедрой, и залить доверху жидким медом, оставить на 2 недели. Выделившийся вишневый сок слить, вишни переложить в отдельную посуду, а мед, оставшийся на дне банки, смешать с вишневым соком.

Вишни сложить в стерилизованные банки, залить соком с медом. Закатать. Хранить в сухом прохладном месте.

Кабачки с яблоками

1 кг очищенных кабачков, 800 г яблок, 1–2 моркови.

Для заливки: 0,5 л воды, 0,5 л яблочного сока, 50 г меда, 1 ст. ложка соли, 3 г лимонной кислоты, 10 листиков лимонника.

Приготовить заливку. Вскипятить воду с яблочным соком, медом, солью, лимонной кислотой и листиками лимонника.

Овощи и яблоки вымыть, кабачки и морковь очистить. Кабачки, морковь и яблоки нарезать кубиками, уложить в стерилизован-



ные банки, обработать паром. Залить приготовленной заливкой и закатать.

Овощное ассорти в медовом соусе

По 500 г баклажанов, лука, помидоров, сладкого перца, 1 стакан меда, 1 стакан яблочного уксуса, 1 стакан растительного масла, 1 ч. ложка соли.

Овощи вымыть, крупно порезать. Мед, уксус, растительное масло смешать, добавить соль, довести до кипения. В приготовленный кипящий маринад опускать овощи на 1 минуту, а затем сразу же укладывать их в стерилизованные банки. Овощи залить кипящим маринадом, накрыть банки крышками и стерилизовать в кипящей воде (1-литровую банку 15 минут). Закатать.

Дыня маринованная

Дыню средней спелости обмыть, разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, срезать корку, а мякоть нарезать кубиками. Подготовленную дыню сложить в стеклянные банки, залить холодным маринадом, закрыть пергаментной бумагой и завязать. Банки по-



ставить в глубокую посуду, на дно которой (под банки) положить толстую бумагу, налить в посуду воду на уровень с дыней и кипятить в течение часа. Сняв посуду с огня, оставить в ней банки до охлаждения. После этого вынуть из воды и вынести в холодное место.

Приготовление маринада. Взять 1 стакан уксуса, 1 стакан воды, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 2–3 шт. гвоздики, кусочек корицы, немного душистого перца и $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли. Все это вскипятить в эмалированной кастрюле, охладить и процедить.

Маринованную дыню подавать к жареному мясу и птице.

Уксус изюмный

4 кг изюма, 30 л теплой кипяченой воды, 2 кг меда.

Изюм промыть, растолочь или размять до тестообразной массы, опустить в 5-ведерный бочонок, влить теплую кипяченую воду и закрыть отверстие холстом.

Выдержать бочонок в теплом месте 7 дней, добавить в него 2 кг разведенного водой меда и поставить снова в теплую комна-



ту на 4 месяца. Изюмный уксус имеет очень приятный вкус.

Уксус хлебный

10 л воды, 150 г лимонной кислоты, 1 кг меда, 3/4 л водки, 300 г черного хлеба.

Воду поставить на огонь, дать вскипеть, добавить лимонную кислоту, мед, размешать, слегка остудить, процедить в 2-ведерный бочонок, влить водку и размешать. Нарезать кусочками черный хлеб, залить 3 бутылками готового уксуса, вскипятить, остудить, вмешать в бочонок и, прикрыв холстом, выдержать в теплом месте 2 месяца.

Фрукты и ягоды, варенные в меду

Арбузные корочки, варенные в меду

Толстокожий, неперезревший арбуз разрезать на дольки, тонко срезать зеленую корочку и красную мякоть с семенами, нарезать на куски желаемой величины, выдержать в холодной воде со льдом, меняя ее, 2-3 суток, залить медом и варить до прозрачности корок. Уложить корки в стеклянные банки, а в мед



добавить по вкусу толченый имбирь, уварить до загустения и залить корочки. Завязать банки пергаментом или целлофаном и хранить в прохладном сухом помещении.

Яблоки, варенные в меду

Яблоки очистить от кожи, удалить семенные коробочки, быстро опустить в холодную воду, чтобы не потемнели, разрезать на половинки, варить в меду с добавлением лепестков роз, а когда мед начнет увариваться и осаживаться, откинуть на решето и дать стечь меду. После слегка запечь в не слишком горячей духовке, а оставшийся мед проварить и, обмакивая в него каждую половинку яблока, уложить в стеклянные банки. Можно залить уваренным до загустения медом. Хранить как арбузные корочки, варенные в меду.

Сливы зрелые, варенные в меду

Спелые, неперезревшие сливы вымочить в воде, залить уваренным до загустения горячим медом, погрузив плоды с помощью деревянного кружка и гнета. Если мед через некоторое время станет жидким, то его слить,



уварить, снова залить им плоды и хранить, как арбузные корочки, варенные в меду.

Сливы зеленые, варенные в меду

У недозревших еще зеленых слив снять кожицу, опустив перед этим в горячую, а затем в холодную воду, и дальше поступать, как со зрелыми сливами. Также готовить, заливая медом, вишни и терн.

Корочки лимона или апельсина, варенные в меду

У снятых с плодов корочек отделить белую мякоть, выдержать ее в холодной воде 12 дней, слегка обсушить, проварить в меду, вынуть, остудить и выложить в стеклянные банки. Мед уварить до загустения, залить корочки в банки и хранить, как арбузные корочки, варенные в меду.

Черная смородина, варенная в меду

Из проваренных в воде ягод отжать сок, уварить его с медом до нужной густоты, опустить в него отобранные подготовленные ягоды и сильно уварить на слабом огне до $\frac{3}{4}$ об-



щего объема в начале варки. Разлить в банки и хранить, как арбузные корочки, варенные в меду.

Рябина, варенная в меду

Собранную после первых заморозков рябину отделить от кистей, вымыть, выпекать в не слишком горячей духовке, варить в слегка уваренном меду до его загустения, разложить в банки и хранить, как арбузные корочки, варенные в меду.

Ядра свежих орехов, варенные в меду

Ядра лесных орехов ошпарить кипятком, снять кожицу, опустить в слегка уваренный на слабом огне мед (когда он только начнет сгущаться) и уварить до карамелеобразной (леденцовой) массы. Орехи вынуть, остудить, посыпать сахаром и хранить в выложенных бумагой деревянных или картонных ящиках.

Ядра сухих орехов, варенные в меду

Вылущенные ядра сухих орехов выдерживать под крышкой в горячей воде, снять кожицу, варить, как ядра свежих орехов в ме-



ду, и хранить, как арбузные корочки, варенные в меду.

Пастила

Пастила «Ржевская»

1 кг яблочного пюре, 1½ стакана меда.

Приготовить яблочное пюре, взбить добеда, вмешать в него взбитый в белую пену мед, снова взбить до получения однородной пенистой массы. Выложить в формы слоем в 1,5 см и подсушить в теплой духовке. Таким же образом приготовить еще два слоя. Сложить слои, пересыпав их сахаром. Затем выпекать в духовке при 60 °С, остудить и обернуть бумагой.

Пастила из слив

1 кг пюре, 4 стакана меда.

Лучше всего подойдет слива Венгерка. Подготовленные плоды без косточек уложить в посуду (лучше в керамическую обливную) и выдержать в горячей духовке под крышкой до размягчения. Протереть мякоть через сито, добавить в полученное пюре мед



и варить на слабом огне, помешивая деревянной ложкой, до получения сгущенной прозрачной массы. Разлить в деревянные или картонные формы слоем в 2–4 см и выдержать в холодном месте 7 дней. Посыпать сахаром и выпекать, как в предыдущем рецепте.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Лекарственные формы
продуктов пчеловодства,
выпускаемые
фармацевтической
промышленностью

Прополис

20%-ный спиртовой раствор прополиса — предназначен для дезинфекции ротовой полости, носоглотки, гортани, органов пищеварения и дыхания.

«**Пропоцеум**» (Россия) — мазь, содержащая 10% экстракта прополиса на водно-эмульсионной основе. Она имеет характерный для прополиса ароматный запах. Не растворяется в воде. Оказывает эффективное действие при лечении воспалительных процессов в ротовой полости, носоглотке, гортани; обладает обезболивающим действием, в связи с чем применяется при хронических экземах и нейродермии, длительно не зажи-



вающих ранах и трофических язвах, обладает противовоспалительными и регенеративными свойствами. Выпускается в тубах по 30 и 50 г.

Прополисное масло — смесь из 2 частей прополиса и 10 частей оливкового масла. Выпускается во флаконах по 50 мл.

Прополисное масло — смесь из 1 кг несоленого сливочного масла и 150 г прополиса, нагретая до 80–90 °С, профильтрованная и укупоренная в стеклянные банки. Полезно принимать внутрь при туберкулезе, болезнях ротовой полости, органов пищеварения, клинически здоровым людям для снятия усталости, против утомляемости, для повышения работоспособности.

«Пропосол» — препарат в аэрозольной упаковке, содержит: прополиса — 2,1 г, глицерина — 4,9 г, этилового спирта — 28 г и хладона — 12–15 г для распыления смеси. Пропосол очень ароматен, представляет собой прозрачную жидкость темно-желтого цвета. После применения его в зоне повреждения быстро образуется тонкая пленка, которая имеет защитное и лечебное свойст-



во — уменьшает боли, ускоряет эпителизацию и грануляцию в области раны. Пригоден для обработки ран, лечения поражений слизистой полости рта (автозных и язвенных стоматитах, катаральных гингивитах и стоматитах, глосситах и др.). Орошение аэрозолем надлежит производить 2–3 раза в день. При ожогах применять его не следует (в составе много спирта, который вызывает сильное раздражение и боль). Наряду с дезинфицирующими свойствами оказывает хорошее дезодорирующее действие. Поскольку баллон пропосола содержит фреон, хранить его надо при температуре воздуха не выше 30 °С и влажности не более 70%, не ближе 2 м от обогревательных приборов. Разбирать баллон категорически запрещено.

«Прополан» (Россия) — медицинский препарат на основе прополиса с анестезином и другими бактерицидными и анестезирующими средствами. Предназначен для распыления на раны при лечении открытым способом ожогов I, II и III степени и донорских участков кожи после взятия трансплантатов для пересадки.



Аэрозоль «Вайва» (Россия) – спиртовой раствор прополиса, эфирных масел, витаминов и ароматизирующих веществ в стеклянном аэрозольном баллончике. Предназначен для распыления в полости рта с целью устранить неприятные запахи при гниении зубов, заболеваниях желудка и других органов пищеварительного тракта, воспалениях полостей носа и лобных пазух, а также при употреблении пищи с чесноком, луком, чрезмерном курении и др. Кроме того, этот аэрозоль является хорошим профилактическим и лечебным средством против заболеваний слизистой оболочки полости рта.

Дезодорант «Мета» (Россия) – спиртовой раствор прополиса с добавлением эфирных масел в алюминиевом аэрозольном баллончике. С помощью аэрозоля устраняют неприятные запахи в помещениях; при этом уничтожаются от 30 до 50% болезнетворных микроорганизмов.

«Тополех» (Россия) – высококачественный мед с концентрированным экстрактом прополиса. Рекомендуется как дополнение к обычному и диетическому питанию для



улучшения деятельности желудочно-кишечного тракта и нормализации обмена веществ, а также в качестве естественного природного продукта питания при простудных и онкологических заболеваниях, проблемах мужской и женской половой сферы.

«Экстра-бефунгин» (Россия) – солод ферментированный, растительная клетчатка из пшеничных и ржаных зерен, экстракт березового гриба чаги, травы зверобоя, сахар, высококачественный мед, прополис. Значительно превосходит минеральный состав наиболее употребляемых фруктов и овощей (винограда, томатов, яблок, абрикосов и даже черной смородины). Оказывает мощное природное антиоксидантное и гепатопротекторное (защита печени) действие, а также выраженное природное иммуномодулирующее действие, повышая тем самым естественные защитные силы организма.

«Эй-пи-ви серебряный» (Россия) – высококачественный нативный прополис на ионизированной серебром бидистиллированной шунгированной воде. Обладает разными биологическими свойствами: противомик-



робным действием, противогрибковой и противовирусной активностью, способностью к обезвреживанию токсинов, обезболивающим свойством (превосходит кокаин в 3,5 раза, новокаин — в 52 раза), мощным противоопухолевым действием; при наружном применении используется как ранозаживляющее и эпителизирующее средство, благоприятно влияет на образование дентина, костной и хрящевой тканей у детей и взрослых.

Маточное молочко

«**Апилак**» (Россия) — таблетки для сублингвального употребления (таблетка кладется под язык). Каждая таблетка содержит 0,01 г лиофилизированного (сухого) маточного молочка.

Рекомендуется взрослым при пониженном кровяном давлении (гипотонии), неврастении, астенических состояниях, особенно после перенесенных тяжелых заболеваний и после хирургических операций, при нарушениях деятельности органов пищеварения; кормящим матерям для улучшения деятель-



ности молочных желез и усиления продуцирования ими молока.

Свечи апилака содержат по 0,005 г и по 0,01 г апилака лиофилизированного.

Крем и 3%-ная мазь апилака (в тубах по 50 г) — крем применяется в основном для втираний при себорее кожи лица (1 раз в сутки), мазь — при кожном зуде, нейродермите, экземе и при опрелостях.

Наносить мазь на пораженные участки кожи следует 1–2 раза в сутки по 2–10 г (на первое втирание использовать наименьшее количество мази, при отсутствии аллергической реакции во время последующих процедур дозу увеличить).

«**Апилактоза**» (Россия) — препарат, содержащий стабилизирующее вещество — лактозу, позволяющее продлить срок его хранения. «Апилактоза» аналогична «Апилаку», однако, по некоторым данным, более эффективна.

«**Апиток**» (Россия) — высококачественный мед с добавлением маточного молочка или расплодного гомогената, пэгус-компонента из прополиса. Рекомендуется как до-



полнение к обычному и диетическому питанию для улучшения функций желудочно-кишечного тракта, после длительного применения сильнодействующих лекарственных средств (антибиотиков); для уменьшения риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний (инсульт, стенокардия, инфарктные состояния), инфекционных заболеваний почек, заболеваний верхних дыхательных путей и легких, туберкулеза.

Используется как натуральный продукт питания во время и после химио- и лучевой терапии.

«Апитонус» (Россия) – высококачественный мед «Парма» с добавлением нативного маточного молочка или расплодного гомогената.

Используется как натуральный продукт в дополнение к обычному или диетическому питанию, для предупреждения атеросклероза, стенокардии и в восстановительном периоде после инфаркта миокарда.

Может повышать половое влечение, предупреждать анемию (особенно В₁₂-дефицитные).



Пыльца

«Тенториум-плюс» (Россия) – витаминизированная цветочная пыльца, высококачественный мед, пэгус-компонент из прополиса, витамин С. Показания к применению – хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, астения, переутомление, стрессы, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания печени, наследственно-дегенеративные, профессиональные, рассеянный склероз, трофические язвы и раны, поражения паренхиматозных органов и нервной системы, сексуальная недостаточность, диэнцефальный синдром, климакс, явления преждевременного старения, миопатия, дисметаболизм, постродовые травмы у детей (энцефалопатия, ДЦП).

Пчелиный яд

«Апифор» (Россия) – таблетки, содержащие 0,001 г лиофилизированного (обезжиренного и измельченного) пчелиного яда. В качестве наполнителя при производстве таблеток используются лактоза, крахмал, тальк. Электрофорез с апифором применя-



ется при коллоидных рубцах, пояснично-крестцовом радикулите, деформирующем артрозе при отсутствии живых пчёл.

Форма выпуска препарата: таблетки в банках оранжевого стекла по 25–100 штук. Хранить их следует в защищенном от света месте.

«Апитоксин» (Россия) – препарат в ампулах, представляющий собой водный раствор пчелиного яда. Оказывает благоприятный эффект при невралгиях, радикулитах, заболеваниях суставов и т. п. Препарат вводится по 1 мл 1 раз в день или через день. Апитоксин может применяться для электрофореза.

«Апизартрон» (Германия) – препарат, содержащий 100 биологических единиц пчелиного яда, 10% метилсалицилата и 1% горчичного эфирного масла. Выпускается в двух лекарственных формах – в виде мази и раствора для инъекций.

Мазь пригодна только для наружного применения в виде растираний в местах наибольшей болезненности. Втирают мазь в кожу 1–2 раза в день по 2–5 г на одно втирание. Выпускается в тубах по 20 г.



«Апизартрон» для инъекций выпускается в ампулах, содержащих 0,1 мг («первая крепость») и 1 мг («вторая крепость») сухого пчелиного яда.

К ампуле, содержащей сухое вещество, прилагается ампула дистиллированной воды, которой разводят сухое вещество, для инъекций. Инъекции апизартрона проводят при лечении воспалительных заболеваний женских половых органов по нескольким методикам.

УКАЗАТЕЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Заболевания органов дыхания

- Бронхиальная астма 143, 213
- Бронхит 34, 142
- Бронхоэктаз 34
- Воспаление легких 45, 144
- Воспалительные заболевания органов дыхания 237
- Грипп 43
- Заболевания бронхов и легких 49
- Кашель 37
- Острые респираторные заболевания 42
- Простудные заболевания 39
- Тонзиллит 36
- Трахеит 34, 142
- Туберкулез 46, 145, 238
- Эмфизема легких 214

Заболевания верхних дыхательных путей

- Ангина 64, 155
- Воспаление миндалин 64
- Воспаление носоглотки 153



Воспаление среднего уха 157
Воспаление слизистой оболочки полости рта 151
Гайморит 157
Гнойный отит и синусит 67
Заболевания полости рта и ротоглотки 67, 151, 153
Ларингит 65
Насморк 152
Острый и хронический ринит 65, 142
Хронический фарингит 143

Заболевания

желудочно-кишечного тракта

Вирусный гепатит 238
Гастрит 58, 216, 240
Дизентерия 149
Заболевания печени и желчевыводящих путей 51
Запоры 63
Колит 50, 146, 241
Метеоризм и спазмы кишечника 57, 150
Острый гастрит 60
Расстройства желудка 149
Холецистит 55



Хронический гепатит 61, 214, 239
Хронический панкреатит 242
Хронический энтерит 60
Хронический энтероколит 61, 241
Цирроз печени 214
Язва желудка и двенадцатиперстной ки-
ки 55, 147, 215

Заболевания мочеполовой системы

Аденома предстательной железы 173, 254
Бактериурия 255
Воспаление почек и почечных лоханок 93,
171
Гемморрагический цистит 170
Гломерулонефрит 253
Желчнокаменная и почечнокаменная
болезнь 95, 96
Заболевания мочевого пузыря 172
Заболевания почек 94, 254
Мочекаменная болезнь 95
Острый простатит 96
Хронический пиелонефрит 226
Хронический простатит и везикулит 169,
226
Цистит 94, 171, 255



Энурез (ночное недержание мочи) 97, 175, 227, 252, 277

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Артрит 93, 168, 220, 252
Заболевания суставов 219, 250
Остеохондроз 91, 219, 278
Переломы 92
Подагра 91, 250
Полиартрит 251
Пяточная шпора 92
Радикулит 89, 90, 169, 277, 288
Ревматические боли 89
Ревматоидный артрит 218

Гинекологические заболевания

Бесплодие у женщин 162
Болезненные менструации 68, 217
Воспаление влагалища и эрозия шейки матки 160
Воспалительные заболевания яичников 71
Воспалительные заболевания женских половых органов 161
Гипогалактия (недостаточное образование молока) 74



Климактерические расстройства 72, 217
Кольпит 70
Маточные кровотечения 70
Обильные менструации 68
Опущение матки 72
Токсикозы беременных 75
Фибромиома матки 229, 263
Эрозия шейки матки 70

***Заболевания сердца
и вегетососудистой системы***

Артериальное давление 243
Атеросклероз
Атеросклероз и повышенное артериальное
давление 100, 244
Варикозное расширение вен 103, 247
Варикозные язвы 246
Гипертоническая болезнь 98, 223, 245, 276
Гипотония 223
Дистрофия миокарда 224
Инфаркт миокарда 103
Ишемическая болезнь сердца 224, 248
Миокардит, миокардиосклероз, сердечная
астма, аритмия, легочное сердце 99



Нарушения сердечного ритма 245
Ослабление сердечной деятельности 99
Сердечно-сосудистые заболевания 245
Стенокардия 223
Тромбозы 246

Заболевания нервной системы

Абстинентный синдром 84
Бессонница, неврастения 80
Вегетативные неврозы 249
Головная боль 221
Депрессия 222
Заболевания периферической **нервной**
системы 221
Нервное возбуждение 82
Невроз 222, 249
Невроз сердца, неврастения, истерия 82
Эпилепсия 82

Заболевания кожи

Воспалительные и грибковые поражения
кожи 166
Дерматоз 165
Мозоли 165
Мокнущая экзема рук и потливость ног 167



Нейродермит, фурункулы, карбункулы 84,
167
Обморожения легкой степени 168
Ожоги, раны, язвы 287
Псориаз 88, 166
Рожа 87
Трофические язвы и длительно не **зажи-**
вающие раны 88, 277
Экзема ушей, ушной зуд 159
Экзема 167
Экссудативный диатез 243
Язвы, раны, ожоги 85

Заболевания крови

Анемия 112, 228, 256
Малокровие 113

Болезни глаз

Катаракта 105, 256
Конъюнктивит, кератит 105, 176
Травматические кератиты и ожоги **глаз 225**

Стоматологические заболевания

Грибковые поражения полости рта 77
Зубная боль 163



Пародонтоз 78, 164
Гингивит, стоматит 78, 164

Аллергические заболевания

Сенная лихорадка 78

Заболевания эндокринной системы

Гипофункция щитовидной железы 228
Диабет 227, 258
Замедление роста 106
Нарушения обмена веществ 105, 228
Нарушения функции щитовидной железы
176, 259
Ожирение 105
Тиреотоксикоз 277

Онкологические заболевания

Лейкоз 231, 264
Опухоли грудных желез 112
Опухоли кожи 111, 180, 261
Опухоли органов дыхания 108
Опухоли пищевода 182
Опухоль желудка 109, 182, 183
Опухоль желудочно-кишечного тракта 111
Опухоль кишечника 109



-
- Опухоль легких 181, 229, 261
 - Опухоль матки 187, 230, 264
 - Опухоль пищевода 108
 - Опухоль поджелудочной железы 183
 - Опухоль прямой кишки и полипы 186
 - Различные опухоли 107, 177

Список литературы

Апитерапия сегодня. — Бухарест: Апимондия, 1975.

Виноградова Т. В., Зайцев Г. П. Пчела и здоровье человека. — М.: Россельхозиздат, 1964.

Джарвис Д. С. Мед и другие естественные продукты. — Бухарест: Апимондия, 1975.

Захаров Л. З., Лопатников С. Н., Шванвич Б. Н. Пчела и пчеловодство. — Саратов, 1964.

Кайяс А. Пыльца. — Бухарест: Апимондия, 1975.

Кнейп С. Мое водолечение. — Ставрополь: АСОК-ПРЕСС, 1991.

Кузьмина К. Продукты пчеловодства и здоровье. — Саратов: Изд-во Саратовского гос. университета, 1987.

Синяков А. Ф. Пчелиная аптека. — М.: Физкультура и спорт, 1995.

Сластенский И. В. Пчелы: мед и другие продукты. — Л.: Лениздат, 1987.

Хранение и переработка овощей и фруктов. — М.: Московский рабочий, 1971.

Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ	3
Апифитотерапия – универсальное природное средство	3
ВСЁ О МЕДЕ	9
Основные характеристики и свойства меда	9
Состав меда	9
Сорта меда	10
Кристаллизация меда	15
Свойства меда	17
Условия хранения меда	19
Как определить качество меда	20
Характеристика качества меда	21
Цвет	21
Зрелость	22
Вкус	22
Аромат	22
Консистенция	23



Определение примесей в меде	23
Обнаружение крахмальной патоки	23
Обнаружение муки или крахмала	24
Обнаружение песка и других механических примесей	24
Обнаружение желатина	24
Обнаружение мела	24
Отличие цветочного меда от падевого	25
Определение натуральности меда по наличию в нем фермента диастазы	25
Противопоказания к применению меда	26
Лечение медом	27
Заболевания органов дыхания	34
Трахеит, бронхит, бронхоэктаз	34
Тонзиллит	36
Кашель	37
Простудные заболевания	39
Острые респираторные заболевания	42
Грипп	43
Воспаление легких	45



Туберкулез	46
Заболевания бронхов и легких	49
Заболевания	
желудочно-кишечного тракта	50
Колит	50
Заболевания печени	
и желчевыводящих путей	51
Холецистит	55
Язвенная болезнь желудка	
и двенадцатиперстной кишки	55
Метеоризм и спазмы кишечника	57
Гастрит	58
Острый гастрит	60
Хронический энтерит	60
Хронический энтероколит	61
Хронический гепатит	61
Желудочно-кишечные заболевания	61
Запоры	63
Заболевания верхних	
дыхательных путей	64
Воспаление миндалин	64



Ангина	64
Ларингит	65
Острый и хронический ринит	65
Гнойный отит и синусит	67
Заболевания полости рта и ротоглотки	67
Гинекологические заболевания	68
Обильные и болезненные менструации	68
Маточные кровотечения	70
Кольпит	70
Эрозия шейки матки	70
Воспалительные заболевания яичников	71
Опухание матки	72
Климактерические расстройства	72
Гипогалактия (недостаточное образование молока)	74
Укрепляющие средства при беременности	74
Токсикозы беременных	75
Стоматологические заболевания	77



Грибковые поражения полости рта	77
Стоматиты, гингивиты	78
Пародонтоз	78
Аллергические заболевания	78
Сенная лихорадка	78
Заболевания нервной системы	80
Бессонница, неврастения	80
Нервное возбуждение	82
Невроз сердца, неврастения, истерия	82
Эпилепсия	82
Склероз	84
Абстинентный синдром	84
Кожные заболевания	84
Экзема, нейродермит, фурункулы, карбункулы	84
Язвы, раны, ожоги	85
Рожа	87
Псориаз	88
Трофические язвы и длительно не заживающие раны	88



Заболевания опорно-двигательного аппарата	89
Невралгии и ревматические боли	89
Радикулит	90
Остеохондроз	91
Подагра	91
Пяточная шпора	92
Переломы	92
Обменный артрит	93
Заболевания мочеполовой системы	93
Воспаление почек и почечных лоханок	93
Заболевания почек	94
Цистит	94
Мочекаменная болезнь	95
Желчнокаменная и почечнокаменная болезнь	95
Почечнокаменная болезнь	96
Острый простатит	96
Энурез (ночное недержание мочи)	97
Импотенция	98



Заболевания сердца и вегетосудистой системы	98
Гипертоническая болезнь	98
Ослабление сердечной деятельности	99
Миокардит, миокардиосклероз, сердечная астма, аритмия, легочное сердце	99
Атеросклероз и повышенное артериальное давление	100
Успокаивающее средство	102
Инфаркт миокарда	103
Варикозное расширение вен	103
Заболевания глаз	104
Заболевания эндокринной системы	105
Нарушения обмена веществ	105
Ожирение	105
Замедление роста	106
Онкологические заболевания	107
Любая опухоль	107
Опухоли органов дыхания	108
Опухоль пищевода	108



Опухоли желудка и кишечника	109
Опухоль желудка	109
Опухоли желудочно-кишечного тракта	111
Опухоли кожи	111
Опухоли грудных желез	112
Заболевания крови	112
Анемия	112
Малокровие	113
Средства для восстановления сил	114
Общеукрепляющие средства	115
Медово-дрожжевое молоко	115
Медово-витаминизированная культуральная жидкость чайного гриба	116
Медово-дрожжевая паста	117
Мед в косметике	117
Нормальная кожа	118
Медово-глицериновая маска	118
Желтково-медово-масляная маска	118
Медово-лимонная маска	118



Медово-яичная маска	119
Очищающая маска	119
Медово-ячменная маска	119
Питательные маски	120
Маска из остатков	120
Освежающая маска	121
Восстановительная маска	121
Жирная кожа	122
Белково-медово-лимонная маска	122
Яично-творожно-медовая маска	122
Мед с отваром ромашки при угреватой коже	122
Огуречный сок с медом при угрях	123
Водный раствор настойки календулы с медом при угрях	123
Сухая кожа	123
Овсяно-медовая маска	123
Маска с медом	124
Пшенично-медовая маска	124
Медово-творожная питательная маска	124
Медово-луковая маска	125



Яблочно-овсяная маска	125
Маска из каштана	125
Кожа смешанного типа	126
Маска из меда и кашицы трав	126
Медово-молочная маска	126
Медово-творожная маска	126
Маска для предупреждения морщин	127
Увядающая кожа	127
Медовая маска для ухода за кожей лица и предупреждения морщин	127
Яблочная маска	127
Лимонно-медовый крем	128
Фруктово-медовый крем	128
Медовая вода для стареющей кожи	128
Масляно-яичная маска	129
Медовый раствор для протирания кожи после бритья	129
Отбеливающие маски	130
Маска из петрушки	130
Медово-лимонная маска	130
Крем из лепестков белой лилии	131



Средства для рук	131
Смесь для рук	131
Медово-травяной крем	131
Средства для ухода за волосами	132
Настой ромашки с медом для смягчения и укрепления волос	132
Медовый шампунь	132
Мед при выпадении волос	133
Сок лука с медом для роста волос	133
ПРОПОЛИС	134
Основные характеристики и свойства прополиса	134
Основные биологические свойства прополиса	137
Противопоказания к применению прополиса	138
Хранение прополиса	139
Лечение прополисом	139
Заболевания органов дыхания	142
Бронхит, ринит и трахеит	142



· Хронический фарингит	143
· Бронхиальная астма	143
· Воспаление легких	144
· Туберкулез	145
Заболевания	
желудочно-кишечного тракта	146
· Все заболевания	146
· Острый и хронический колит	146
· Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	147
· Дизентерия	149
· Расстройства желудка	149
· Метеоризм и поносы (при пониженной кислотности желудочного сока)	150
Заболевания верхних	
дыхательных путей	151
· Воспаление слизистой оболочки полости рта	151
· Насморк	152
· Воспаление носоглотки	153
· Заболевания полости рта и глотки	153
· Ангина	155



Зловонный насморк (озень)	157
Гайморит	157
Воспаление среднего уха	157
Лечение тугоухости	158
Экзема ушей, ушной зуд	159
Гинекологические заболевания	160
Воспаление влагалища и эрозия шейки матки	160
Воспалительные заболевания женских половых органов	161
Бесплодие у женщин	162
Стоматологические заболевания	163
Зубная боль	163
Пародонтоз	164
Гингивит, стоматит	164
Заболевания кожи	165
Дерматозы	165
Мозоли	165
Псориаз	166
Воспалительные и грибковые поражения кожи	166



Нейродермит и экзема	167
Мокнущая экзема рук и потливость ног	167
Обморожения легкой степени	168
Заболевания опорно-двигательного аппарата	168
Артрит	168
Невралгия, радикулит	169
Заболевания мочеполовой системы	169
Хронический простатит и везикулит ...	169
Гемморрагический цистит	170
Воспаления почек и мочевыводящих путей	171
Цистит	171
Заболевания мочевого пузыря	172
Аденома предстательной железы	173
Энурез (недержание мочи)	175
Заболевания глаз	176
Заболевания эндокринной системы	176
Нарушения функции щитовидной железы	176



Онкологические заболевания	177
Различные опухоли	177
Опухоли кожи	180
Опухоль легких	181
Опухоли пищевода и желудка	182
Опухоли желудка и поджелудочной железы	183
Опухоль желудка	183
Опухоль прямой кишки и полипы	186
Опухоль матки	187
Изготовление прополисных препаратов в домашних условиях	188
Настойка прополиса	188
Жидкий экстракт прополиса (3:10)	191
Прополисная вода	193
Водно-спиртовая эмульсия прополиса	194
Водная вытяжка прополиса	194
Мягкая вытяжка прополиса	196
Прополисная мазь на растительном масле ..	196
Оливковое прополисное масло	197



Масляно-прополисный бальзам	198
Прополисная мазь	199
Прополисно-восковая мазь на растительном масле	200
Свечи с экстрактом прополиса	201
Прополисное масло	202
Прополисное молоко	203
Прополисный мед	204
Маска из огуречного сока и сливок	206
Прополисный экстракт для укрепления волос	207
МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО	208
Основные характеристики и свойства маточного молочка	208
Биологические свойства маточного молочка	209
Определение качества маточного молочка	210
Условия хранения	211
Противопоказания к применению	212



Лечение маточным молочком	213
Заболевания органов дыхания	213
Бронхиальная астма	213
Эмфизема легких	214
Заболевания	
желудочно-кишечного тракта	214
Хронический гепатит и цирроз печени	214
Язвенная болезнь желудка	215
Гастрит	216
Гинекологические заболевания	217
Болезненные менструации	217
Климактерические расстройства	217
Заболевания опорно-двигательного	
аппарата	218
Ревматоидный артрит	218
Остеохондроз	219
Заболевания мышц и суставов	219
Артрит	220
Заболевания нервной системы	221
Головные боли	221



Заболевания периферической нервной системы	221
Депрессия	222
Неврозы	222
Заболевания сердца и вегетососудистой системы	223
Гипотония	223
Гипертония	223
Стенокардия	223
Ишемическая болезнь сердца	224
Дистрофия миокарда	224
Болезни глаз	225
Травматические кератиты и ожоги глаз	225
Заболевания мочеполовой системы	226
Хронический пиелонефрит	226
Хронический простатит и везикулит ...	226
Энурез (ночное недержание мочи)	227
Заболевания эндокринной системы	227
Диабет	227



Гипофункция щитовидной железы	228
Нарушения обмена веществ	228
Заболевания крови	228
Анемия	228
Онкологические заболевания	229
Опухоль легких	229
Фибромиома матки	229
Опухоль матки	230
Лейкоз	231
ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА	
И ПЕРГА	233
Основные характеристики и свойства	233
Хранение пыльцы и перги	236
Противопоказания к применению пыльцы	237
Лечение пыльцой и пергой	237
Заболевания органов дыхания	237
Воспалительные заболевания	237
Туберкулез	238



Заболевания	
желудочно-кишечного тракта	238
Вирусный гепатит	238
Хронический гепатит	239
Гастрит с пониженной кислотностью ...	240
Колит	241
Энтероколит	241
Хронический панкреатит	242
Заболевания кожи	243
Экссудативный диатез	243
Заболевания сердца	
и вегетососудистой системы	243
Артериальное давление	243
Атеросклероз	244
Сердечно-сосудистые заболевания	245
Гипертоническая болезнь	245
Нарушения сердечного ритма	245
Тромбозы	246
Варикозные язвы	246
Варикозное расширение вен	247



Ишемическая болезнь сердца (при нормальном артериальном давлении)	248
Заболевания нервной системы	249
Неврозы	249
Вегетативные неврозы	249
Заболевания опорно-двигательного аппарата	250
Подагра	250
Заболевания суставов	250
Полиартрит	251
Артрит	252
Заболевания мочеполовой системы	252
Энурез (ночное недержание мочи)	252
Гломерулонефрит	253
Хронические заболевания почек	254
Аденома предстательной железы	254
Цистит и бактериурия	255
Болезни глаз	256
Катаракта	256



Заболевания крови	256
Анемия	256
Заболевания селезенки	258
Заболевания эндокринной системы	258
Диабет	258
Нарушения функции щитовидной железы	259
Лечебное голодание	260
Онкологические заболевания	260
Общий рецепт	260
Опухоли кожи	261
Опухоль легких	261
Фибромиома матки	263
Опухоль матки	264
Лейкоз	264
Общеукрепляющие средства	265
ПЧЕЛИНЫЙ ЯД	267
Основные характеристики пчелиного яда	267
Свойства пчелиного яда	267



Противопоказания к применению пчелиного яда	268
Хранение пчелиного яда	270
Лечение пчелиным ядом	271
Лечение пчелиным ядом методом инъекций	275
Лечение пчелиным ядом путем втирания	275
Лечение пчелиным ядом методом пчелиных ужалений	276
Гипертоническая болезнь	276
Пояснично-крестцовый радикулит	277
Ириты и иридоциклиты	277
Ночное недержание мочи у детей	277
Трофические язвы	277
Тиреотоксикоз	277
Остеохондроз	278
ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК	280
Основные характеристики пчелиного воска	280



Сорта воска	283
Определение натуральности пчелиного воска	284
Лечение пчелиным воском	285
Заболевания органов дыхания	286
Заболевания кожи	287
Ожоги, раны, язвы	287
Заболевания опорно-двигательного аппарата	288
Радикулит	288
Воск в косметике	288
Крем, омолаживающий сухую кожу	288
Огуречный крем, омолаживающий кожу	289
Лимонно-восковая маска	289
Эпиляция воском	290
ЧУДЕСНОЕ ЛАКОМСТВО	291
Салаты	293
Салат из свежих огурцов с медом	293



Салат из свежих помидоров	293
Салат из тыквы и орехов	293
Салат из моркови, яблок и творога	294
Салат из моркови с грецкими орехами	294
Салат из моркови и яблок с орехами	294
Салат из тыквы, дыни, яблок и лимона	295
Салат из разных фруктов и ягод по-венгерски	295
Салат «На десерт»	296
Салат фруктовый «Эдем»	296
Салат «Солнечный денек»	297
Фруктовый салат	297
Салат из апельсинов	298
Сладкий салат	298
Соусы	299
Соус из творога, молока и моркови	299
Соус из апельсиновой цедры	299
Миндальный соус	300
Сладкий молочный соус	301



Кофейно-ромовый соус	301
Шоколадный соус	301
Густой шоколадный соус	302
Лимонный соус	302
Соус из какао	303
Соус из изюма и миндаля	303
Соус из вишен к жареной дичи	303
Соус из кураги	304
Соус из смородины и малины к пудингам, запеканкам и кремам	304
Соус ягодный с вином к сладким пудингам и запеканкам	305
Первые блюда	305
Суп из моркови	305
Морковный суп с апельсинами	306
Лапша молочная	307
Рисовый молочный суп	307
Суп молочный с овсяными хлопьями ..	308
Суп из овсянки с черносливом	308
Яблочный суп	308
Суп из яблок и абрикосов	309



Суп из яблок, чернослива и творога	309
Суп с яблоками и морковью	310
Суп яблочный на отваре шиповника	310
Суп из малины	311
Суп из клубники	311
Суп молочный с манной крупой	311
Суп молочный с тыквой и манной крупой	312
Суп молочный с профитролями	313
Суп из кураги с рисом	314
Суп из сухих фруктов с макаронами	314
Суп из вишни с рисом	315
Суп из черники на рисовом отваре	315
Суп из клюквы и яблок	316
Суп клюквенный с клецками	316
Суп клюквенный с макаронами	317
Суп из смородины и персиков	318
Суп из апельсинов или мандаринов	318
Суп фруктовый с мучным или крупяным гарниром	319
Суп из смородины или клюквы с манной кашей	320



Суп-пюре молочный из тыквы	321
Суп-пюре молочный из тыквы и манной крупы	321
Суп-пюре молочный из моркови	322
Суп-пюре из свежих ягод	323
Суп-пюре из абрикосов или персиков .	323
Суп-пюре из кукурузы молочно-восковой спелости	324
Холодник из простокваши (суп)	325
Вторые блюда	325
Мясо, тушенное с медом и черносливом	325
Баранина, тушенная с медом	326
Свиной окорок «Богатырь» с салатом .	326
«Медовая» рыбка	327
Карп в пиве с медом	328
Плов с сушеными фруктами и орехами .	329
Плов с тыквой и фруктами	330
Биточки рисовые	330
Каша из тыквы	331
Пшенная каша с фруктами	332



Рисовая каша	332
Каша рисовая со взбитыми сливками и какао	333
Яблочно-рисовая каша	333
Манная каша с апельсинами	334
Овсяная каша	334
Мучная каша	335
Морковь, тушенная с черносливом	335
Морковь, тушенная с медом	335
Морковь в молочном соусе	336
Морковь со сливками	336
Морковь глазированная	337
Тыква отварная	337
Тыква с орехами	338
Фаршированная тыква	338
Галушки из творога	339
Вареники ленивые	340
Блинчики с творогом	340
Блинчики с морковью, изюмом и урюком	342
Оладьи манные на меду с вареньем	342



Оладьи из тыквы	343
Торт блинный морковный	343
Торт блинный тыквенный	345
Творожная запеканка	346
Хлеб с творогом	346
Творожная запеканка с малиной	347
Персиково-творожная запеканка	347
Запеканка из творога с тыквой	348
Запеканка рисовая с творогом	349
Запеканка творожная с морковью	350
Запеканка морковная	350
Запеканка из фруктов, овощей и творога	351
Запеканка пшеничная	352
Хлеб с вишней	352
Сырники с тмином	353
Сырники с морковью	354
Пудинг медовый	354
Пудинг творожно-яблочный	355
Пудинг с творогом и овощами	356
Пудинг тыквенно-яблочный	356



Пудинг морковный	357
Пудинг творожный	358
Пудинг творожный с рисом	358
Пудинг творожный с орехами	359
Пудинг творожный с изюмом	359
Пудинг творожный с цукатами	360
Пудинг ореховый	361
Пудинг из печенья с ягодным соусом ..	362
Хлебный пудинг с яблоками	362
Пудинг из черствого хлеба со сметаной	363
Пудинг из ревеня	363
Пудинг из простокваши	364
Суфле творожное	364
Суфле творожное с урюком и орехами	365
Сладкие блюда	366
Желе молочное	366
Желе из разных фруктов	367
Желе из лимонов, апельсинов и мандаринов	367



Желе из вишен	368
Желе из дыни	369
Желе из клюквы	369
Самбук из слив	370
Суфле «Сюрприз»	370
Гренки с фруктами	371
Яблоки и груши с орехами	372
Яблоки или груши со сливками и орехами	372
Яблоки с кремом из сухих сливок	373
Яблоки печеные «Сластенки»	374
Яблоки, печенные с медом	374
Яблоки со сметаной	374
Яблоки со сливками	375
Яблоки, фаршированные рисом и орехами	375
Яблоки запеченные желированные	376
Яблоки в сиропе	377
Яблоки с мороженым	377
Ягоды «со снежком»	378
Жемчужины из чернослива	378



Чернослив, фаршированный творогом и орехами	379
Молочное мороженое с орехами и ягодами	379
Шоколадное мороженое с фисташками	380
Банановое мороженое	380
Шоколадное мороженое	380
Творог с фруктами	381
Творог с апельсинами	381
Ягоды с творогом	382
Творожный десерт «Загадка»	382
Творожная масса «Банановый десерт»	383
Медовая творожная масса	383
Десерт «Для самых маленьких»	385
Морковно-яблочное пюре	385
Конфеты ореховые	386
Козинаки	386
Халва	387
Халва ореховая	387
Халва арахисовая	387



Колбаска к чаю	388
«Сладкая горка»	388
Медовые треугольнички	389
Торт «Айсберг»	390
Пирожное «Картошка»	390
Ломтики белого хлеба с яблоками запеченные	391
Десерт «Птичье молоко»	391
Шоколадная паста	392
Сладкие «ежики»	392
Конфеты из сухофруктов	393
Конфеты «Коровка»	393
Конфеты молочные из сухого молока ..	394
Мармелад из тыквы и ревеня	395
Мармелад из яблок	395
Десерт из тыквы	396
Черника с молоком	396
Ликерные фрукты	396
Напитки	397
Молочные	397
Молоко с отваром из листьев малины .	397



Молоко с морковью и отваром из листьев клубники	397
Молоко с морковью	398
Молоко с шиповником	398
Молоко с малиновым соком	398
Молоко с черничным соком	398
Морковный сок со сливками	399
Черничный сок с молоком	399
Апельсиновый напиток	399
Ягодный напиток с молоком	400
Ежевичный напиток с молоком	400
Вишневый напиток	400
Медовое мороженое	400
Напиток из сливок с ягодами	401
Напиток сливочный с ликером	401
Напиток сливочный с апельсиновым соком	401
Напиток фруктовый из сухих сливок ..	402
Напиток из сока с сухим молоком	402
Каймак из сметаны по-казахски	403
Кумыс	403
Кумыс домашний по-узбекски	404



Витаминные	405
Напиток с цветками одуванчика	405
Напиток на основе отвара игл хвой	406
Напиток на основе настоя игл хвой	406
Напиток из овса и сушеных яблок	407
Кофе из плодов рябины	408
Кофе из плодов боярышника	408
Напиток брусничный	408
Напиток из черной смородины	409
Лимонный напиток	409
Напиток с шиповником	409
Напиток из моркови и лимона	410
Напиток из ягод	410
Напиток из календулы	410
Напиток с изюмом и листьями подорожника	410
Напиток с изюмом и душицей	411
Лимонно-абрикосовый напиток	411
Изюмный напиток	411
Сосновый напиток	412
Сок боярышника с медом	412



Общеукрепляющие	413
Напиток с мятой перечной	413
Напиток из овса и молока	413
Напиток из овса	414
Напиток из отрубей	414
Прохладительные	414
Коктейль молочно-медовый с лимонным соком	414
Коктейль молочно-медово-яичный	414
Коктейль медовый «гоголь-моголь»	415
Коктейль кисломолочный	415
Коктейль кисломолочный с боярышником	415
Коктейль кисломолочный витаминный	416
Коктейль медовый с мороженым	416
Коктейль «Королева»	416
Коктейль «Марсианка»	417
Коктейль «Старик Хоттабыч»	417
Коктейль «Детский»	417
Коктейль «Сиреневый»	417



Коктейль «с мороженым»	418
Коктейль «Вишенка»	418
Коктейль вишневый	418
Коктейль апельсиновый	419
Коктейль из крыжовника	419
Коктейль «Сластена»	419
Медовый коктейль	420
Морковный коктейль	420
Огуречный коктейль	420
Квас «Петровский»	420
Медовый квас	421
Медовый квас с пряностями	421
Фруктово-медовый квас	422
Квас из свежих яблок	423
Квас из клубники или малины	423
Лимонный квас	424
Напиток с изюмом и лимоном	424
Морс лимонный	425
Морс апельсиновый	425
Морс из малины	426
Морс из плодов шиповника и яблок	426



Клюквенный или яблочный морс с морковным соком	42 ⁶
Медовый напиток	42 ⁷
Освежающий медовый напиток	42 ⁷
Медово-клюквенный напиток	42 ⁸
Напиток из свежих ягод	42 ⁸
Напиток «Солнечный»	42 ⁹
Напиток сливочно-шоколадный с мороженым	42 ⁹
Напиток ореховый	42 ⁹
Напиток «Медок»	43 ⁰
Напиток «Полночь»	43 ⁰
Черный кофе с медом	43 ¹
Согревающие	43 ¹
Сбитень с ромашкой и мятой	43 ¹
Сбитень с листьями смородины и малины	43 ²
Сбитень с лавровым листом, гвоздикой и корицей	43 ²
Сбитень с хмелем, корицей, гвоздикой и мятой	43 ²
Сбитень крепкий	43 ³



Грог с медом	433
Лимонад горячий с медом	434
Мокко-актив	434
Сладкий напиток «Бал»	434
Сладкий пунш	435
Водка-сангари	435
Компоты, кисели, муссы	435
Компот из груш	435
Компот из разных свежих фруктов	436
Компот из тыквы и ревеня	437
Компот из моркови	437
Кисель из меда	438
Кисель молочный	438
Кисель молочный с вишневым сиропом	438
Кисель из лимонов	439
Кисель апельсиновый	440
Кисель из свежих ягод	440
Кисель из калины	441
Кисель из сушеных фруктов	441
Кисель из сушеной черники	442



Кисель из шиповника (витаминный) ...	443
Морковный кисель	443
Кисель из тыквы	444
Кисель из дыни	444
Мусс яблочный	445
Мусс из ягод (земляника, клубника) ...	446
Мусс клюквенный с манной крупой	446
Мусс малиновый	447
Мусс из меда	448
Мусс из тыквы	449
Чай	450
Медовый чай	450
Липовый чай	450
Яблочный чай	451
Чай из плодов шиповника и цветков ромашки	451
Чай из смородины, малины и ежевики .	452
Ежевично-смородиновый чай	452
Чай рябиновый	452
Чай смородиновый	453
Чай малиновый	453



Чай брусничный	453
Чай «Здоровье»	454
Чай «Витаминный чемпион»	454
Чай «Подарок»	454
Чай «Домашний»	455
Чай крапивный	455
Чай из листьев черной смородины	455
Чай из листьев малины	456
Чай из листьев брусники	456
Чай из листьев мяты	456
Ромашковый чай	456
Чайный бальзам «Целебный»	457
Медовая выпечка	457
Торты, пирожные	457
Быстрый торт	457
Торт «Черный принц»	458
Торт «Парад-алле»	458
Торт «Швейцарский»	459
Торт из творога	460
Ягодный торт	461



Клюквенный торт	461
Вишневый торт «Монастырская изба»	463
Абрикосово-творожный торт	464
Торт «Аленушка»	465
Торт с мармеладом	466
Яблочный торт	466
Эклеры с творожно-медовой начинкой	467
Пирожное песочное «Солнышко»	468
Песочное пирожное с яблоками	469
Пироги	470
Яблочный пирог	470
Пирог праздничный с черникой	470
Бабушкин пирог	472
Пирог двухслойный с яблоками и малиной	472
Пирог медовый	473
Песочный пирог с яблоками	474
Песочный пирог со смородиной и яблоками	475
Пирог «Манник»	476



Пирог лимонный	476
Пирог вишневый	477
Слоеный пирог с яблоками и изюмом .	478
Пирог «Друг сердечный»	479
Яблочный пирог «Удобный»	480
Пирог «Мирослава»	480
Пахлава сдобная	481
Медовик	483
Медовик «Дед Мороз»	483
Яблоки в слойке	484
Булочки, ватрушки, кексы, коврижки	485
Булочки творожные	485
Булочки ореховые	486
Булочки с корицей	486
Булочки с изюмом и орехами	487
Масляные булочки	488
Булочки с маком	489
Ватрушки из отрубей	489
Затрушка «Маленькая радость»	490
Сдобные лепешки	491
Фруктово-медовые хлебцы	491



Сочни с творогом	492
Струдель с творогом	493
Быстрый кекс	494
Кекс с изюмом и орехами	495
Кекс темный	495
Чайный кекс	496
Кекс «Праздничный салют»	497
Кекс «Аленка»	497
Кексы «Вкуснятина»	498
Кекс творожный	498
Медовая коврижка	499
Коврижка «Дюшик»	499
Коврижка	500
Бисквиты, рулеты	500
Бисквитный корж	500
Бисквит на полдник	501
Рулет ореховый «Мишель»	501
Лимонный рулет	502
Рулет с изюмом	502
Рулет с орехами	504
Рулет с маком	505



Печенье, коржики, пряники	507
Печенье медовое	507
Печенье «Медок»	508
Печенье овсяное	508
Печенье «К чаю»	509
Печенье «Дамские пальчики»	510
Печенье ореховое	511
Печенье фруктово-ореховое	511
Печенье мятное	512
Печенье из творога и миндаля	513
Печенье из овсяной крупы с творогом	513
Печенье с цукатами	514
Печенье бисквитное	514
Печенье «Нюрнбергское»	515
Коржики из кукурузных хлопьев	515
Коржики с изюмом	516
Коржики с отрубями	517
Пряники медовые	517
Пряники на дрожжах глазированные ..	519
Пряники тульские и вяземские	520



Пряники ореховые	522
Пряники миндальные	523
Пряники маковые	524
Пряники «Монастырские»	525
Пряники шоколадные	526
Пряничные «монетки»	527
Пряничная мелочь	528
Кремы и начинки	528
Крем масляный	528
Крем кофейный	529
Крем заварной	529
Крем сливочный	530
Крем творожный	531
Крем творожный с апельсинами	531
Крем творожный с земляникой	532
Крем малиновый	532
Крем из чернослива	532
Клюквенный крем	533
Крем ореховый	533
Начинка из моркови	534
Начинка из творога	534



Начинка из кураги	535
Начинка из мака	536
Медовые вина	537
Медовое вино холодного приготовления	537
Русские меды (вареные)	538
Монастырский мед	540
Молодой мед	541
Вишняк (на Руси его готовили на свадьбу)	541
Мед лимонный	542
Мед малиновый	543
Мед вишневый	543
Мед можжевеловый	545
Мед светлый	545
Мед астраханский крепкий	546
Заготовки впрок	547
Варенье	547
Яблочное варенье-желе	547
Клюквенно-яблочное варенье	547



Варенье из брусники	548
Варенье из клюквы, яблок и грецких орехов	549
Варенье ассорти	549
Варенье из рябины на салат	550
Варенье из тыквы	550
Варенье из клюквы и апельсинов	551
Киевское (сухое) варенье	551
Фрукты, консервированные медом	552
Черная смородина с медом	553
Смоква из персиков или абрикосов	553
Моченые фрукты и ягоды	554
Моченая красная смородина	554
Моченая брусника	554
Моченые яблоки	555
Моченые груши	556
Ералаш из фруктов	557
Медовые вишенки	558
Кабачки с яблоками	558
Овощное ассорти в медовом соусе	559
Дыня маринованная	559



Уксус изюмный	560
Уксус хлебный	561
Фрукты и ягоды, варенные в меду	561
Арбузные корочки, варенные в меду	561
Яблоки, варенные в меду	562
Сливы зрелые, варенные в меду	562
Сливы зеленые, варенные в меду	563
Корочки лимона или апельсина, варенные в меду	563
Черная смородина, варенная в меду	563
Рябина, варенная в меду	564
Ядра свежих орехов, варенные в меду ..	564
Ядра сухих орехов, варенные в меду	564
Пастила	565
Пастила «Ржевская»	565
Пастила из слив	565
ПРИЛОЖЕНИЕ	567
Лекарственные формы продуктов пчеловодства, выпускаемые фармацевтической промышленностью	567
Прополис	567



Маточное молочко	572
Пыльца	575
Пчелиный яд	575
УКАЗАТЕЛЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ	578
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	587

Популярное издание

Мейнгардт Юлия Вячеславовна
ЗДОРОВЬЕ НА КРЫЛЬЯХ ПЧЕЛЫ
Медовый лечебник

Ответственный редактор *Т. Альбова*
Технический редактор *Т. Лаврова*
Корректор *Н. Старостина*
Компьютерная верстка *Е. Сальниковой*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

Подписано в печать 19.07.07. Формат 60x84/32.
Усл. печ. л. 18,6. Тираж 10000 экз. Заказ № 5723.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

ООО «Издательство АСТ»
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32

Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство «Сова»
195112, г. Санкт-Петербург, а/я № 51
E-mail: ooosova@mail.wplus.net

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14