

И С Ц Е Л Я Е Т Ж И В О Е

АПИ+ФИТО

**ПЧЕЛЫ
и ТРАВЫ**

*для твоего
здоровья*



БИОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

*Н. А. Пересадин
Т. В. Дьяченко*

АПИ+ФИТО

ПЧЕЛЫ
и ТРАВЫ

*для твоего
здоровья*

**асит**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА · 2006

Серия «Исцеляет живое. Биологическое восстановление здоровья» основана в 2006 году

Подписано в печать 07.08.06. Формат 84x108¹/₃₂.
Усл. печ. л. 7,56. Тираж 4 000 экз. Заказ № 4960.

Пересадин, Н.А.
П27 АПИ+ФИТО. Пчелы и травы для твоего здоровья / Н.А. Пересадин, Т.В. Дьяченко. — М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. — 140, [4] с. — (Исцеляет живое. Биологическое восстановление здоровья).

ISBN 5-17-040125-6 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 966-09-0106-2 («Сталкер»)

В книге приводятся конкретные рекомендации по применению продуктов пчеловодства в лечебных и оздоровительных целях. Рецепты лечения распространенных заболеваний медом, прополисом, маточным молочком, цветочной пыльцой и лекарственными растениями проверены многолетней практикой.

Для широкого круга читателей.

УДК 615.89
ББК 53.59

© Н.А. Пересадин, Т.В. Дьяченко, 2006
© ИКФ «ТББ», 2006
© Серийное оформление.
Издательство «Сталкер», 2006

ПРЕДИСЛОВИЕ

Неблагоприятная экологическая ситуация, рост промышленных загрязнений окружающей среды оказывают постоянное влияние на иммунную, бронхолегочную, нервную, сердечно-сосудистую системы организма, приводят к неуклонному росту хронических заболеваний. Традиционные методы терапии и профилактики этих заболеваний не всегда бывают эффективными. Более того, длительное повторное назначение лекарственных препаратов часто приводит к возникновению побочных эффектов и осложнений. Вот почему в настоящее время существенно возрос интерес к естественным методам лечения, проверенным многовековой практикой.

Природные лекарства (продукты пчеловодства и лекарственные растения) способны ослабить вредное влияние химических загрязнений атмосферы на иммунную систему, предотвратить развитие иммунодефицита, улучшить общее состояние организма.

Одним из самых биологически ценных продуктов, существующих в природе, является пчелиный мед. К сожалению, подавляющее большинство людей употребляют мед бессистемно, не согласуя это ни с его энергетической ценностью, ни с состоянием своего здоровья, ни с другими одновременно принимаемыми продуктами. Очень узок круг врачей, которые на практике знакомы с целебным действием меда, трав, других продуктов пчеловодства и постоянно рекомендуют их своим пациентам.

Авторы этой книги в течение многих лет изучают лечебное и профилактическое действие меда, маточного молочка, прополиса, а также их комбинации с различными лекарственными травами. Были разработаны комплексные фитосборы с добавлением в них продуктов пчеловодства.

Такое сочетание фито- и апипрепаратов делает природные лекарства наиболее эффективными и биологически ценными. В настоящем издании обобщены материалы по лечебному и профилактическому применению пчелиного меда, других продуктов пчеловодства и лекарственных трав в научной и народной медицине.

Исследователи-историки предполагают, что пчелы, «научившиеся» производить мед и другие ценнейшие для людей продукты, существовали уже за 56 млн. лет (!) до появления человека.

Археологи не без оснований утверждают: наши пращуры добывали мед для питания еще в каменном веке. Об этом свидетельствуют наскальные рисунки и многие другие факты, дошедшие до нас из глубины веков. Давайте поближе познакомимся с нашими древнейшими помощниками, крылатыми «феями» — пчелами.

Их принято относить к «общественным» насекомым, т. е. к таким, которые могут жить и существовать только большими семьями. В каждом из домиков для пчел (ульев) живет только одна пчелиная семья. Она состоит из пчелиной матки, нескольких сотен пчел-самцов (их именуют трутнями) и десятков тысяч пчел-тружениц, имеющих разные пчелиные «специальности».

Пчелиная матка — важнейшая особь в семье пчел. Ее главная биологическая функция — воспроизведение потомства. Подсчитано, что она каждый день откладывает в ячейки сотов 1 – 2 тысячи яиц и больше. Потеряв матку, многочисленная пчелиная семья сразу дает знать пчеловоду: случилось нечто чрезвычайное! Рабочие пчелы немедленно сигнализируют о происшествии, издают гул и встревоженно снуют по всему улью. Длительное время существовать и функционировать без пчелиной матки пчелы-работницы не могут. В конце концов, они выбирают одно или несколько яиц трех-, четырехдневной кладки и делают все необходимое для выведения новой матки. Из откладываемых пчелиной маткой яиц развиваются пчелы-труженицы или новые пчелиные матки (кто именно — зависит от состава и размеров восковой ячейки). Матка также откладывает и неоплодотворенные яйца, из которых формируются трутни.

Трутни в пчелиной семье выполняют функцию оплодотворения матки. Сами они пищу себе добывать не могут и

находятся на полном обеспечении рабочих пчел. Весной и летом трутни питаются медом, приготовленным трудолюбивыми пчелами-работницами, а осенью становятся «изгоями»: их выгоняют из улья. Без пищи и «без квартиры» трутни быстро погибают.

Разнообразнейшую работу в течение своей недолговечной жизни выполняют пчелы-труженицы. Юные пчелки уже с трех-, четырехдневного возраста активно участвуют в кормлении личинок. И тут равных им не найти! Достаточно сказать, что всего за шесть дней, которые пчелки проводят в роли кормилиц будущих сестер, они посещают каждую личинку около 8000 раз!

Пчелы-работницы неустанно заботятся о пчелиной матке, которая после оплодотворения не вылетает из темного улья. Они следят за чистотой ее тела (умывают, расчесывают ей волоски, выносят из улья ее испражнения). Кроме того, в их обязанности входит кормление пчелиной матки высокопитательным молочком.

Пчелы-работницы занимаются поиском обильных источников нектара, цветочной пыльцы, а также воды. Собирая большое количество пыльцы, они смачивают ее своей слюной, смешанной с нектаром, и помещают в специальные приспособления на задних ногах, именуемые «корзинками». Принесенную в улей цветочную пыльцу пчелы упаковывают в сотовые ячейки. В дальнейшем залитая медом пыльца превращается в «пчелиный хлеб» — пергу.

Одна из «профессий» пчелы-труженицы — «литейщица» воска. Вместе с тем рабочая пчела является талантливым строителем удивительных сотов, которые служат удобными закромами для меда, складами для перги и «колыбелями» для выведения потомства.

Пчелы-работницы неукоснительно соблюдают идеальную чистоту и гигиену, они вентилируют свой улей и поддерживают в нем оптимальные температурные условия. Имеются также пчелы, которые несут караульную службу и охраняют вход в жилище. При любой тревожной ситуации эта «крылатая гвардия» сразу вступает в бой.

Для людей главным и полезнейшим свойством пчелы является сбор ею с медоносных растений нектара, который служит исходным сырьем для получения меда. Пчела-труженица хоботком всасывает нектар из нектарника расте-

ния и заполняет им свой медовый желудочек. Незначительную долю нектара она использует для собственного питания, а все остальное несет в улей и передает пчеле-«приемщице». Последняя многократно выпускает капельку нектара на хоботок и снова ее заглатывает. Эта процедура необходима для испарения избытка влаги. Затем капелька нектара будет помещена в свободную ячейку сотов, после чего начинается процесс загустения нектара и превращения его в мед.

Заполнив ячейку медом, пчелы запечатывают ее воском. В таком виде мед созревает 3–4 недели. Затем его можно откачивать.

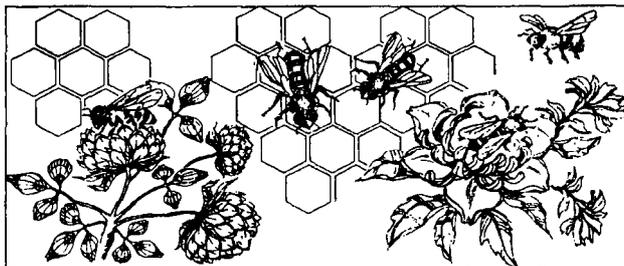
Целительный продукт — «счастливая находка человечества» (по словам Тимирязева) — натуральный пчелиный мед готов служить человеку.

Проблемы сохранения и укрепления здоровья, а также тесно связанные с ними вопросы увеличения продолжительности человеческой жизни, формирования активного долголетия стали фундаментальными в плане решения социальных, медико-биологических и экономических задач общества. Аналитико-статистические выкладки ученых убедительно подчеркивают тревожную картину: наша страна резко отстает по средней продолжительности жизни населения от других промышленно-развитых стран Европы, Америки и Азии. Такое резкое отставание обусловлено высокой детской смертностью, а также смертностью от таких широко распространенных заболеваний, как сердечно-сосудистые, онкологические, желудочно-кишечные.

В последнее время растет интерес к многочисленным нетрадиционным методам и системам оздоровления и укрепления здоровья. В этой связи хотелось бы обратить внимание на ряд принципиально важных моментов. Прежде всего общеизвестно, что все новое, нетрадиционное, в целом ряде случаев — это хорошо забытое старое. И нынешняя ситуация в медицине — наглядное тому подтверждение.

В богатейшем арсенале нетрадиционной медицины — фитотерапия, водолечение, рефлекс- и психотерапия, диетолечение, массаж, лечебная физкультура, биоэнерготерапия и апилечение. В книге приводятся конкретные рекомендации по применению продуктов пчеловодства и фитосборов с лечебными и оздоровительными целями. Желаем здоровья!

ПЧЕЛИНЫЙ МЕД



СВОЙСТВА ПЧЕЛИНОГО МЕДА

Натуральный пчелиный мед — это продукт переработки медоносными пчелами нектара или пади. Напомним, что нектар у растений образуется и выделяется нектарниками, имеющимися преимущественно в цветках. Падь — это своеобразная сахаристая субстанция — продукт жизнедеятельности паразитирующих на растениях насекомых. Пчелы собирают ее с листьев, стеблей, веток и коры.

По своему происхождению натуральный мед подразделяется на цветочный, падевый, смешанный. Можно указывать название меда и по виду растения-нектароноса — липовый, гречишный, вересковый и т. д. Некоторые пчеловоды дают наименования меда в соответствии с местом, на котором пчелы собирают нектар, — луговой, полевой, горно-таежный и др.

Падевые мёды принято обозначать по виду растения-хозяина: мед с ели, мед с лиственницы, пихты. За рубежом падевый мед называют лесным. Смешанный мед получает название сборного или падевого меда в зависимости от преобладающего источника взятка.

По региональному признаку сорта меда различают по происхождению их в определенной области, крае, т. е. в той географической точке, где произрастали медоносные растения, послужившие источником сырья для меда (например, дальневосточный липовый, башкирский гречишный и т. д.).

По способу получения и обработки выделяют сотовый и спусковой (центробежный) мед. Первый из них — это мед,

залитый пчелами в шестигранные ячейки и запечатанный воском. Потребителю он поступает не только в естественной «таре», но также и в идеально чистом виде и совершенно зрелом состоянии. Кроме того, сотовый мед стерилен. Центробежный мед получают при откачивании его из сотов на медогонке.

Натуральный пчелиный мед, как правило, содержит 17,2% воды, 0,8% белков, 74,8% углеводов. Не зря натуропаты рекомендуют применять его как естественный заменитель свекольного или тростникового сахара. С точки зрения энергетической ценности он может конкурировать с продуктами высокой калорийности, причем при этом не является носителем «пустых калорий». Действительно, свыше 40% углеводов меда составляет фруктоза, обладающая полезнейшими ферментативными свойствами. Белки меда по аминокислотному составу весьма хороши, так как являются полноценными, т. е. содержат незаменимые аминокислоты.

Мед содержит также много ценных веществ: витаминов, ферментов, микроэлементов и других биологически активных субстанций.

Приводим таблицу основных составляющих меда.

Таблица 1

Химический состав меда

Составная часть	Процентное отношение, %
Вода	16–20
Сахароза	1,5–3,0
Фруктоза и глюкоза (суммарно)	70–70,5
Декстрины	5,0
Органические кислоты	0,03–0,2
Протеины (белковые вещества)	0,1–2,3
Микроэлементы (железо, фосфор, калий, йод и др.)	0,1–0,8
Ферменты (инвертаза, амилаза, гликогеназа)	имеются
Витамины (В, Ве, К, С, Е, РР, каротин)	—“—
Ароматические субстанции	—“—
Пыльца	—“—

В ходе многочисленных лабораторных исследований, экспериментов и клинических наблюдений установлено, что

состав меда очень сложен. Помимо упомянутых составных частей в нем найдены минеральные, гормональные, антибактериальные и другие вещества. Вот какой уникальный, полезный и вкусный продукт производят пчелы!

Известный американский врач, автор чрезвычайно популярной во многих странах книги «Мед и другие естественные продукты», Джарвис приводит следующие замечательные качества меда, которые ставят его в ряд уникальных пищевых продуктов:

1. Мед не раздражает слизистую оболочку пищеварительной системы.

2. Легко и быстро усваивается организмом.

3. Обладает высокой энергетической ценностью и позволяет людям, расходующим много энергии, эффективно восстанавливаться.

4. Легче других «пропускается» мочевыделительной системой.

5. Оказывает естественное легкое послабляющее действие.

6. Обладает успокаивающим (седативным) влиянием на организм.

7. Это доступный и не слишком дорогой продукт, обладающий к тому же целительными свойствами.

Относительно недавно в солидном научном журнале «Вопросы онкологии» было опубликовано сообщение о выраженных противоопухолевых свойствах меда.

В статье сотрудников НИИ фармакологии научного центра АН России Н. В. Грибель и В. Г. Пашинского «Противоопухолевые свойства меда» сообщается, что натуральный пчелиный мед препятствует развитию различных злокачественных опухолей (саркома, меланома, лимфосаркома). Назначение его онкологическим больным повышает эффективность противораковых препаратов и снижает побочные эффекты от их приема, тормозит рост метастазов, ускоряет заживление раковых язв, повышает иммунитет у онкологических больных, улучшает течение послеоперационного периода.

КЛАССИФИКАЦИЯ СОРТОВ МЕДА

Из цветков различных растений получают мед различного качества.

О качестве натурального пчелиного меда принято судить по таким признакам как вид, вкус, запах. А вот по цвету, аромату и вкусу определяют те или иные его сорта. Обычно различают светлый, средний и темный мед. Есть сорта совершенно бесцветные — прозрачные, как вода. Стеклянная банка с таким медом просвечивает, через нее можно читать печатный шрифт.

В медах темной окраски содержится больше минеральных солей (меди, марганца, железа), поэтому они считаются более ценными, чем светлые.

Из большого количества известных в настоящее время сортов меда дадим описание самых распространенных.

Белоакациевый мед является одним из лучших сортов. Прозрачный на вид. При кристаллизации (засахаривании) становится мелкозернистым и белым, как снег. Подсчитано, что с 1 га белой акации пчелы способны собрать для последующей выработки 1700 кг этого меда.

Васильковый мед имеет зеленовато-белый цвет, обладает приятным, напоминающим миндальный, ароматом. У него своеобразный, чуть горьковатый привкус. Василек полевой, или синий, относится к отличным медоносным растениям.

Вересковый мед. Пчелы производят его из нектара мелких, розовой окраски цветков вечнозеленого кустарника, именуемого вереск обыкновенный. Вересковый мед бывает темного, темно-желтого и буро-красного цвета. Имеет слабый аромат, вкус — приятный или терпкий, горьковатый. Данный сорт меда очень тягуч и довольно медленно засахаривается.

Горчичный мед. Имеет золотисто-желтый цвет, а после кристаллизации приобретает желтовато-кремовый оттенок. Пчелы собирают этот мед с крупных цветков белой горчицы.

Гречишный мед. Окраска этого меда самая различная: от темно-желтого с красноватым оттенком до темно-коричневого цвета. Отличается от других сортов характерным и очень своеобразным ароматом, вкус легко узнается, поскольку довольно специфичен. Засахариваясь, превращается в кашицеобразную массу. Гречишный мед содержит значительное количество белков, железа, поэтому его рекомендуют применять при лечении анемии (малокровия). По своей окраске гречишный мед напоминает падевый. Из нектара, собранного с 1 га цветущей гречихи, пчелы производят 60 кг

меда. Некоторые дегустаторы подчеркивают, что при употреблении в пищу гречишный мед создает «щекочущие ощущения» в горле. Этот мед пользуется большим спросом и широко применяется и как пища, и как лекарство.

Ежевичный мед. Пчелы производят его из нектара цветков широко распространенной кустарниковой ежевики. Ежевичный мед прозрачен, как вода, и имеет высокие вкусовые качества.

Змееголовниковый мед. Этот сорт меда получается в результате сбора нектара с сине-фиолетовых цветков однолетнего эфиромасличного растения змееголовника, или маточника. Змееголовник встречается повсеместно в центральных районах России, а также на Кавказе и Алтае. Мед этот светлый, прозрачный, имеет выраженный аромат и приятный вкус.

Ивовый мед. Ива встречается повсюду как в виде древесных, так и кустарниковых пород. Ивовый мед имеет красивый золотистый цвет. При засахаривании становится мелкозернистым, приобретает кремовый оттенок. Вкусовые качества ивового меда отменные.

Иссоповый мед. Пчелы получают его из нектара темно-голубых цветков полукустарникового растения иссопа. Оно встречается в диком виде на юге России, а также в Средней Азии, Алтае и на Кавказе. Как ценное медоносное эфиромасличное растение иссоп нередко специально выращивают на пасеках.

Каменный мед. Его еще именуют абхазским медом. Относится к довольно редким и весьма своеобразным. Его собирают дикие пчелы и откладывают в расщелинах каменных утесов. Мед этот имеет палевый цвет, приятный вкус и запоминающийся аромат. Поскольку соты с этим медом имеют мало воска и представляют собой кристаллизованную субстанцию, она откалывается отдельными кусочками, как леденец. Каменный мед почти не липкий и в связи с этим не требует специальной тары. Он неплохо сохраняется и не изменяет своих качеств в течение многих лет.

Каштановый мед. Относится к разряду низкосортных, имеет темный цвет, обладает слабым ароматом, не очень приятен на вкус. Пчелы получают его из нектара цветков каштанового дерева, произрастающего в Закавказье и Крыму.

Пчелы могут также производить мед из нектара бело-розовых цветков декоративного конского каштана. Этот мед отличается своей окраской: он прозрачный, жидкий, легко и быстро кристаллизуется (засахаривается), на вкус слегка горчит.

Кипрейный мед. Пчелы получают его из нектара красно-лиловых цветков кипрея (иван-чая). Этот мед имеет зеленоватый оттенок, прозрачен. При засахаривании становится белым, имеет вид крупинки снега, может напоминать сливки или свиное сало. Становится желтым при нагревании. Вкус его очень приятный.

Клеверный мед. Также имеет превосходные вкусовые качества, относится к лучшим сортам меда. Он бесцветен и прозрачен. При засахаривании приобретает вид твердой белой массы. Содержит около 35% глюкозы и более 40% полезнейшей левулезы. Получают клеверный мед из нектара, собранного с цветков белого или ползучего клевера. С 1 га цветущего клевера пчелы могут собрать до 1 ц прекрасного вкусного клеверного меда.

Кленовый мед. Относится к светлым сортам меда, имеет замечательные вкусовые характеристики. Собирается пчелами с красивых желтовато-зеленых цветков декоративного кустарника или дерева клена остролистного. С 1 га цветущего клена пчелы получают нектар для производства 200 кг меда, а с клена полевого — до 1100 кг.

Кориандровый мед. Имеет очень резкий аромат в связи с наличием большого количества эфирных масел. Вкус весьма специфичен. Пчелы охотно собирают этот мед с белых или слегка розоватых цветков ценного медоносного растения кориандра (эфирные масла, получаемые из него, широко применяются в фармацевтической, пищевой промышленности, косметологии). Кориандр высевают во многих областях юга России, в диком виде он произрастает в Средней Азии и Закавказье. С 1 га цветущего кориандра пчелы собирают до 500 кг меда.

Лавандовый мед. Считается одним из первосортных медов. Имеет золотистый цвет, обладает нежным ароматом, приятным вкусом. Пчелы производят этот мед из нектара светло-синих или голубовато-фиолетовых цветков многолетнего эфиромасличного растения лаванды. Возделывают лаванду на южном берегу Крыма, на Кавказе и Кубани.

Ласточниковый мед. Пчелы получают его из ароматного нектара очень ценного растения-медоноса — ласточника (ваточника). Из нектара, собранного с 1 га цветущего ваточника, пчелы перерабатывают в среднем 600 кг меда. Ласточниковый мед — светлый с желтым оттенком, имеет нежный аромат и замечательный вкус. В сухую жаркую погоду мед в сотах становится настолько густым, что его с трудом откачивают даже при нагревании.

Липовый мед. Относится к высокосортным сортам меда. Благодаря исключительно приятным вкусовым свойствам чрезвычайно высоко ценится. Свежеоткачанный на медогонке липовый мед очень душист, прозрачен, имеет слабо желтоватый или зеленоватый цвет.

Липовый мед в народной медицине широко применяется при простудных заболеваниях, в основном как потогонное средство. За превосходные медоносные качества липу называют царицей медоносных растений. И это совершенно верно, так как из нектара, собранного с одного цветущего дерева, пчелы способны собрать 16 кг меда, а с 1 га цветущих липовых деревьев — более 1000 кг.

Лопуховый мед. Имеет резкий приятный запах, темно-оливковый цвет, очень тягуч. Этот мед пчелы собирают с мелких темно-розовых цветков лопуха волосистого и репейника. С 1 га цветущего лопуха и репейника пчелы производят около 600 кг душистого, превосходного по вкусу меда.

Луговой мед. Его еще именуют «сборным» в связи с тем, что пчелы получают его из нектара различных луговых цветов. Этот мед имеет золотисто-желтый, иногда желто-коричневый цвет, приятный аромат, отменный вкус.

Луковый мед. Имеет золотистый или желтоватый цвет, преходящий и незначительный запах лука. Репчатый лук обычно цветет в июле, в жаркие дни, когда цветки других медоносов практически не выделяют нектара. Пчелы весьма охотно летают к цветкам лука, получая нектар и большое количество цветочной пыльцы.

Подсчитано, что средняя нектаропродуктивность лука — 115 кг с 1 га, что соответствует примерно 70 кг меда.

Люцерновый мед. Пчелы собирают его с лиловых или фиолетовых цветков посевной люцерны. Свежеоткачанный люцерновый мед имеет различные оттенки — от бесцветного до янтарного; довольно быстро может засахариваться,

становясь бесцветным и напоминая по консистенции густые сливки. Мед этот имеет замечательный приятный аромат и своеобразный привкус, содержит 36,85% глюкозы и 40,24% левулезы. С 1 га цветущей люцерны пчелы вырабатывают до 400 кг меда.

Малиновый мед. Имеет очень приятный аромат и замечательный вкус. Он очень светлый. Сотовый малиновый мед до того нежен, что, по отзывам экспертов, «тает во рту». Этот мед пчелы получают с цветков садовой и лесной малины.

Садоводы-любители широко разводят малину, и она занимает одно из лидирующих мест среди плодово-ягодных насаждений. Когда малина цветет, пчелы предпочитают ее всем другим цветущим растениям и пролетают мимо них. В связи с тем, что цветок малины повернут вниз, пчела, собирая нектар, располагается как бы под естественным навесом типа «зонтика» и может извлекать нектар даже во время дождя. Нектар, собранный с 1 га цветущей малины, пчелы превращают в 70 кг меда.

Мелиссовый мед. Очень приятен на вкус. Пчелы производят его из нектара светло-фиолетовых или розовых цветков мелиссы, или лимонной мяты, которая имеет своеобразный сильный запах. Пчелы очень любят этот запах и охотно работают на цветках, извлекая нектар. Мелисса в диком виде широко распространена на Кавказе и в Крыму. Она является источником сырья для парфюмерной и фармацевтической промышленности. С 1 га цветущей мелиссы (лимонной мяты) пчелы собирают до полутора центнеров меда.

Морковный мед. Этот мед имеет темно-желтую окраску, довольно ароматен. Пчелы получают его из нектара белых душистых цветочков зонтикообразных соцветий двулетнего культурного растения — моркови.

Мятный мед. Имеет янтарный цвет, обладает весьма приятным ароматом мяты. Пчелы производят его из нектара пахучих цветков многолетнего пряного эфиромасличного растения — перечной мяты. Мята широко культивируется во многих регионах и дает сборы высококачественного меда.

Огуречный мед. Сбор огуречного нектара пчелы предпочитают даже гречишному. Огуречный мед, получаемый из золотисто-желтых цветков, светло-желтого цвета. Качества и вкус его превосходны.

Одуванчиковый мед. Имеет очень густую консистенцию, вязкий, быстро кристаллизуется. Отличается сильным запахом и резким вкусом. Цвет одуванчикового меда — золотисто-желтый. Пчелы получают его из нектара широко распространенного дикорастущего растения — одуванчика. Этот мед содержит 35,64% глюкозы и 41,5% фруктозы.

Осотовый мед. Очень ароматный и вкусный, имеет белый цвет. Пчелы производят его из нектара, собираемого с многочисленных золотисто-желтых цветков осота — распространенного сорняка.

Очитковый мед. Производится пчелами из цветков очитка едкого (молодила), которые дают богатейший взяток нектара и перги. Пчелы посещают их с утра до вечера. Мед очень сладкий, золотисто-желтого цвета.

Падевый мед. Пчелы получают его не из нектара цветков, а, главным образом, из экскрементов насекомых: листоблошек, травянистых вшей или тлей, червецов и т. д. Эти насекомые питаются соками различных растений, а извергаемые ими в виде сладких жидких капель экскременты падают на листья, отчего и получили название пади. Химические анализы показали, что падь резко отличается по составу от цветочного нектара. Установлено, что если нектар цветов почти исключительно состоит из сахара, то в пади много декстринов и минеральных веществ.

Падевый мед обычно имеет темно-зеленый цвет, довольно тягуч, обладает слабым ароматом и часто не очень приятным вкусом. По сравнению с цветочным, он имеет более слабые бактерицидные свойства. Оставленный в ульях на зиму, чаще всего причиняет вред, вызывая у пчел диарею (понос), а затем и их гибель. Поэтому пчеловоды в нашей стране падевый (лесной) мед стараются не собирать. И все же мед заслуживает всестороннего исследования и в будущем, возможно, займет почетное место в арсенале лечебных средств. Сейчас его применяют в кондитерской и табачной промышленности.

Пастернаковый мед. Имеет отменные вкусовые качества, относится к светлым медам. Пчелы получают его из нектара крупных желтых цветков двулетнего растения пастернака.

Подсолнечный мед. Пчелы производят его из нектара крупных золотисто-желтых цветков масличного растения

подсолнечника. Мед имеет золотистый цвет, при засахаривании становится светло-янтарным, иногда с зеленоватым оттенком. При энергичном посещении пчелами подсолнечника урожайность его семян увеличивается почти в два раза. С 1 га цветущего подсолнечника можно получить 50 кг меда.

Померанцевый мед. Это, пожалуй, один из лучших сортов меда. Ароматный, очень напоминающий запах цитрусовых, весьма приятный на вкус. Пчелы производят этот мед из нектара цветков цитрусовых растений — лимонов, апельсинов, мандаринов, произрастающих в Абхазии, Аджарии, Грузии.

Пустырниковый мед. По цвету напоминает солому, имеет легкий аромат и хороший специфический вкус. Пчелы собирают его с бледно-фиолетовых цветков пустырника, или сердечной травы, произрастающей на пустырях. Каждое растение имеет более 3500 цветков, собранных в густые гроздья и выделяющих много высокосахаристого нектара. Пустырник — весьма ценное растение-медонос, которое охотно посещают пчелы в любую погоду.

Рапсовый мед. Чаще он беловатый, реже — желтоватый, имеет превосходный аромат. Он приторный, очень густой, быстро засахаривается, в воде растворяется с большим трудом, при длительном хранении быстро закисает. Производится рапсовый мед из нектара желтых цветков эфиромасличного растения — рапса. С 1 га цветущего рапса пчелы способны собрать не менее 50 кг меда.

Резедовый мед. Собирается пчелами с цветков пахучей резеды. Этот мед относится к категории высокосортных, обладает изумительным, исключительно приятным ароматом, по вкусу может соперничать с липовым медом. Производится из нектара, собираемого с цветков резеды пахучей. Пчелы также получают с этих цветков много красновато-оранжевой пыльцы. С 1 га цветущей резеды получают более 20 кг меда.

Рябиновый мед. Имеет сильные ароматические свойства, хорошие вкусовые качества. По внешнему виду легко запоминается, т. к. имеет специфическую красноватую окраску. Получают его пчелы из нектара цветущей рябины. С 1 га цветущей рябины можно собрать 40 кг меда.

Синяковый мед. Его относят к первосортным. Он имеет светло-янтарный цвет, приятный аромат и отличные вкусовые свойства. Консистенция меда довольно густая, он медленно кристаллизуется. Собирают его пчелы с розовых и ярко-синих цветков синяка (его еще называют румянка). Это растение широко распространено на юге России. Цветущая румянка (синяк) — ценное медоносное растение, позволяющее собирать с 1 га 300–400 кг меда.

Сладконожниковый мед. Очень напоминает липовый, но отличается от него более темным цветом. Обладает сильным ароматом и отличными вкусовыми качествами. Пчелы его собирают с цветков дерева сладконожника, произрастающего в субтропической зоне; сладконожник имеет также пищевое и декоративное значение.

Сурепковый мед. Обладает приятным вкусом и слабым ароматом, имеет зеленовато-желтую окраску. Для длительного хранения этот мед непригоден. Получают его пчелы из нектара золотисто-желтых пахучих цветков сорняка сурепки. Этот сорняк часто можно видеть вблизи озер, болот, на сырых лугах. С 1 га цветущей сурепки пчелы собирают примерно 40 кг меда.

Табачный мед. По окраске может варьировать от очень светлого до темного, имеет горьковатый привкус и неприятный запах. В связи с низкими вкусовыми качествами практически не используется в питании людей. Его применяют на табачных фабриках при производстве ароматизированных сортов табака. Пчеловоды могут с успехом использовать табачный мед для кормления пчел во время зимовки. Получают табачный мед из нектара цветущего табака.

Тыквенный мед. Имеет довольно приятный вкус и золотисто-желтый цвет. Может быстро кристаллизоваться. Вырабатывается из нектара золотистых цветков тыквы. С 1 га цветущей тыквы можно собрать 30 кг замечательного меда.

Тюльпановый мед. Обладает приятным ароматом, отменным вкусом. Цвет этого меда красноватый. Пчелы собирают тюльпановый мед с зеленовато-красноватых цветков красивого тюльпанового дерева. По сравнению с другими субтропическими медоносами это дерево является своего рода рекордсменом, так как его цветки дают наибольшее

количество нектара. С одного тюльпанового дерева пчелы собирают не менее 1 кг меда.

Хлопковый мед. На вид довольно светлый. После засахаривания становится белым, имеет своеобразный аромат и нежный вкус. Кристаллизуется быстро и тогда становится белым и мелкозернистым. Хлопковый мед содержит более 36% глюкозы и около 40% левулезы. С 1 га цветущего хлопчатника пчелы способны собрать от 100 до 300 кг меда. Опыление пчелами повышает урожайность хлопка на 40 — 50%.

Черничный мед. Обладает исключительным, запоминающимся ароматом. Он приятен на вкус, имеет красноватый цвет. Вырабатывается пчелами из нектара цветков низкого полкустарника черники. Цветущая черника — отличный медонос, с нее пчелиные семьи собирают по 2,5 кг меда в день.

Шалфейный мед. Обладает удивительно нежным ароматом, цвет — от темно-золотистого до янтарного. Приятен на вкус. Собирают его пчелы с синевато-фиолетовых цветков многолетнего полкустарника аптечного шалфея. С 1 га цветущего шалфея пчелы способны собрать 650 кг меда.

Эвкалиптовый мед. Высоко ценится, поскольку в народной медицине издавна используется для лечения больных туберкулезом легких. Пчелы вырабатывают этот мед из нектара крупных одиноких цветков вечнозеленого дерева — эвкалипта крупного, культивируемого, главным образом, в субтропической зоне. Учитывая, что эвкалиптовое масло и другие лекарственные вещества содержатся не в цветках эвкалиптовых деревьев, а в их листьях, считается, что мнение о большом медицинском значении эвкалиптового меда несколько преувеличено.

Эспарцетовый мед. Он очень ароматен, имеет золотисто-желтый цвет, приятен на вкус. Делают его пчелы из нектара розовых или красных цветков многолетнего кормового растения эспарцета посевного или виколистного, произрастающего в диком виде в Сибири. Из нектара, собранного с 1 га цветущего эспарцета, пчелы могут вырабатывать от 100 до 600 кг меда.

Яблоневый мед. Имеет исключительно приятный аромат, светло-желтый цвет. Пчелы получают его из нектара цветков яблони. С 1 га цветущего яблоневого сада пчелы способны выработать 20 кг меда.

МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ НАТУРАЛЬНОСТИ ПЧЕЛИНОГО МЕДА

Некоторые пчеловоды занимаются фальсификацией меда. С этой целью пчелам может скармливаться сахарный сироп; в уже откачанный свежий мед, для придания ему большего веса, добавляют сахарный песок. Для повышения вязкости меда в него иногда добавляют крахмал, мел, муку, патоку. Существует государственный стандарт на мед, согласно которому воды в нем должно быть не более 21%, сахарозы — не более 7%, диастазное число — не менее 5 единиц Готе, восстанавливающих сахаров должно содержать не менее 79%.

Наличие в меде крахмала или муки легко можно определить с помощью обычной 3- или 5%-ной настойки йода. Методика состоит в следующем: небольшое количество меда разбавляют малым количеством дистиллированной воды и в этот раствор добавляют 4–5 капель йода. Если мед содержит муку или крахмал, раствор посинеет.

Примесь мела можно определить следующим образом: к раствору меда добавляют несколько капель уксусной эссенции. Если примесь мела имеется, раствор зашипит с выделением углекислого газа.

Содержание в натуральном меде сахарного песка можно установить путем добавления к 5–10%-ному раствору меда небольшого количества ляписа. Если произошло выпадение белого осадка, мед содержит примесь сахара.

Для определения зрелости меда его набирают в ложку, которую потом надо повернуть; зрелый мед стекать не будет, а незрелый быстро стечет с ложки. Зрелый мед содержит, как правило, меньше 18% воды и его удельный вес при температуре 15 °С будет составлять не ниже 1,429. При хранении натуральный мед способен кристаллизоваться (засахариваться). Это совершенно естественный процесс, не влияющий на качество меда.

ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПЧЕЛОВОДСТВА

Выполняя несложные правила, можно всегда иметь доброкачественный мед, сохраняющий все ценные и полезные свойства.

Натуральный пчелиный мед необходимо хранить в сухом и проветриваемом помещении при температуре от 5 до 10 °С. Надо следить, чтобы мед не впитывал влагу, иначе он закиснет.

Мед весьма гигроскопичен и может впитывать не только влагу, но и различные посторонние запахи. Вот почему нельзя хранить рядом с медом стиральные порошки, мыло или парфюмерные и фармацевтические средства. Как правило, мед хранят в стеклянной посуде с хорошо пригнанной пробкой.

Лекарственные препараты на основе продуктов пчеловодства (таблетки, свечи, растворы для инъекций, мази и т. д.) необходимо хранить в темном месте, при комнатной температуре и в местах, недоступных для детей. По истечении срока годности препараты надо уничтожать.

МЕД — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

С древнейших времен пчелиный мед широко использовался в народной медицине в качестве важнейшего лечебного средства. Старинные рукописные лечебники донесли до нас тысячи рецептов лекарств, в состав которых обязательно входил мед. Можно найти прописи меда в сочетании с различными травами — крапивой, лебедой, ромашкой, а также с луком, чесноком, горчичными семенами, хмелем, уксусом и многими другими компонентами. Причем уже тогда мед употребляли как средство, пригодное для лечения людей любого возраста — от младенцев до немощных стариков.

Применение меда как лекарственного средства известно со времен глубокой древности. Древние египтяне, по свидетельству авторитетного исторического источника — папируса Эберса (XVI век до н. э.), считали, что мед способствует ускорению регенерации ран. В качестве целебного средства его применяли древние евреи и греки.

В книге выдающегося средневекового армянского врача и естествоиспытателя Амирдовлата Амаснаци «Ненужное для неучей» есть немало упоминаний о лечении мегром (по-армянски мегр — мед). В частности, автор сообщал об использовании меда при начинающейся катаракте, а также

для «очищения уха и улучшения слуха». Описаны его послабляющие свойства. Если «сварить мед со свежим укропом и смазать лишай, то поможет». Особенно полезен мед, по мнению А. Амаснаци, для стариков. Автор отмечает также, что мед усиливает половую потенцию.

Гиппократ успешно применял мед при многих заболеваниях и сам постоянно употреблял его в пищу. Он справедливо указывал, что мед, принимаемый с другой пищей, не только целителен и питателен, но и придает хороший цвет лицу.

Успешно применялся мед в лечебных целях и на Руси. Он является излюбленным средством народной медицины при простудных заболеваниях. Кроме того, он дает хорошие результаты при лечении широкого спектра заболеваний и патологических состояний. Пчелиный мед выдержал многовековой экзамен, и его по праву называют ценным и безвредным лекарством. Преимущество меда как средства терапии заключается в том, что он питает и оздоравливает человека, его можно приобрести без рецепта (желательно по совету врача) и применять в домашних условиях.

По мнению медиков, лечебные свойства меда связаны с содержащимися в нем сахарами, которые повышают защитно-обезвреживающую функцию печени, тонус сердечно-сосудистой системы, общую сопротивляемость организма. Терапевтические свойства пчелиного меда также связаны с содержанием в нем разнообразных витаминов, микроэлементов, минеральных и антибактериальных веществ.

Легче усваиваемый организмом, чем обычный сахар, мед является ценным диетическим продуктом и по этой причине рекомендуется пациентам, требующим усиленного питания. Для таких людей имеется множество рецептов приготовления различных диетических блюд с медом. Надо только помнить о том, что самые ценные из них те, которые не требуют нагревания выше 60 °С. Можно, например, добавлять мед в уже готовые каши, что значительно повысит их калорийность и улучшит вкусовые качества.

Суммируя эффекты воздействия на организм пчелиного меда, можно выделить несколько наиболее важных лечебных свойств: он оказывает иммуностимулирующее действие, обеспечивает повышение защитных функций организма, обладает антибактериальными свойствами (препят-

ствует размножению болезнетворных бактерий), облегчает процессы регенерации (восстановление пораженных вследствие болезни или травмы клеток и тканей), оказывает противовоспалительное действие. Мед также уменьшает боли в пораженном месте, улучшает сон, снимает выраженность аллергических реакций, разжижает бронхиальные выделения, оказывает легкий послабляющий эффект.

Противопоказаниями к лечебному применению меда служат сахарный диабет и идиосинкразия (повышенная чувствительность) некоторых людей к этому продукту, которая проявляется аллергическими реакциями.

Существует несколько способов применения пчелиного меда: употребление внутрь, ингаляции, местное (наружное) использование, полоскание, промывание, а также некоторые специальные методики.

Применение меда при лечении ран

При помещении повязок (салфеток с медом) на раневую поверхность в ране происходит усиление кровотока и лимфообразования. Это создает благоприятные условия для улучшения трофики (питания) пораженных тканей в зоне раны, способствует механическому очищению раны. Мед действует бактериостатически и способствует отмиранию ряда микроорганизмов (стрепто- и стафилококки, возбудители некоторых кишечных инфекционных заболеваний). Превосходные результаты получены медиками при использовании меда в сочетании с рыбьим жиром, который является богатым источником витамина А. Такая смесь особенно показана при лечении вяло заживающих ран, трофических язв и других поражений кожных покровов и слизистых в связи со стимуляцией процессов репарации.

Отечественная фармацевтическая промышленность производит содержащую пчелиный мед мазь Конькова, эффективную при лечении ожогов, трофических язв и вяло регенерирующих ран. Народная медицина советует добавлять к меду отвары различных лекарственных трав, соки овощей с целью улучшения процессов заживления свежих ран и слабо репарирующих язвенных дефектов.

Приводим рецепты эффективных лечебных средств с медом, которые можно приготовить в домашних условиях.

• **Репарационная (заживляющая) мазь.** Для лечения длительно не заживающих ран и язв: 80 г пчелиного меда, 20 г рыбьего жира, 3 г ксероформа тщательно перемешать. Мазь накладывают на предварительно очищенную поверхность раны вместе с марлевой повязкой. Смена повязок производится каждые 2–3 дня.

• **Сушенице-медовый настой.** Одну столовую ложку сухой травы сушеницы топяной залить стаканом кипятка, настаивать в течение получаса; после процеживания необходимо добавить одну столовую ложку натурального меда. Применяют наружно для промывания ран и язв; внутрь — при язвенной болезни желудка по 1–2 столовые ложки за полчаса до приема пищи.

• **Эвкалиптово-медовый раствор.** В 0,5 л горячей воды засыпать 50 г сухих листьев эвкалипта и кипятить в течение 3–4 минут. После процеживания добавить 2 столовые ложки пчелиного меда. Используют в виде примочек и ванночек при лечении ран.

• **Ромашково-медовый настой.** Одну столовую ложку цветков ромашки заварить в стакане кипящей воды (как чай). После естественного охлаждения профильтровать раствор и добавить в него 1 чайную ложку меда. Применяется как полоскание при ангинах, стоматитах. Можно использовать отвар в составе лечебных клизм при хронических коликах.

• **Картофельно-медовые аппликации.** После тщательного промывания и очищения сырой картофель натирают на мелкой терке для получения картофельной кашицы. К ½ стакана этой кашицы добавляют 1 чайную ложку меда и перемешивают. Смесь (слоем примерно 1 см) распределяют на марлевой салфетке и аккуратно прикладывают к пораженному участку кожи. Фиксируют бинтом и держат не менее двух часов, после чего салфетку можно снимать. Повязки рекомендуется делать в течение дня несколько раз. Снимая салфетку, каждый раз необходимо убирать просочившуюся на рану смесь. На ночь на пораженное место лучше наложить повязку с прополисной мазью, а днем медово-картофельные аппликации повторяют. Используют для лечения пиодермии, хронического фурункулеза, флегмонозных угревых высыпаний, мозолей, а также ожогов и хронической экземы.

Официальная медицина апробировала некоторые мази, содержащие мед. Доказан их положительный эффект при ряде заболеваний. В последнее время для усиления лечебного эффекта мед комбинируют с антибиотиками широкого спектра действия и стимуляторами регенерации. Из антибактериальных препаратов используют ампициллин, оксациллин и другие. Из стимуляторов регенерации с медом хорошо комбинируются нуклеинат натрия, метилурацил, оротат калия, экстракт алоэ.

Значительно ускоряет заживление трофических язв применение меда в сочетании с масляным раствором хлорофиллипта. Хлорофиллипт получают из листьев ценного лекарственного растения эвкалипта.

Влияние меда на систему органов пищеварения

Установлено незначительное местнораздражающее действие меда на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, а также его легкий послабляющий эффект. Систематический умеренный прием в пищу пчелиного меда регулирует функцию кишечника, что очень важно для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, и стариков.

Натуральный мед входит в состав знаменитого «венского питья», используемого как мягкое, нежное слабительное. Опытные врачи в прошлом широко прописывали мед в составе так называемых слабительных кашек.

Народная медицина советует для получения послабляющего эффекта принять внутрь 50–100 г меда (или в смеси с водой, или в чистом виде). В отдельных случаях в этих же целях можно поставить клизму с 10–20 г меда.

Мед в виде водного раствора снижает повышенную кислотность желудочного сока и поэтому с положительным терапевтическим эффектом используется как лечебное средство при гастритах и язвенной болезни желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки лучше всего мед принимать за 1,5–2 часа до завтрака и обеда и через 3 часа после ужина. Мед надо растворить в стакане теплой воды; в растворенном виде он будет способствовать разжижению слизи в желудке, снимать болевые ощущения, устранять тошноту и изжогу. В ходе наблю-

дений установлено, что у больных гастроэнтерологических отделений, регулярно употребляющих мед по такому способу, нарастала масса тела, улучшалась формула крови, понижалась возбудимость нервной системы, стабилизировались настроение и сон.

В тех случаях, когда пчелиный мед употребляют внутрь непосредственно перед едой, он, наоборот, способствует повышению секреции желез слизистой оболочки желудка и в связи с этим может применяться в терапии больных с низкой кислотностью желудочного сока. В таких случаях врачи-гастроэнтерологи рекомендуют использовать натуральный мед в виде холодного водного раствора (1 столовая ложка на 1 стакан воды).

Совершенно очевидно, что упомянутые заболевания требуют широких биохимических и других специальных методов лечения, а также терапии, направленной на различные звенья патологического процесса. Поэтому медолечение не должно рассматриваться как панацея, заменяющая все остальные виды лечебного воздействия на организм. В каждом конкретном случае решающее слово (принимать ли мед в качестве вспомогательного средства) остается за лечащим врачом.

Народная медицина использует обширный арсенал средств с применением меда в лечении гастроэнтерологической патологии. Вот некоторые из наиболее зарекомендовавших себя на практике рецептов:

- При гастритах с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока, при атонических коликах, энтероколитах эффективно такое средство. 500 г пчелиного меда смешивают с 500 мл сока подорожника и кипятят на слабом огне в течение 20 минут. По прошествии этого времени отвар охлаждают и принимают в охлажденном виде перед едой по 1 столовой ложке 3 раза в день. Хранят лечебный отвар в темном холодном месте.

- При гиперацидном гастрите (гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока) популярен следующий способ терапии. Одну столовую ложку натурального меда растворить в теплой воде и принимать внутрь за 1,5–2 часа до приема пищи. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

- При гипоацидном гастрите (воспалении желудка с пониженной секрецией) применяют ту же дозировку и ту же

пропись меда, но растворяют его в холодной воде. Курс терапии — 1,5–2 месяца.

- Для стимуляции моторной функции кишечника применяют такой рецепт. Через мясорубку пропускают 400 г кураги, 400 г освобожденного от косточек чернослива и одну пачку листьев сенны. К полученной массе добавляют 200 г пчелиного меда в жидком состоянии и все тщательно перемешивают. Принимают смесь по 1–2 чайные ложки за ужином, запивая теплой водой. Обеспечиваются ежедневный стул и хорошее состояние кишечника даже при привычных запорах.

Отметим, что терапевтическая доза меда при язвенной болезни, по данным разных специалистов, различна. При подборе индивидуальной лечебной дозы необходимо помнить о том, что отдельные пациенты не могут переносить мед в относительно больших количествах (400–600 г в сутки) и, следовательно, не могут лечиться с помощью этого метода. У таких больных наблюдается рвота и может наступить отвращение к меду.

Мед и сердечно-сосудистая система

Глюкоза является необходимым энергетическим материалом для мышечной ткани, в том числе и для сердечной мышцы. Вот почему натуральный мед можно использовать при ослаблении функции мышцы сердца.

Но не надо увлекаться таким лечением, не следует принимать мед в больших количествах с горячим чаем, поскольку это приводит к повышенной нагрузке на больное сердце, что весьма нежелательно.

Рекомендуется принимать мед небольшими порциями (лучше по 1 чайной ложке 3–4 раза в день) с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами в пределах лечебного стола № 10 по Певзнеру (так называемый «сердечный» диетический стол). Желательно перед приемом растворить мед в небольшом количестве теплой воды.

Народная медицина советует принимать пчелиный мед с овощными соками для лечения гипертонической болезни. В начальных стадиях заболевания хороший терапевтический эффект дают следующие медово-овощные смеси:

- Взять по 1 стакану морковного, свекольного соков и сока хрена (натертый хрен предварительно настоять с водой в течение 36 часов), а также сок одного лимона и смешать с одним стаканом меда в жидком состоянии. Смесь употреблять внутрь по одной столовой ложке 2–3 раза в день за 1 час до еды или спустя 2–3 часа после приема пищи.

- Взять стакан морковного сока, стакан хрена (тертый хрен настаивают на воде в течение суток), стакан меда и сок одного лимона. Тщательно перемешать все компоненты и принимать по одной столовой ложке 3 раза в день за час до или через 2–3 часа после еды. Смесь хранить в холодильнике в герметично закрывающейся стеклянной посуде.

- Одну столовую ложку сухих плодов шиповника залить двумя стаканами кипятка и кипятить в течение 10 минут. Охладить, процедить и добавить одну столовую ложку пчелиного меда. Этот витаминный напиток (богатый аскорбиновой кислотой) очень полезен для людей с ослабленной мышцей сердца. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день. Хранить в холодильнике в тщательно укупоренной посуде.

Мед и обмен веществ

При истощении организма, а также при ослаблении его главных функциональных систем (например, при хронических и длительно текущих заболеваниях) пчелиный мед применяется с большим успехом. Глюкоза содержится в печени в виде гликогена, а это приводит к возрастанию обезвреживающей роли «главной лаборатории» человеческого тела. Таким образом, усиливается общая резистентность (иммунобиологическая активность) и повышается устойчивость к инфекциям и токсинам. Под влиянием натурального меда общее состояние ослабленных и истощенных больных значительно улучшается, повышается уровень гемоглобина в крови, происходит нарастание массы тела.

Очень полезно принимать мед с парным молоком (100–150 г меда в день) при туберкулезе легких, поскольку энергетические траты при этом тяжелом заболевании резко возрастают. В этих случаях народная медицина рекомендует принимать мед с молоком (коровьим, козьим), а также с другими жирами животного происхождения (гусиным салом,

барсучьим и медвежьим жиром, смальцем и сливочным маслом). Разработан и внедрен в клиническую практику метод лечения хронических форм туберкулеза с использованием кумыса из коровьего молока, который назначают вместе с медом. Данная смесь целительна, помогает защитить ткань печени, которая находится под непрерывным прессингом токсинов микобактерий и антибиотиков, в больших количествах назначаемых во фтизиатрии.

Приведем еще несколько рецептов применения меда в терапии больных туберкулезом. Их, кстати, можно использовать и истощенным людям, перенесшим другие болезни, когда необходимо высококалорийное, обогащенное витаминами питание.

- Берут 100 г меда, 100 г смальца или гусиного жира, 100 г сливочного масла (лучше деревенского, домашнего), а также 15 мл сока столетника (алоэ) и 100 г какао. Перемешать и разогреть, но не кипятить. Рекомендуется принимать по 1 столовой ложке на стакан горячего молока утром и вечером — дважды в день.

- Листья столетника (алоэ) в возрасте 3–5 лет выдерживают в темноте при температуре 4–8 °С (в холодильнике, завернув в черную фотобумагу) в течение 12–14 дней. Потом листья промывают в воде, измельчают и заливают кипяченой водой в соотношении 1:3. Следует оставить данную смесь стоять при комнатной температуре в течение 1–1,5 часа. Полученный сок отжимают. К 100 мл сока алоэ добавляют 500 г измельченных грецких орехов и 300 г натурального меда. Способ употребления: по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до приема пищи.

- Взять 100 г меда, 100 г гусиного жира (или свиного сала), 100 г порошка какао и 15 мл сока алоэ. Смешать и принимать по столовой ложке со стаканом горячего (лучше экологически чистого, деревенского) молока.

- Данный рецепт рекомендуется лицам, не склонным к злоупотреблению алкоголем, поскольку в его состав входит вино. Взять выдержанные в темноте листья алоэ, промыть, измельчить и отжать сок. 150 мл полученного сока алоэ смешать с 250 г пчелиного меда и 350 мл вина (лучше кагор). Настой следует хранить в темной стеклянной посуде при температуре 4–8 °С в течение 4–5 дней (в холодильнике). Упо-

треблять по одной столовой ложке три раза в день за полчаса до приема пищи.

Положительное влияние натурального меда на обмен веществ позволило применять его и в других формах. Известен способ употребления меда с целью стимуляции обмена веществ с помощью питательных клизм (они содержат также яичный желток и лекарственные средства). При использовании таких питательных клизм необходимо помнить, что температура смеси не должна превышать 40 °С (лучше 37–38 °С), а объем их должен быть относительно малым (30–50 мл). Можно вводить и большее количество питательной смеси, но постепенно, капельным путем.

Чрезвычайно полезен мед детям. Обычно им достаточно в день 1–2 чайные ложки (в зависимости от возраста). Медицинские литературные источники содержат сведения о благотворном эффекте натурального меда при энурезе (ночном недержании мочи) у детей, поскольку он оказывает общеукрепляющее и успокаивающее действие на нервную систему.

Ежедневная доза меда для взрослого здорового человека при обычных энергозатратах, по мнению большинства специалистов, составляет 50–100 г. Их традиционно делят на несколько приемов, чтобы пчелиный мед наиболее эффективно «работал» как пищевое и диетическое средство. Наиболее полезно применение меда с молоком, теплой кипяченой водой и чаем.

МЕД В КОСМЕТОЛОГИИ

Косметология, как наука, в последнее время быстро развивается. Она занимается исследованием причин, методов лечения и профилактики различных заболеваний и косметических недостатков.

Несмотря на то, что дефекты кожи и малые физические недостатки непосредственно не влияют на жизнь, здоровье и трудоспособность людей, тем не менее они могут оказывать влияние на поведение человека, угнетая его психику, создавая утрусость и подавленность, а иногда могут способствовать проявлению скрытых ранее психических забо-

леваний. К этому могут привести обильная угревая сыпь у юношей, облысение, деформация отдельных частей лица.

Среди популярных и широко известных косметологических процедур особая роль принадлежит косметическим маскам. Они удобны, их можно применять как во врачебно-косметологических лечебницах, так и в домашних условиях самостоятельно. Как правило, маска состоит из жиров животного и растительного происхождения, желатина, эмульсионных восков, парафина, жженой магнезии, белой глины, муки, крахмала, талька. В состав масок косметологи иногда рекомендуют вводить отбеливающие и дезинфицирующие вещества.

Большое значение для увядающей кожи имеют маски с биологически активными субстанциями (гормонами, витаминами, соком алоэ, экстрактами хмеля, ромашки, петрушки, элеутерококка; из продуктов пчеловодства для этой цели применяют маточное молочко).

В зависимости от присутствия тех или иных веществ маски могут оказывать избирательное действие. Так, маски, содержащие жиры и жироподобные вещества, способствуют смягчению кожи. Маски, в состав которых входят вяжущие обеззараживающие компоненты, оказывают стягивающее и дезинфицирующее действие. Для улучшения лимфообращения применяют маски с биостимуляторами — они способствуют активизации обменных процессов в коже и ее придатках.

Рецепты наиболее известных масок

- При нормальной и сухой увядающей коже лица и шеи применяют **желтково-медово-масляную маску**. В ней прекрасно сочетаются разнообразные ценные питательные вещества меда (витамины, аминокислоты и др.) с жирными кислотами и витаминами желтка и растительного масла. Рецепт приготовления следующий. Берут 1 желток куриного яйца, 1 ложку растительного масла (оливкового, косточкового, кукурузного, подсолнечного), добавляют 1 столовую ложку меда (лучше светлых сортов — например, акациевого). Все компоненты смешивают и растирают в однородную массу. Ватным тампоном или мягкой кисточкой полученную смесь аккуратно наносят на кожу лица послойно (т. е. при подсыхании первого слоя наносят второй, потом третий). Через 20 — 25 ми-

нут маску следует осторожно снять, используя ватный тампон, смоченный теплой водой. Такие маски применяют 1–2 раза в неделю в течение одного-полутора месяцев. Курс лечения рекомендуется повторить через 2–3 месяца.

- **Медово-глицериновая маска** также относится к смягчающим и питательным. В ее состав входят следующие ингредиенты: мед и глицерин — по 1 чайной ложке, вода — 2 чайные ложки. Все компоненты смешивают. Постепенно к ним нужно добавить 1 чайную ложку пшеничной или овсяной муки, хорошо размешивая до образования гомогенной массы. Глицерин можно заменить водкой (3 чайные ложки), в этом случае воду добавлять не нужно. Маска рекомендуется при сухой, нормальной и увядающей коже лица. Продолжительность процедуры — 20–25 минут, проводят ее один-два раза в неделю. Курс — 1–1,5 месяца (4–12 масок на весь курс). Повторно маски можно применять только через 2–3 месяца.

- Хорошим отбеливающим эффектом обладает **медово-лимонная маска**. Как и все виды масок такого типа, ее надо применять в вечернее время, так как после процедуры нельзя находиться на солнце. Медово-лимонной маской пользуются для отбеливания кожи, склонной к веснушкам и гиперпигментации. Две ложки незасахаренного пчелиного меда смешать с предварительно отжатым и отфильтрованным соком одного лимона. Пропитать полученной смесью марлевые салфетки и наложить их на лицо на 15–20 минут. В течение этого срока салфетки меняют 2 раза. Для смывания потребуется теплая вода. Всего на курс необходимо 15–20 масок. Смесь можно хранить в холодильнике 7–8 дней.

В косметологии нередко применяют различные косметические кремы. В состав некоторых из них входят продукты пчеловодства: крем «Медовый» (пчелиный мед), крем «Сказочный» (апилак, т. е. маточное молочко пчел), крем «Пчелка» (апилак).

МЕД В ПОВСЕДНЕВНОМ ПИТАНИИ

Хорошо известно: сколько людей, столько и вкусов, особенно если речь идет о блюдах или напитках. Одним очень нравится квас, другим — крющон, третьи предпочитают

фруктовые соки, четвертые не мыслят себе жизни без чая, кофе. Здесь мы расскажем о напитках и блюдах, которые можно приготовить самостоятельно из превосходного «сырья», подаренного природой человеку, — пчелиного меда.

Медовый напиток. 200 г меда смешивают с 1 л воды, добавляют 100 г сахарного песка, а затем сухой хмель в количестве 50 г. После перемешивания всех ингредиентов смесь ставят на огонь и варят в течение двух часов при слабом кипении, аккуратно снимая пену. Следует несколько раз доливать воду и вновь кипятить. Спустя два часа емкость с напитком снимают с огня и охлаждают. Первый этап приготовления бодрящего медового напитка завершен.

Следующий этап: к полученному «полуфабрикату» напиток прибавляют 100 г дрожжей и ставят «бродить» на 2–3 суток, изредка помешивая.

Необходимо помнить об одной тонкости: время от времени надо прибавлять какой-либо охлажденный настой из разных приправ для придания особого аромата и пикантности будущему напитку. С этой целью знатоки и ценители рекомендуют применять приготовленный заранее настой корицы, имбиря, гвоздики или лаврового листа в количестве 100–150 мл. Через 2–3 суток медовый напиток будет готов. Его разливают в бутылки из-под шампанского (гурманы называют этот напиток «медовым шампанским»), закупоривают и хранят в холодильнике.

Простой сбитень. В кипящую воду добавляют мед, патоку, пряности и кипятят все в течение получаса. Пить такой сбитень следует горячим, как чай.

Состав: мед — 500 г, белая патока — 750 г, пряности (корица, мята, гвоздика, хмель) — от 5 до 10 г, вода — 6 л.

Заварной украинский сбитень. Мед растворяют в горячей воде, добавляют пряности и кипятят в течение четырех часов. Получившуюся смесь (ее называют сусло) сливают в бочонок, охлаждают до 25–27 °С. Потом необходимо добавить дрожжи — именно с этого момента и начинается сбраживание, которое проводят на холоде (например, в погребе). Через 30–40 суток готовый напиток разливают в бутылки и закупоривают их.

Состав: мед — 1 кг, вода — 4 л, дрожжи — 50 г, пряности (корица, кардамон, имбирь, гвоздика, хмель) — 20 г.

Горячий московский сбитень. В кипящую воду положить мед, сахар и хорошо перемешать. Затем добавляют крепкий настой чая («заварку»), пряности, измельченную лимонную цедру, а также стебельки сельдерея. Проваривают все это при слабом кипении в течение 10 минут, после чего настаивают на краю плиты 10–15 минут. Процеживают полученный напиток и вновь доводят до кипения. Подавать необходимо сразу же в горячем виде, лучше в стаканах с подстаканниками.

Состав: мед — 125 г, сахар — 75 г, чай черный байховый — 30 г, корица молотая — 1 г, гвоздика — 0,5 г, мускатный орех в измельченном виде — 1 г, стебли сельдерея — 30 г, цедра половины одного лимона, вода — 1 л.

Киевский сбитень. Он освежает и очень бодрит, может быть рекомендован с целью укрепления общего тонуса и восстановления сил после длительного заболевания.

50 г меда растворить в 900 мл кипящей воды, добавить 3–4 шт. гвоздики, 0,5 г корицы, а также сок клюквы или брусники (50 мл). Кипятить около получаса, периодически снимая пену. Готовый напиток процеживают и подают традиционно горячим. Для здоровых людей вместо сока в конце варки можно добавить 50 мл красного виноградного некрепленого вина.

Медовая брага. Мед растворяют в воде, добавляют хмель и кипятят в течение одного часа. Полученное сусло надо вылить в бочонок, заправить дрожжами и выдержать при комнатной температуре 56 дней, не закрывая пробкой. После завершения процесса брожения бочонок надо закупорить и поставить пробкой вниз на холод. Через 2–3 дня медовая брага готова. Ее разливают в бутылки из-под шампанского, укупоривают и хранят в холодном месте.

Состав: вода — 10 л, мед — 2 кг, хмель — 4 столовые ложки, дрожжи — 50 г.

Белый медовый квас. Мед развести в 25 л кипящей воды (нужны большие емкости и достаточно большая плита), о чем следует позаботиться заранее. Сусло варят, постоянно удаляя шумовкой всплывающий на поверхность воск и образующуюся пену. Нельзя допускать бурного кипения. Перед окончанием варки (минут за 20) добавляют хмель.

Потом сусло кипятят. Сливают в чистый бочонок или бутылки из-под шампанского, охлаждают и добавляют в на-

питок кардамон и фиалковый корень. Для сбраживания сусла сливают полученный напиток в чистый бочонок, укупоривают и держат на холоде в течение 2—3 недель. Готовый напиток разливают в бутылки, закупоривают их и хранят на холоде. Получается 22—24 л кваса.

Состав: мед — 4 кг, хмель — 100 г, фиалковый корень — 6 г, кардамон — 2—3 зерна.

Красный медовый квас. Его готовят примерно по той же технологии, что и белый (см. выше), с той лишь разницей, что после процесса сбраживания для окраски добавляют жженный сахар.

Старосветский мед. Вот способ его приготовления. Растворяют мед в воде и осторожно кипятят смесь на слабом огне, пока объем массы не уменьшится вдвое. Охлаждают, добавляют в полученный сироп мякиш белой булки, предварительно срезав с нее корочку и намочив в пивных дрожжах. После этого добавляют хмель и ставят сусло в теплое место. Если брожение будет недостаточно интенсивным, необходимо добавить немного дрожжей. Через 1 час после наступления брожения следует отделить сусло и вылить его в бочонок. Кардамон и гвоздику, завязанные в марлю, помещают туда же. После закупорки бочонок держат на холоде (в погребе). Через 12 дней напиток можно разлить в бутылки, закупорить и осмолить. Хранить в холодном месте. Созревает старосветский мед в течение полутора-двух месяцев.

Состав: мед — 2 кг, булка — 250 г, дрожжи пивные — 2—3 столовые ложки, хмель — 1 чайная ложка, кардамон — 4 г, гвоздика — 5—6 шт., вода — 5 л.

Домашний квас. Ржаной хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке до темно-коричневого цвета. Подготовленные сухари заливают кипятком и настаивают в тепле в течение 3—4 часов. Полученное сусло надо процедить через несколько слоев марли, потом добавить сахар, дрожжи, мяту, листья черной смородины и оставить в теплом месте на 10—12 часов. перебродившее сусло вновь процеживают и разливают в бутылки. В каждую бутылку кладут 3—5 изюминок и плотно закупоривают пробками. Квас выдерживают в холодильнике около 3 суток.

Состав: ржаные сухари — 500 г, вода — 4 л, дрожжи — 45 г, сахарный песок — 200 г, изюм — 50 г, свежая мята — 5–10 побегов, листья черной смородины — 3–4 шт.

Петровский квас. Мед залить кипятком и размешать до полного растворения. В охлажденную до комнатной температуры жидкость добавить дрожжи, лимонный сок, цедру 1–2 лимонов, ошпаренную кипятком для удаления естественной горечи, и оставляют бродить. Далее готовят так же, как домашний квас.

Состав: ржаные сухари — 800 г, вода — 4 л, дрожжи — 25 г, сахарный песок — 100 г, мед — 100 г, хрен — 100 г.

Медовое молоко. Рецепт его предельно прост. Требуется молоко (лучше цельное) и пчелиный мед. Напиток лучше готовить в электромиксере. Он отличается хорошим вкусом, имеет однородную пенистую консистенцию. Молоко можно заменить сливками 10- или 20%-ной жирности.

В зависимости от сезона, приготовленное медовое молоко подают холодным (со льдом) или горячим.

Состав: 130 мл молока (лучше цельного) и 20 г пчелиного меда.

Джулеп с медом. Джулепы — это ароматные освежающие напитки с мятой. Приведем пример рецепта старорусского джулепа. Напиток рекомендуется готовить в высоком стакане, куда кладут 3 свежих побега мяты и 2 чайные ложки сахарного песка. Мятую тщательно растирают ложкой. Стакан на $\frac{3}{4}$ заполняют измельченным льдом и вливают остальные компоненты: березовый и лимонный сок (соотношение 4:1) и 20 г пчелиного меда.

Медовый грог. Смешать коньяк, натуральный пчелиный мед, чай. Для аромата следует добавить ломтик лимона.

Состав: коньяк — 50 г, 2 чайные ложки натурального пчелиного меда, 100 г горячего крепкого чая.

Глинтвейн «Шахерезада». В эмалированную посуду влить красное вино, растворить в нем сахар, довести до кипения, но не кипятить. Приготовленную смесь снять с плиты, положить специи, лимон, нарезанный ломтиками, влить коньяк и дать настояться в течение 10–15 минут.

Состав: красное полусладкое вино — 1500 мл, коньяк — 200 мл, сахарный песок — 200 г, лимон — 2 шт., корица и гвоздика по вкусу.

Глинтвейн «Нектар». Напиток готовят так же, как и глинтвейн «Шахерезада». Ликер, ломтики лимона и пряности кладут в уже нагретое вино.

Красное сухое вино — 1500 мл, ликер «Бенедиктин» — 100 мл, мед — 200 г, лимонный сок — 100 мл, 2–3 капли розового масла, корица и гвоздика по вкусу.

МЕД В КУХНЕ РАЗНЫХ НАРОДОВ

Русская кухня

Мед с давних времен играл важную роль в русской кухне и был широко распространен. Его добавляли во все сладкие блюда вместо сахара, использовали для консервирования фруктов (груша в меду), приготовления разнообразных напитков (квасы, брага), придания своеобразного вкуса овощным, мясным и рыбным блюдам.

Жареная рыба с клюквой в меду. Мелкую рыбу (пескарей, карасей) очищают, потрошат и промывают. Крупных карасей нарезают на куски. Затем рыбу посыпают небольшим количеством соли, обваливают в муке и жарят на толстом масле. Толкут клюкву, отжимают сок, добавляют мед и упаривают на медленном огне до $\frac{1}{2}$ первоначального объема. Жареную рыбу кладут на блюдо и поливают клюквенным соком на меду.

Состав: рыба — 150 г, мука — 7 г, масло — 8 г, клюква — 100 г, мед — 50 г, соль — 0,5 г.

Пряники медовые. Мед варят на медленном огне до темного цвета, снимая пену. Часть меда используют для заваривания ржаной муки, после чего размешивают с остальным количеством меда и охлаждают до теплого состояния. Сахар-жженку растирают с желтками, добавляют вслед за этим молоко. Полученную смесь соединяют с пшеничной мукой, предварительно перемешав ее с растертыми в порошок пряностями, замешивают тесто, затем в него добавляют медово-ржаную смесь со сметаной и все взбивают. Готовое тесто выкладывают на смазанный маслом противень толщиной 1–2 см и выпекают на небольшом огне. Выпеченную пластинку нарезают квадратиками или другими фигурками.

Сахар-жженку для медовых пряников готовят так: делают густой сахарный сироп и нагревают его на слабом огне в толстостенной посуде, постоянно помешивая, пока сахар не пожелтеет. После этого огонь еще уменьшают и продолжают помешивать сироп до тех пор, пока он не приобретет светло-коричневый оттенок. Ни в коем случае нельзя допустить подгорания сахара, поскольку это испортит его вкус. Запах готового жженого сахара должен быть приятным, специфически карамельным.

Состав: мука пшеничная — 100 г, мука ржаная — 25 г, яйцо (½ желтка), молоко или простокваша — 60 мл, мед — 125 г, сахар-жженка — 5 г, корица, кардамон, гвоздика, бадьян, лимонная цедра, сода.

Пряники малиновые с медом. Три четверти от нормы (70 г) сухой малины заливают крутым кипятком и разваривают на медленном огне в закрытой посуде до полной мягкости, затем отжимают сок, смешивают его с медом и кипятят. Растирают в пудру хорошо просушенные ржаные сухари, смешивают с оставшейся сухой малиной, также растертой в порошок, и соединяют с медово-малиновой смесью. Замешивают густое тесто. Тесто помещают в низкую эмалированную кастрюлю, которую ставят на водяную баню при температуре кипения до тех пор, пока не разбухнет сухая малина и не разварятся сухари. Проваренное таким образом тесто разделяют на лепешки и подсушивают в предварительно нагретой, а затем выключенной духовке. Готовые пряники обваливают в сахарной пудре, смешанной с ванилином.

Состав: малина сухая — 70 г, мед — 190 г, сухари ржаные молотые — 45 г, сахарная пудра — 20 г, сахар ванильный — 5 г.

Кутья пшеничная. Зерна пшеницы перебирают, моют, заливают холодной водой (на 1 кг зерна — 6–7 л воды), варят до размягчения и откидывают на сито. Мед разводят водой, заливают им сваренную пшеницу, доводят до кипения и охлаждают.

Состав: пшеница — 60 г, мед — 200 г, вода — 800 мл.

Вместо зерна может быть использована пшеничная крупа.

Медовые пышки. Выпекают очень мелкие оладьи, укладывают их сразу же в посуду, заливают медом, плотно закрывают крышкой и встряхивают до тех пор, пока весь мед не впитается. Отдельно к пышкам подают молоко.

Для оладьев: мука — 85 г, яйцо — 1/2 шт., сахар — 3 г, соль — 2 г, дрожжи — 3 г, вода — 85 мл, масло растительное — 10 г, мед — 35 г, молоко — 200 мл.

Кисель медовый. Мед разводят горячей водой, доводят до кипения, снимают пену, добавляют разведенный крахмал и заваривают кисель. В сироп добавляют лимонную кислоту. Отдельно к киселю подают молоко или сливки.

Состав на 1 л киселя: мед — 200 г, крахмал — 50 г.

Сбитень русский. Мед растворяют в кипятке, добавляют гвоздику, корицу, сок брусники или клюквы, кипятят полчаса на медленном огне, снимая пену. Готовый напиток процеживают и подают горячим. Можно добавить небольшое количество красного виноградного вина.

Состав: мед — 50 г, вода — 900 мл, корица — 0,3 г, гвоздика — 0,2 г, ягодный сок — 180 мл.

Мед пряный. Кипятят свежий мед, снимая пену, добавляют перец, имбирь, кардамон, корицу и воду, снова кипятят и охлаждают. Затем добавляют дрожжи, разливают в бутылки из-под шампанского и ставят в теплое место на 12 часов. После этого бутылки укупоривают и оставляют на холоде для созревания на 2—3 недели. Готовый мед хранят в холодном месте плотно укупоренным.

Состав: мед — 1 кг, вода — 2,5 л, пряности — 10 г, дрожжи — 100 г.

Мед клюквенный. Мед разбавляют водой, кипятят, снимая пену, выливают в бутылку или кадку, добавляют клюквенный сок, корицу, гвоздику, дрожжи и ставят в теплое место для брожения на 2 дня. Затем выдерживают на холоде три недели, разливают в бутылки и плотно укупорируют.

Состав: мед — 1 кг, вода — 2,5 л, сок клюквы — 1 л, пряности — 5 г, дрожжи — 100 г.

Луковый взвар. Лук шинкуют, смачивают уксусом, дают постоять 10 минут, затем обжаривают на сковороде до мягкости, после чего кладут мед, уваривают на медленном огне до загустения жидкости, солят и перчат.

Состав: лук репчатый — 110 г, уксус — 10 г, мед — 15 г, масло растительное — 10 г, черный молотый перец, соль.

Капустный взвар. Квашеную капусту шинкуют как можно мельче, обжаривают на сковороде с мелко нашинко-

ваным луком до мягкости, вливают уксус, прокипяченный с медом (обязательно в эмалированной посуде), все хорошо перетирают, чуть-чуть припускают на медленном огне, заправляют перцем и солью.

Состав: квашеная капуста — 125 г, лук репчатый — 30 г, масло топленое — 10 г, уксус — 10 г, мег — 15 г, черный молотый перец, соль.

Клюквенный взвар. Из клюквы отжимают сок, выжимки заливают кипятком, варят, снова отжимают, охлаждают. В клюквенной воде разводят муку. Сок уваривают с медом до легкого сгущения, вливают воду с мукой и кипятят.

Состав: клюква — 125 г, мег — 25 г, мука — 8 г.

Украинская кухня

Для украинской кухни характерны сладкие блюда и напитки из меда и фруктов, добавление меда в сладкое тесто, наряду с сахаром.

Тарань с медом. Вареную тарань нарезают порционными кусками, панируют в муке, выкладывают на смазанную жиром сковороду, поливают медом и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Состав: тарань — 400 г, мука — 15 г, жир — 10 г, мег — 50 г.

Буцики. Из муки, молока, яиц, соды замешивают пресное тесто (как на вареники), раскатывают его в пласт толщиной 2 мм, нарезают небольшими квадратиками и два противоположных угла квадратика соединяют. Варят буцики в подсоленной кипящей воде 10–15 минут, откидывают на дуршлаг, а затем слегка поджаривают на сливочном масле. Подают с медом.

Состав: мука — 80 г, молоко — 40 мл, яйцо — 1 шт., сода — 1 г, масло сливочное — 15 г, мег — 25 г.

Шулики медовые с маком. Яйца растирают с медом, добавляют промытый и запаренный мак, молоко, сливочное масло, соду, всыпают муку и замешивают крутое тесто. Раскатывают его в пласт толщиной 2 мм, кладут на лист, накалывают вилкой и выпекают в духовом шкафу. Мак заливают кипятком, дают хорошо набухнуть, обсушивают салфеткой и растирают в фарфоровой ступке, постепенно подливая маленькими дозами кипяченую воду. В маковое молоко вли-

вают мед, затем в эту смесь опускают мелко наломанные кусочки выпеченного шулика и дают пропитаться.

Состав: мука — 100 г, молоко — 20 мл, яйцо — ¼ шт., мед — 10 г, масло сливочное — 10 г, мак — 5 г, сода.

Для подливки: мак — 10 г, мед — 45 г, вода кипяченая — 10 мл.

Узвар из сухофруктов. Перебранные и хорошо промытые сухофрукты опускают в кипящую воду, закрывают крышкой и варят до мягкости. Яблоки и груши варят отдельно, затем сваренные фрукты смешивают вместе, заправляют медом, доводят до кипения и ставят в холодное место для настаивания.

Состав: груши — 10 г, вишни — 5 г, яблоки — 5 г, сливы — 10 г, изюм — 5 г, мед — 20 г, вода — 150 мл. Можно добавить лимонную кислоту.

Белорусская кухня

Редька, жаренная в меду. Редьку нарезают брусочками и поджаривают на слабом огне на растительном масле. В процессе обжаривания добавляют мед и тушат 15 минут, чтобы редька им пропиталась.

Состав: редька — 150 г, масло растительное — 10 г, мед — 15 г.

Солодуха. Муку тонкого помола заваривают горячей водой и размешивают до получения очень жидкого теста, затем взбивают, ставят в теплую печь (температура 35–40 °С). После этого тесту дают слегка остыть и выливают в дежу (квашню), на стенках которой должны быть остатки ржаного прежнего теста, либо же кладут кусок старой закваски; добавляют мед, размешивают, сверху слегка посыпают мукой. Затем закрывают полотенцем и ставят в теплое место. Когда тесто начнет бродить, разливают его в горшки, плотно закрывают и помещают в теплую печь на 10–12 часов. Потом вынимают из печи горячие горшки с солодухой, быстро охлаждают, выставив на сильный мороз или погрузив в снег. Затем снова горшки с солодухой ставят в печь; так повторяют 3 раза.

Состав: мука ржаная — 250 г, мед — 50 г, закваска — 10 г.

Медуха. Мед вместе с сотами разводят кипяченой охлажденной водой и сливают в небольшую пропаренную деревянную бочку. Добавляют дрожжи, разведенные в теплой

воде, хорошо перемешивают. Выдерживают в прохладном месте 6–8 дней до готовности.

Состав: мед — 300 г, вода — 5 л, дрожжи — 4 г.

Кулага белорусская. В кулагу кладут любые свежие лесные ягоды: землянику, чернику, малину, черемуху, бруснику, голубику, калину. Можно использовать очищенные от косточек вишни и сливы, садовые ягоды (красную и черную смородину). Глиняный горшок заполняют на $\frac{1}{2}$ ягодами, добавляют доверху воды и варят. Когда ягоды разварятся, к ним подсыпают ржаную муку и помешивают до тех пор, пока смесь не приобретет консистенцию киселя. В середине варки, после подсыпания муки, кулагу заправляют сахаром и медом. Сахар можно частично или полностью заменить медом. В этом случае доля муки увеличивается на 1–3 столовые ложки, в зависимости от консистенции кулаги, которая должна напоминать кашичу-размазню.

Состав: ягоды — 1 кг, кипяток — 1 л, ржаная мука — 80 г, сахар — 200 г, мед — 60 г (или мед — 260 г вместо сахара).

Казахская кухня

Бал-каймак. В глубокую сковороду или сотейник наливают сметану и проваривают ее, помешивая до тех пор, пока на поверхности сметаны не образуется слой масла. При варке в сметану добавляют мед, затем муку, хорошо размешивая, и снова проваривают 10 минут. Подают в горячем виде.

Состав: сметана — 200 г, мука пшеничная — 10 г, мед — 20 г.

Узбекская кухня

Чак-чак. Яйца взбивают, вливают немного коньяка, солят и, постепенно добавляя муку, замешивают тесто. Дают ему полежать под салфеткой. Раскатывают пласт толщиной не более 2 мм, нарезают на полоски шириной 2–3 см, готовят лапшу и обжаривают ее в большом количестве масла. Жареную лапшу раскладывают, чтобы она остыла. Мед растапливают и помешивают до тех пор, пока сахар не растворится в нем полностью, затем кладут лапшу, заливают медово-сахарной смесью и хорошо перемешивают.

Полученную массу перекладывают в глубокое блюдо, смазанное маслом, спрессовывают руками. Ладони обязательно

смачивают холодной водой, чтобы к ним не прилипла лапша. После того как чак-чак полностью остынет, нарезают его кусочками.

Состав: мука — 250 г, яйцо — 2,5 шт., коньяк — 20 мл, мед — 80 г, сахар — 50 г, масло топленое — 250 г, соль.

Грузинская кухня

Традиционное новогоднее лакомство в Грузии — плоские конфеты из орехов, вываренных в меду, — козинаки (гозинаки).

Козинаки. Очищенные грецкие орехи кладут на сковороду и слегка поджаривают, затем нарезают острым ножом, но не очень мелко. Мед вливают в таз для варенья и, помешивая, кипятят на небольшом огне до такого состояния, чтобы капля, взятая из таза, не растекалась на блюде. Всыпают в кипящий мед подготовленные орехи и, непрерывно помешивая, варят до тех пор, пока мед не приобретет аромат и вкус карамели. Выкладывают полученную массу на деревянную доску, смоченную холодной водой, и скалкой раскатывают в пласт толщиной 1 см, немного охлаждают и нарезают небольшими квадратиками или ромбиками, затем подсушивают до затвердения. Чтобы козинаки легко ломались, во время варки меда с орехами добавляют немного сахара. Козинаки готовят также из лесных орехов и миндаля, для чего их предварительно ошпаривают и снимают кожицу.

Состав: орехи грецкие очищенные — 250 г, мед — 250 г.

Азербайджанская кухня

Пахлава бакинская. Масло и яйца взбивают с водой, добавляют разведенные дрожжи и замешивают тесто, дают ему постоять 1,5 часа при комнатной температуре. Для начинки сладкий миндаль опускают на 5–7 минут в кипяток, подсушивают, очищают от кожицы, толкут в ступе, смешивают с сахаром, корицей, кардамоном. Вместо миндаля можно использовать грецкие орехи, тогда их не ошпаривают кипятком.

Готовое тесто делят на две части. Одну часть раскатывают в пласт толщиной 2 мм, другую — 2,5 мм. На смазанный

маслом противень кладут толстую часть раскатанного теста, на нее — начинку слоем 3–5 мм, закрывают тонким пластом теста, защипывают его с нижним куском, не натягивая последнего. Закрытая пахлава должна точно входить в противень без зазоров. Дают пахлаве подойти на противне в течение 10 минут, смазывают яичным желтком, затем разрезают на ромбовидные кусочки (7 и 5 см) и сразу же ставят в нагретую до температуры 200–220 °С духовку. Через 10–20 минут пахлаву вынимают, заливают растопленным маслом, вновь смазывают яйцом, затем снова ставят в духовку, в которой убавлен огонь, и выпекают еще 20–25 минут. После выпечки горячую пахлавку, не вынимая из противня, заливают по линиям разрезов медом и дают ему впитаться. Мед предварительно подогревают.

Для теста: мука пшеничная — 190 г, масло топленое — 20 г, яйцо — ½ шт., дрожжи — 10 г, вода — 60 мл.

Для начинки: орехи очищенные — 125 г, сахар — 110 г, корица — 5 г, кардамон.

Для смазки и заливки: масло сливочное — 60 г, мед — 50 г, яйцо — ½ шт.

Литовская кухня

Пряник из пшеничной муки. Мед кипятят несколько раз и охлаждают. Растертые с сахаром желтки смешивают с медом, сметаной, пряностями и мукой, в которую всыпана сода. Тесто хорошо взбивают до консистенции сметаны. Выпекают пряник на противне в духовке 30–40 минут. Остывший пряник разрезают на ромбовидные куски, складывают в картонную коробку и закрывают крышкой, чтобы предохранить от высыхания. Пряник может долго храниться, не теряя вкуса.

Состав: мука пшеничная — 100 г, желток — 1 шт., сахар — 25 г, мед — 100 г, сметана — 20 г, смесь пряностей — 5 г, сода.

Пряник из ржаной муки. Мед кипятят и охлаждают. Желтки растирают с сахаром, постепенно добавляя мед, пряности и сметану. Затем всыпают муку вместе с содой, тесто хорошо взбивают, вводят взбитые в пену белки, осторожно перемешивают. Выкладывают массу на противень слоем 1,5–2 см и выпекают в течение часа в горячей духов-

ке. Испеченному прянику дают остыть и нарезают его на куски.

Состав: мука ржаная — 125 г, сахар — 25 г, сметана — 30 г, яйцо — ½ шт., мед — 50 г, сода, пряности (молотые корица, гвоздика, душистый перец).

Пряник вареный. Из муки, яиц, растительного масла и сахара замешивают крутое тесто, раскатывают его на колбаски толщиной с палец, нарезают их на кусочки длиной 1,5 см. Мед с сахаром и водой кипятят. В кипящий сироп опускают кусочки теста и варят, пока они не станут темно-золотистого цвета. К концу варки всыпают в сироп белый и желтый имбирь. Сироп должен сгуститься до такой степени, чтобы капля его не расплывалась в холодной воде. Затем всю массу выливают на посыпанную сахарным песком доску, разравнивают поверхность, а когда пряник остынет, нарезают его на куски.

Состав: мука пшеничная — 125 г, яйцо — 1 шт., масло растительное — 10 г, сахар — 5 г.

Для сиропа: мед — 60 г, сахар — 50 г, вода — 90 мл, имбирь (желтый и белый) — 5 г.

Коврижка деревенская. Мед уваривают, затем охлаждают. Желтки растирают добела с сахаром, добавляют сметану, мед, пряности, смешанную с содой часть муки и хорошо взбивают; затем взбивают белки, посыпают их оставшейся мукой и вводят в тесто. Осторожно перемешивают, выкладывают на противень и выпекают в духовке.

Состав: мука пшеничная — 125 г, мед — 75 г, яйцо — 1 шт., сметана или простокваша — 60 г, сахар — 50 г, смесь пряностей (молотые корица, гвоздика, душистый перец) — 5 г.

Молдавская кухня

Баклава по-кишиневски. Готовят вытяжное тесто. Для этого из пшеничной муки, яйца, растительного масла, воды и соли замешивают не очень крутое тесто. Тесто вымешивают до тех пор, пока оно не станет эластичным и перестанет прилипать к рукам. Затем скатывают шар, накрывают теплым полотенцем и дают постоять 30 минут. Тесто разделяют на шарики величиной с яйцо, раскатывают скалкой, а затем руками осторожно вытягивают его во все стороны до

тех пор, пока оно не станет тонким, как бумага. Готовое тесто сбрызгивают растительным маслом, чтобы оно не высохло.

На смазанный жиром лист кладут два пласта очень тонко вытянутого теста, на тесто — слой молотых грецких орехов, смешанных с сахарной пудрой и ванилином, на орехи — снова пласт теста, смазывают сливочным маслом и снова посыпают орехами. Так делают несколько раз. В самом конце кладут мак, покрывают его пластами теста, хорошо смазанными сливочным маслом. Баклаву горячим ножом нарезают ромбами, разрезы заливают растопленным сливочным маслом и выпекают в духовке 50—60 минут.

Начинку готовят так: мак хорошо промывают, растирают в ступе, перекадывают в кастрюлю, заливают молоком и варят до мягкости. Затем добавляют тертые сухари, ванилин, сахар, яйца и хорошо размешивают. Пока баклава выпекается, готовят медовый сироп, для чего мед смешивают с водой и варят в течение 30 минут на слабом огне. Когда баклава зарумянится, заливают ее частью горячего медового сиропа и ставят в духовку еще на 10—15 минут. Готовую баклаву охлаждают, при подаче на стол заливают остатками сиропа.

Для теста: мука пшеничная — 120 г, масло растительное — 5 г, яйцо — ½ шт., вода — 60 мл, соль.

Для начинки из орехов: орехи — 90 г, сахарная пудра — 45 г, масло сливочное — 35 г, ванилин.

Для начинки из мака: мак — 50 г, сахар — 25 г, молоко — 30 мл, сухари тертые — 5 г, яйцо — ¼ шт.

Для сиропа: мед — 175 г, вода — 30 мл.

Латышская кухня

Простокваша с медом. В хорошо охлажденную простоквашу добавляют по вкусу мед, взбивают венчиком. Оба ингредиента должны быть тщательно перемешаны.

Киргизская кухня

Бал (сладкий напиток). Готовится из меда и пряностей. В кипящую воду кладут имбирь, корицу, гвоздику, перец, лавровый лист. После закипания снимают с плиты, плотно закрывают крышкой и дают постоять 5—10 минут, затем до-

бавляют мед, размешивают и процеживают. Подают в горячем виде.

Состав: мед — 25 г, перец черный, лавровый лист, имбирь — 1 г, корица — 5 г, гвоздика — 7 г, вода — 200 мл.

Армянская кухня

Чров плав (плов с сушеными фруктами). Сушеные фрукты и очищенный от кожицы мелко нарезанный миндаль обжаривают с маслом. Добавляют мед и столько воды, чтобы были покрыты продукты, и варят 10 минут. Поливают блюдо этим соусом.

Состав: рис — 150 г, масло топленое — 50 г, курага — 20 г, изюм — 15 г, чернослив — 15 г, миндаль — 10 г, мед — 20 г.

Эстонская кухня

Пипаркоок. Сливочное масло растирают с сахаром и корицей, к этой смеси добавляют взбитые до бела яйца. На яично-масляной смеси замешивают некрутое тесто, добавляя к нему разведенный в воде горячий мед, патоку, всыпают остальную муку вместе с молотыми пряностями и пекарским порошком, замешивают крутое тесто. Его раскатывают в пласт толщиной 1 — 1,5 см, нарезают прямоугольниками размером 3х5 см, наносят узор в виде параллельных линий, смазывают желтком и выпекают в духовке на умеренном огне не более 10 минут.

Состав: мука пшеничная — 250 г, мед — 25 г, сахар 25 г, патока 25 г, масло сливочное — 25 г, яйцо — ½ шт., вода — 30 мл, корица — 5 г, имбирь — 3 г, гвоздика, орех мускатный молотый, пекарский порошок.

Башкирская кухня

Чак-чак (изделие из теста). На взбитых яйцах замешивают пресное тесто, раскатывают его в пласт толщиной до 0,5 см, нарезают на ленты шириной до 1 см, ленты разрезают поперек на кусочки шириной до 0,5 см. Жарят чак-чак на топленом масле. Густой сироп, сваренный из воды, сахара и меда, охлаждают до 70 °С и соединяют с жареным тестом. Подают к чаю, украсив цветным драже или ландринном.

Состав: мука — 450 г, яйцо — 6 шт., сахар — 300 г, вода — 65 мл, мед — 160 г, масло топленое — 400 г, соль.

Боол (напиток). Мед соединяют с кипяченой водой, дают настояться в течение 3–4 часов в прохладном месте.

Состав: мед — 40 г, вода — 160 мл.

Кабардино-балкарская кухня

Закерис. Из пшеничной муки, яиц, сахарного песка с добавлением питьевой соды замешивают крутое тесто. Делят на жгутики, которые нарезают на небольшие кусочки. Жарят во фритюре. В пережженный до золотистого цвета сахар добавляют мед, смешивают с жареными изделиями. Выкладывают на стол, разравнивают и охлаждают. Нарезают на кусочки любой формы. Поливают сиропом.

Состав: мука — 500 г, яйцо — 6 шт., сахар — 150 г, сода, масло для жарки.

Для сиропа: сахар — 400 г, мед — 200 г.

Марийская кухня

Сукур-кинде (кондитерское изделие). Готовят опарное дрожжевое тесто, в которое закладывают перебранную, промытую клюкву (можно бруснику, калину или рябину), $\frac{2}{3}$ нормы меда и все хорошо перемешивают. Затем формируют овальной формы караваи, укладывают их на смазанный жиром противень. Ставят на 10–15 минут на расстойку, смазывают медом и выпекают.

Состав: мука овсяная или пшеничная — 530 г, мед — 180 г, маргарин — 60 г, яйцо — 1 шт., молоко — 100 мл, клюква или брусника — 40 г, дрожжи — 15 г, вода для замеса — 80 мл, жир для смазки — 10 г, соль.

Уяча (колобок). Из дрожжевого или пресного теста нарезают небольшие кусочки весом по 5–7 г, придают им форму слив, жарят в небольшом количестве жира до приобретения золотистого цвета. Затем вынимают дуршлагом и после стекания масла помещают на 2–3 минуты в кастрюлю с медом. Подают в горячем или холодном виде к чаю.

Состав: мука пшеничная или овсяная — 70 г, масло — 15 г, мед — 5 г.

Ягодный напиток с медом. Клюкву или бруснику промывают, отжимают через сито. В остаток с отжимками заливают воду и доводят до кипения. Процеживают через сито, охлаждают, добавляют к первоначальному соку, соединяют с клубничным или яблочным соком, медом. Затем ставят в холодное место на 4–5 дней для настаивания.

Состав: ягоды — 40 г, мед — 20 г, вода — 200 мл, сок клубничный или яблочный — 10 мл.

Шере почыж муй дене (брусника с медом). Перебранную бруснику промывают, добавляют мед, перемешивают, варят 5 минут. Подают в охлажденном виде.

Состав: брусника — 60 г, мед — 45 г.

Татарская кухня

Чак-чак (шарики из теста). Замешивают крутое сдобное тесто, делят его на тонкие жгуты толщиной не более 1 см, которые затем нарезают, и формируют мелкие шарики. Обжаривают во фритюре до слегка золотистого цвета, непрерывно помешивая. Шарики заливают медом, сваренным с сахаром, хорошо размешивают. Чтобы определить готовность, чайную ложку кипящего сиропа опускают в холодную воду. Если сироп не растворился, а превратился в мягкий комочек, он готов. Чак-чак кладут горкой в вазу или тарелку, поливают медовым сиропом, охлаждают и подают к чаю.

Для теста: мука пшеничная — 400 г, яйцо — 2 шт., молоко — 70 мл, сахар — 10 г, соль — 20 г, масло топленое для жарки — 210 г.

Для сиропа: мед — 370 г, сахар — 90 г.

Удмуртская кухня

Гнездышки. Из муки, меда, яиц, сливочного масла, молока, соды и соли быстро замешивают крутое тесто, разделяют его в виде шариков по 25–30 г. В центре каждого из них при помощи скалки делают ямки, чтобы образовались фигурки из теста, напоминающие птичьи гнезда. Затем выпекают на слегка смазанном жиром противне в духовке. После этого гнездышки складывают в кастрюлю, обливают сметаной и ставят на несколько минут в духовку, чтобы они отмякли. Потом снова выкладывают на противень и подсушивают в духовке до образования золотистой корочки.

Состав: мука пшеничная — 150 г, мед — 85 г, яйцо — ½ шт., масло сливочное — 60 г, молоко — 20 мл, сметана — 30 г, сода, соль.

Мордовская кухня

Пуре (медовка). Мед разводят в кипяченой, чуть теплой воде, кладут дрожжи и ставят для брожения в теплое место на 4–5 дней. Затем процеживают и охлаждают. При подаче добавляют свежий мед.

Состав: мед — 250 г (в том числе 75 г — для добавления), вода — 600 мл, дрожжи — 25 г.

Чувашская кухня

Калина с медом. Из перебранной и промытой калины выжимают сок, соединяют с медом, кладут в глубокую толстостенную посуду, добавляют небольшое количество воды и под крышкой томят в духовке. Перед подачей вливают свежий калиновый сок.

Состав: калина — 100 г, мед — 100 г, вода — 30 мл.

Салат по-чувашски с медом. Сырую тыкву нарезают мелкими кубиками, смешивают с медом, дают постоять 35–40 минут. Очищенные от семян яблоки, репу или брюкву нарезают мелкими кубиками, соединяют с тыквой, хорошо перемешивают.

Состав: тыква — 75 г, брюква или репа — 50 г, яблоки — 70 г, мед — 30 г.

Адыгейская кухня

Плов по-адыгейски. Пшеничную крупу, помешивая, поджаривают на огне или в духовке до розового цвета, затем перетирают ее ладонями и, промыв холодной водой, опускают в кипящее молоко. Немного солят и варят на слабом огне около часа, плотно закрыв крышкой. Когда плов почти готов, делают углубление и кладут туда сливочное масло, мед и доводят до готовности. После этого сбрызгивают холодной водой, закрывают крышкой и ставят на слабый огонь еще на 10 минут.

Состав: пшено — 50 г, масло сливочное — 15 г, мед — 15 г, соль.

Чечено-ингушская кухня

Ореховая халва. Ядра грецких орехов, арахиса или кешью слегка обжаривают, а затем насыпают в кипящий мед. Хорошо перемешивают. Раскладывают на блюдо и охлаждают. Перед подачей нарезают.

Состав: ядра орехов — 600 г, мед — 400 г.

Еврейская кухня

Цимес из моркови. Очищенную морковь нарезают на кружочки, укладывают на сковороду с разогретым куриным жиром, добавляют мед, сахар, немного воды и тушат на слабом огне до мягкости, время от времени помешивая. Перед окончанием тушения добавляют по вкусу соль, сбрызгивают лимонным соком и подают в качестве гарнира или как самостоятельное блюдо.

Состав: морковь — 200 г, жир куриный — 15 г, мед — 5 г, сахар — 5 г, сок лимонный — 5 г, соль.

Бобы с медом. Замочить бобы на ночь в воде, утром воду слить, залить новой водой, закрыть крышкой, довести до кипения и варить на малом огне 1,5 часа. Посолить через 1 час от начала варки. После завершения варки воду слить, бобы смешать с маслом и медом, положить в форму для запекания и запекать на среднем огне в течение 1 часа, постоянно помешивая.

Состав: сухие бобы — ½ стакана, мед — ½ столовой ложки, масло — 3 столовые ложки, соль.

Медовик. Все продукты положить в миску, взбить венчиком, вылить в форму, печь на медленном, затем на сильном огне до золотистого цвета. Форму перед выпечкой выложить бумагой и промазать подсолнечным маслом. Готовность проверить спичкой — она должна остаться сухой.

Состав: мука — 3½ стакана, сахар — 1 стакан, мед — 300 г, крепкая свежая заварка чая — 1 стакан, сода — 1 чайная ложка, растительное масло — 3 столовые ложки.

Хрусты. Готовят тесто как для лапши, которое затем раскатывают и нарезают полосками. Делают сироп из сахара, воды и меда, кипятят 45 минут и в теплом виде заливают лапшу.

Для теста: яйца — 5 шт., сахар — 5 чайных ложек, вода — 1 столовая ложка, сода, уксус, мука.

Для сиропа: сахар — 1 стакан, вода — 1 стакан, мед — ½ стакана.

Тейглах (шарики в меду). Яичные желтки растирают с сахаром, добавляют растопленное до густоты сметаны масло, а затем муку, смешанную с содой. Из теста раскатывают тонкие жгуты диаметром 0,8 мм, которые нарезают на мелкие кусочки шириной 8–12 мм. Кусочки теста укладывают в «грохот» и, вращая его, освобождают их от лишней муки. Выпекают в горячей духовке.

Мед с сахаром уваривают до образования карамельной массы, в которую кладут испеченные шарики и варят до приобретения розового цвета. После этого массу выкладывают на стол, смоченный водой, раскатывают толщиной 30–40 мм, посыпают рубленым миндалем и разделяют на порции.

Состав: мука — 100 г, сахар — 15 г, масло сливочное — 3 г, яйцо (желток) — 3, сода, мука для разделки — 10 г.

Для карамели: сахар — 20 г, мед — 45 г, миндаль рубленый — 5 г.

Иберлак. Мацу или галеты измельчают, просеивают сквозь «грохот». Сваренные до карамельной массы сахар и мед добавляют, постепенно помешивая, к измельченной маце, туда же добавляют имбирь. Затем выливают на смазанный водой или маслом лист и, пока масса еще пластична, раскатывают ее на влажном столе и нарезают на порции.

Состав: маца — 100 г, сахар — 60 г, мед — 100 г, имбирь в порошке.

Леках (изделие из теста). Сахар с медом доводят до кипения, добавляют для окраски жженный сахар. В охлажденный до 50–55 °С сироп добавляют яйца, масло, гвоздику и муку (50% от нормы), замешивают тесто, после чего кладут оставшуюся муку, которую предварительно смешивают с содой. Тесто выдерживают в течение 7–10 часов, затем делят на куски весом по 500 г и формуют в виде круглых и квадратных изделий, которые укладывают на лист, слегка смазанный маслом. Смазывают яичными желтками, посыпают миндалем и выпекают в течение 45–50 минут в духовке.

Состав: мука — 100 г, мед — 70 г, сахар — 50 г, масло растительное — 10 г, яйцо — ½ шт., гвоздика молотая — 1 г,

сода — 0,2 г, сахар для жженки — 5 г, мука для посыпки — 5 г, масло для смазки — 3 г, яйцо для смазки — 1/20, миндаль — 5 г.

Онек-лэках (медовые пряники). В теплый мед кладут сахарную пудру, яичные желтки, масло, корицу, гвоздику, соль и взбивают до однородной массы. Добавляют просеянную муку, вымешивают и хорошо выбивают. Тесто перекладывают ровным слоем (1 см) на промасленный противень, смазывают яйцом и запекают в духовом шкафу. Подают нарезанным в форме квадратов.

Состав: мука — 500 г, мёд — 200 г, масло — 100 г, сахар — 100 г, яйца — 3 шт., корица — 5 г, гвоздика — 1 г, соль.

Монелах (маковники). Толченый мак смешивают с мелко нарубленными грецкими калеными орехами. Варят сироп. Когда он начинает карамелизоваться, опускают туда смесь орехов с маком и варят до готовности (проба на шарик). Выкладывают на смазанную маслом мраморную доску, дают остыть, разравнивают слоем толщиной до 2 см, посыпают корицей, нарезают на куски в форме ромба.

Состав: мак — 330 г, орехи грецкие (ядра) — 150 г, мёд — 300 г, сахар — 150 г, корица — 1 г, масло.

Гамен ташен. Дрожжи разводят в теплой воде, смешивают с молоком, сахаром, солью и половиной муки и оставляют в теплом месте на 10 минут. Добавляют яйца, ванилин, масло, цедру, остальную муку, замешивают тесто и месят его 8 минут. Сбрызгивают растительным маслом чистую миску, кладут в нее тесто и оставляют в тепле на 1,5 часа. Тесто за это время должно увеличиться в объеме в два раза. Затем тесто вынимают из миски, месят еще 3 минуты, снова кладут в миску и оставляют еще на 45 минут. Раскатывают тесто, нарезают на квадратики, вырезают стаканом кружочки, кладут на каждый из них начинку, делают треугольники, смазывают гамен ташен яйцом с молоком, кладут на смазанный противень. Выпекают в предварительно нагретой духовке (170 °С) на среднем огне около 25 минут до тех пор, пока не зарумянятся.

Для приготовления начинки смешать молоко, сахар, мак и масло в кастрюле, поставить на огонь и варить, не давая пригореть, до загустения. Добавить остальные продукты, хорошо перемешать, дать начинке остыть.

Тесто: ½ стакана теплой воды, ½ стакана молока комнатной температуры, 50–75 г дрожжей, ½ стакана сахара, 50 г растопленного масла, 5 стаканов муки, 1 чайная ложка ванилина, 2 яйца, соль, 1 чайная ложка цедры.

Начинка: 1 стакан молока, 200 г мака, 1 столовая ложка масла, 3 столовые ложки изюма, 120 г меда, 120 г сахара, 2 чайные ложки лимонного сока, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры.

Айнгемахц (редька с медом). Редьку натереть, обдать кипятком, немного подержать, затем процедить и промыть. Растопить мед с сахаром, положить туда редьку и добавить орехи. Кипятить до тех пор, пока редька не впитает в себя мед, все время помешивая.

Состав: редька — 1 кг (4–5 шт.), мед — 350 г, сахар — 250 г, орехи (ядра) — 1 стакан.

Молодой картофель с медом. Молодой мелкий картофель залить кипящей водой, вымыть, обсушить полотенцем, при этом кожица легко отходит. Добавить мед с ванильным сахаром и варить, пока он не набухнет и не сварится. Подавать в теплом виде или охлажденным.

Состав: картофель мелкий — 500 г, мед — 400 г, ванильный сахар — 5 г.

Китайская кухня

Сочина. Яйца взбить, смешать с мукой, семенами кунжута, изюмом. Все хорошо размять, посыпать крахмалом, раскатать в блин и нарезать лапшой, а последнюю — дольками длиной 2–3 см. Свиной жир нагреть во фритюрнице. Дольки лапши обжарить во фритюре до золотистого цвета. В сахар добавить немного воды, довести до кипения, положить мед и варить до определенной консистенции (каплю сахарного сиропа поместить в холодную воду, из сахара должны образоваться мягкие комочки). После этого сахарный сироп снять с огня, положить в него обжаренные дольки лапши и хорошо перемешать. Поместить в деревянную форму в виде квадрата, разравнять и дать остыть. Затем вынуть из формы и нарезать на продолговатые кусочки.

Состав: мука — 500 г, свиной жир — 450 г, сахар — 300 г, мед — 300 г, семена кунжута — 75 г, крахмал — 100 г, изюм — 50 г, яйца — 9 шт.

Мичжи сянзе (бананы в сиропе из меда). Бананы очистить от кожуры, разрезать на 4 части. В сковороду с маслом положить сахар, нагреть до появления золотистого цвета, влить 100 мл воды, добавить сахар и мед, дождаться растворения сахара. Добавить в сироп бананы и томить до готовности (сироп должен пузыриться).

Состав: бананы — 250 г, масло — 15 г, сахар — 100 г, мед — 35 г.

Шуйцзин путао (виноград в меду). Желатин размочить, добавить 1,5 л воды, прокипятить и остудить. виноград ошпарить кипятком, снять кожицу, залить раствором желатина, посыпать сахаром и поставить в холодильник. В желатин добавить мед и лимонную кислоту (по вкусу).

Состав: виноград — 500 г, сахар — 100 г, мед — 30 г, желатин — 50 г, лимонная кислота.

ЧАЙ С МЕДОМ

Чай — самый распространенный в мире напиток, для многих народов он стал продуктом первой необходимости.

За много столетий до того, как химический состав чая был хорошо изучен, человек путем наблюдений и жизненного опыта открыл многие лечебные и питательные свойства этого волшебного напитка. Было прежде всего подмечено, что чай стимулирует жизнедеятельность организма, повышает работоспособность и снимает усталость.

Современные ученые обнаружили в чае не менее 130 химических веществ, которые объединяются в шесть важных групп: эфирные масла, дубильные субстанции, алкалоиды, витамины, пигменты и аминокислоты.

По консистенции чай подразделяют на рассыпчатый (байховый) и прессованный (плиточный и кирпичный). По цвету, зависящему от степени ферментации чайных листьев и способа их обработки, различают чай *черный*, *зеленый*, *желтый* и *красный*. Наиболее широко распространен черный байховый чай из одно-, двух- и трехлепестковых молодых побегов. Чем меньше листиков в побеге, тем выше сорт чая, тем он ценнее.

Народная медицина издавна использовала чай с медом и другими компонентами в качестве эффективного средства при простудных заболеваниях, а также как мочегонное. Д. Ф. Мак-

ледон из США установил, что в чае содержится достаточное для профилактики кариеса зубов количество фтора. Однако эта ценная его особенность нейтрализуется сахаром, с которым обычно пьют чай (как известно, сахар способствует разрушению зубов). В связи с этим американский доктор настоятельно советует пить чай не с сахаром («белый яд»), а с натуральным медом, который также содержит фтор.

Автор книги «Мое водолечение» С. Кнейпп рекомендует лечебное варенье из ягод черной бузины с пчелиным медом как полезнейшее средство (особенно в зимний период) для людей, ведущих сидячий образ жизни. Чай с таким вареньем благотворно действует на желудочно-кишечный тракт и мочевыделительную систему.

Познакомимся поближе с секретами заваривания чая. Если вы будете владеть этим искусством, то даже из чая невысокого качества всегда сможете получить приятный и полезный напиток. Правильно заваренный чай способен дать максимум наслаждения и пользы. Самое главное условие — строгое выполнение правил заваривания чая, тщательность и аккуратность. Важное значение имеют также наличие хорошего, неиспорченного чая и хорошей, пригодной для заварки воды.

В силу своей гигроскопичности чай может поглощать, отдавать и удерживать влагу и запахи из окружающей среды. Как надо хранить чай? Степень его сохранности пропорциональна герметичности и стерильности упаковки, т. к. он легко воспринимает посторонние запахи. Идеальными материалами для хранения чая являются фарфор, стекло и, в меньшей степени, фольга. Вот почему в домашних условиях чай лучше всего хранить в стеклянных банках с притертой стеклянной пробкой или завинчивающейся крышкой либо в фарфоровых или фаянсовых емкостях. Ни в коем случае не следует открывать емкость с чаем во время чистки овощей (особенно чеснока и лука), свежего мяса, рыбы. Не следует также брать банку с чаем руками, на которых остались хотя бы следы запахов туалетного мыла, духов, табака. Лучше всего хранить чай вне кухни или же выделять ему особое, изолированное от остальных продуктов место.

Вода для чая не должна иметь никаких, даже незначительных, побочных запахов. Абсолютно непригодны воды минеральных источников, болотно-прудовые, из деревянных ко-

лодцев и илистых рек. Вода, содержащая небольшое количество растворенных минеральных соединений, называется мягкой. Ключевая, родниковая вода считается наилучшей. На втором месте — мягкая вода быстрых рек с каменисто-песчаным дном, а также вода проточных ледниковых озер.

Приготавливая чай, мы имеем дело с кипяченой водой. Что понимают под кипятком при заваривании чая? Кипение представляет сложный процесс, состоящий из трех стадий, которые отличимы одна от другой. Первая начинается с проскакивания со дна чайника маленьких пузырьков воздуха, а также появления групп пузырьков на поверхности воды у стенок чайника. Постепенно количество пузырьков, возникающих в воде и рвущихся на поверхность, все более нарастает. Вторая стадия кипения характеризуется стремительным образованием пузырьков, которые приводят к легкому помутнению, потом побелению воды, напоминая быстро бегущую воду родника. Это так называемое кипение «белым ключом». Оно весьма непродолжительно и сменяется третьей стадией — интенсивным бурлением воды, появлением на ее поверхности лопающихся пузырей, а затем брызганием. Брызги означают, что вода сильно перекипела. Как перекипевшая, так и недокипевшая вода непригодна для заваривания. Воду для заварки необходимо брать в середине процесса кипения, когда она кипит «белым ключом». Лучше всего кипятить воду в эмалированном чайнике, где контакт воды с металлом отсутствует.

Заваривать чай можно только в фарфоровой или фаянсовой посуде. Чайник для заварки должен иметь крышку с отверстием и плотно закрываться. Пить чай лучше всего из фарфоровой посуды. Напомним основные правила заваривания черного чая:

1. До начала процесса заваривания пустой фарфоровый чайник должен быть хорошо прогрет. Сделать это нужно для того, чтобы увеличить экстрагирование чая. Для этого 3–4 раза ополаскивают заварочный чайник кипятком или опускают его в кипяток, или ставят в поток горячего воздуха. Не следует ставить чайник непосредственно на огонь до заваривания во избежание его перегрева и растрескивания.

2. Когда фарфоровый чайник согрет, а в эмалированном вода стала кипеть «белым ключом», в фарфоровый закладывают порцию сухого чая и тотчас заливают его кипятком.

3. Наливать воду надо сначала только до половины чайника. Это зависит также от вида и сорта чая: до одной трети воды (смесь черного и зеленого) или же до одной четвертой и меньше (зеленый чай). Произведя первую заливку, чайничек быстро закрывают крышечкой, а сверху — льняной салфеткой, чтобы она покрывала отверстия в крышке и носике чайника. Производится подобная процедура не столько для утепления, сколько для того, чтобы ткань впитывала выходящие водяные пары и одновременно не пропускала бы полезные летучие ароматические эфирные масла.

4. Закрыв чайник, дают чаю возможность настояться. Время настаивания, в зависимости от степени жесткости воды и сорта чая, длится 3 — 15 минут. Наилучший срок для хороших сортов черного чая при мягкой воде — 3,5 — 4 минуты. За это время нежный аромат чая еще не успевает улетучиться, в то же время напиток успевает в основном экстрагироваться.

5. Когда чай настоится, в чайничек доливают кипятком, но не доверху, а оставляя свободными до крышки 1 — 5 см. Смысл этого заключается в том, чтобы все время поддерживать оптимально высокую температуру воды. По окончании заваривания надо обратить внимание на появление пены. Если пена есть — значит, чай заварен правильно. Чтобы пена не осела на стенках чайника, а вошла в настой, чай размешивают ложечкой (лучше серебряной). Можно также перелить вначале часть чая из чайника в чистую чашку и вылить затем обратно в чайник, чтобы весь чай хорошо перемешался.

6. После этого чай можно разливать в чашки. Надо сразу готовить напиток нужной концентрации и разливать его из «заварочного» чайника без дополнительного разбавления кипятком. Чай можно употреблять в течение четверти часа после заваривания. Оставлять его на более продолжительный срок нельзя. «Свежий чай подобен бальзаму. Чай, оставленный на ночь, подобен злему дракону», — говорит старая японская пословица. Это относится прежде всего к черным чаям, которые можно употреблять только свежими.

Лечебные чаи с медом

Липовый чай с медом. Применяется довольно широко в народной медицине. Чаще всего используют цветки мелколистной и крупнолистной липы.

Потогонный липовый чай с медом. Цветки липы и ягоды малины смешивают в равных частях. Заваривают черный байховый чай по вышеописанному рецепту и смешивают все в чашке с добавлением пчелиного меда.

Сбор с медом для полоскания горла. Взять одну часть цветков липы и две части коры дуба. Добавить мед — половину чайной ложечки. Полоскать горло теплым раствором при ангинах, тонзиллитах, респираторных заболеваниях. Существует другая разновидность сбора, когда в тех же целях (для полоскания горла) берут две части цветков липы и 3 части цветков ромашки.

Лечебный чай из мяты и ромашки с медом. Мяту и ромашку заливают кипятком, прикрывают крышкой на 10 минут. Полученный настой процеживают через ситечко, мед кладут по вкусу и подают вместо чая. Мята берет чайную ложку, ромашки — столько же, воды — 1 стакан, мед — по вкусу.

Лечебный чай из плодов шиповника и ромашки. Плоды шиповника промывают, заливают водой и кипятят в течение 5 минут. В кипяток нужно положить ромашку, закрыть крышкой и настаивать 10 минут. Настой процеживают, добавляют натуральный мед и подают вместо чая. Плоды шиповника — 1 столовая ложка, вода — 1 стакан, мед — по вкусу, ромашка — 1 чайная ложка.

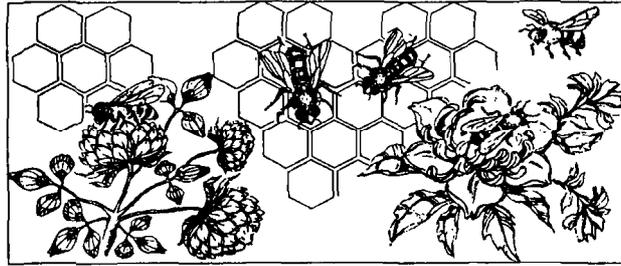
Молочный напиток с черной смородиной и медом. Вскипятить молоко, размешать с пчелиным медом и охладить. Смородину промывают, очищают от плодоножек, ягоды протирают сквозь сито. В посуду с протертыми ягодами медленно влить молоко, быстро размешать, чтобы оно не свернулось. Пить в охлажденном виде. Мед — 4 столовые ложки, молоко — 3 стакана, черная смородина — 300 г.

Все эти напитки лучше употреблять с липовым медом. Они оказывают благотворное действие при гриппе и других острых респираторных вирусных заболеваниях, способствуют очищению легких от мокроты, помогают при малокровии, возвращают здоровый и свежий цвет лица.

Лучше употреблять чай дважды в день — утром и вечером.

Показательно, что тибетцы обязательно выпивают в день от 20 до 60 чашек чая. Содержащийся в чае теин существенно улучшает переваривание традиционной для них мясомолочной пищи. В зеленом тибетском чае много витаминов, особенно С и группы В (рутин, кверцетин), что компенсирует дефицит овощей и фруктов в условиях высокогорья.

МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО



Маточное молочко — это не что иное, как отделяемый секрет верхнечелюстных желез пчел-тружениц. По внешнему виду оно похоже на желе молочного цвета и служит для питания личинок, а затем — пчелиной матки. Помимо этого, маточное молочко необходимо для вскармливания личинок рабочих пчел и трутней до трехдневного возраста. Считается, что именно благодаря ему пчелиная матка является своеобразным «долгожителем» (срок ее жизни почти 6 лет, тогда как пчела-труженица живет 30–35 дней). Вот почему маточное молочко поэтично называют «королевским желе». Вследствие его особых питательных свойств пчелиная матка откладывает за сезон до 250 тысяч яиц.

Состав «королевского желе» чрезвычайно разнообразен. В 1931 г. французский специалист Э. Альфандери впервые описал состав маточного молочка: вода — 24,5%, общий азот — 4,58%, общий белок — 30,62%, общая сера — 0,39%, общий фосфор — 0,67%, зола — 2,34%, декстроза — 11,70%, сахароза — 3,35%, эфирные вытяжки — 15,22%.

Позднее исследователи обнаружили в «королевском желе» витамины группы В, фолиевую кислоту, нуклеиновые кислоты, биостимулирующие субстанции. Относительно недавно в маточном молочке был найден гамма-глобулин, являющийся основным протеином для обеспечения противовирусного и антимикробного иммунитета. Гамма-глобулин обладает также антитоксическими свойствами. В маточном молочке обнаружена ценная аминокислота — оксипролинный компонент коллагена. Это вещество явля-

ется одним из тех, которые характеризуют биологический возраст человека.

Все компоненты маточного молочка активно влияют на обмен веществ в живых клетках и по этой причине имеют применение как в педиатрии, так и в гериатрической практике.

Польские исследователи И. Матушевский, И. Кагор и А. Колтеков в одном из санаториев на своей родине с успехом применяли «королевское желе» для терапии таких широко распространенных заболеваний, как атеросклероз, сахарный диабет, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, воспаление толстого кишечника, а также болезней почек и кожной патологии.

В последнее время активно исследуется воздействие маточного молочка на иммунную систему. Установлены его иммуностимулирующие свойства. Не исключено, что в будущем «королевское желе» войдет в состав препаратов, применяемых при СПИДе (ВИЧ-инфекции) и других иммунодефицитных состояниях.

С другой стороны, маточное молочко (в иной дозировке) может оказывать избирательное иммунодепрессивное воздействие. Это особенно ценно при так называемых аутоиммунных заболеваниях. Другими словами, «королевское желе» — отличный иммуномодулятор, что существенно расширяет диапазон его терапевтического применения. Понятно, что эти свойства привлекают особое внимание исследователей и клиницистов. Маточное молочко не без оснований называют суперпродуктом и чудесным лекарством.

Известны положительные терапевтические результаты использования маточного молочка при патологии сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, при артритах и таких тяжелых хронических инфекционных заболеваниях, как бруцеллез и туберкулез. «Королевское желе» содержит достаточно большой уровень ацетилхолина — вещества, которое расширяет кровеносные сосуды и прежде всего используется при лечении гипертонической болезни. Оказывает благотворное влияние и при гипотонии (пониженном артериальном давлении). Таким образом, оно также является своего рода регулятором кровяного давления. Так, у больных, страдающих гипертонией, маточное

молочко способствует снижению давления, а при гипотонии — его повышению до нормы.

Маточное молочко, способствуя нормализации обмена веществ, применяется как при лечении ожирения, так и при кахексии (исхудании). Оно стимулирует кроветворение, регулирует функции эндокринных желез, помогает при коронарной недостаточности. По данным французских исследователей, «королевское желе» вызывает прилив сил, энергии и бодрости, устраняет недомогание, улучшает аппетит.

Маточное молочко рекомендуется для борьбы со старостью. Болгарские медики изучали его действие на группе пожилых людей в возрасте от 60 до 100 лет. После трехдневной терапии были получены хорошие результаты: улучшилось самочувствие наблюдаемых, у них отмечались появление бодрости, повышение аппетита, улучшение сна. В крови этих пациентов снизилось содержание холестерина, маточное молочко благотворно подействовало на функции сердца и легких. Была установлена способность маточного молочка стимулировать выработку фагоцитов, что приводит к улучшению иммунного ответа.

Имеются данные о том, что маточное молочко способно устранять устойчивость организма к инсулину, что позволяет использовать его в лечении инсулинорезистентных форм сахарного диабета.

Многолетний опыт применения итальянскими врачами маточного молочка в дерматологии и косметологии позволил прийти к таким выводам: оно стимулирует метаболизм клеток, нормализует секрецию жировых желез, замедляет процессы старения кожи, тонизирует ее, улучшает гидратацию и эластичность. Маточное молочко, являясь биоактиватором, благотворно действует на кожу головы и рост волос.

Такие замечательные свойства маточного молочка послужили основанием для получения из него лекарственных препаратов. Наиболее известны такие лекарства, как «Апифортил», «Улкожерал», «Ройапан» (Германия); «Писерус» (Франция), «Спинтавит» (Италия), «Лонжвпекс-плюс» (Канада), «ДН-112-Холпингер» (Австрия), «Супер-концентрат» (Румыния), «Витапинал» (Чехия). В России выпускается препарат «Апилак» в виде пилюль.

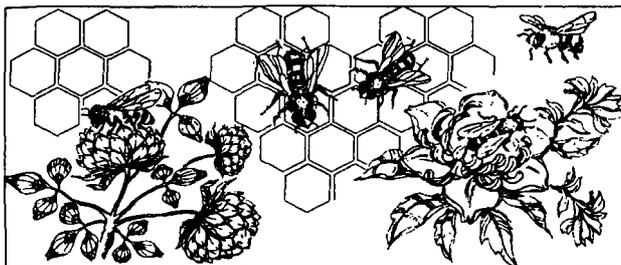
Применяется маточное молочко для подкожных и внутримышечных инъекций. Однако свежий продукт значитель-

но эффективнее, чем приготовленные из него препараты. По данным известного специалиста Н. П. Йорши, положительный эффект оказывают большие дозы маточного молочка (около 100 – 200 мл в день). В то же время при употреблении внутрь оно теряет свою активность, так как инактивируется в желудке. Поэтому желательно применять маточное молочко сублингвально (под язык). Помещенный под язык препарат быстро всасывается и током крови разносится по всему организму, минуя желудок. Н. П. Йорши рекомендует принимать маточное молочко и внутрь, но при этом за 10 – 15 минут до приема предлагает выпить $\frac{1}{2}$ стакана щелочной воды (1 чайная ложка пищевой соды на $\frac{1}{2}$ стакана воды). Такая методика позволяет нейтрализовать инактивирующее действие желудочного сока.

Какого-либо одного или общего для всех рецепта использования маточного молочка, пригодного для пациентов любого профиля, не существует. Каждый больной требует индивидуального подхода и строго конкретного комплексного лечения. Отметим, что благотворное, взаимоусиливающее влияние на организм оказывают пчелиный яд (апитоксин) и маточное молочко. В сочетании они имеют выраженное фармакологическое действие, мобилизуя защитные, иммунобиологические резервы организма, что особенно важно при затяжных заболеваниях и патологических состояниях.

Многочисленные экспериментальные исследования и клинические наблюдения, проведенные в разных странах, помогли приоткрыть тайны этого природного лечебного средства и поставить его на службу здравоохранения.

ПРОПОЛИС



ЦЕЛЕБНОЕ СНАДОБЬЕ

Пчелиный клей (прополис) — клейкое смолистое вещество, натуральная субстанция, которую труженицы-пчелы собирают с растений разных видов и перерабатывают особым образом. Прополис имеет вид твердой массы с неоднородной структурой. Цвет его зеленовато-бурый, желтовато-серый до коричневого, вкус — горьковато-жгучий, запах — приятный и стойкий, с ароматом почек тополя, меда и воска. В органических растворителях прополис растворяется легко.

Само название произошло от двух слов — латинского «про» — «перед» и греческого «полис» — «крепость, город». Используется пчелами как своеобразный «цемент» для соединения и укрепления различных частей улья, а также для лакировки его внутренних стенок, для «заделывания» трещин, для сужения летка в прохладных климатических зонах и даже для бальзамирования (вместе с воском) случайно попавших в улей мелких животных, которые содержатся в нем, как в саркофаге.

Сырьем для прополиса являются различные смолистые вещества, собираемые пчелами с цветущих растений. Установлено, что пчелы собирают прополис с почек деревьев: березы, тополя и осины. Основным источником прополиса в средней полосе России служит так называемая береза бородавчатая.

С. А. Поправко идентифицировал в прополисе 11 соединений флавоноидной природы и свыше 40 соединений ино-

го происхождения. Было выявлено содержание в нем нафталина и, как и в натуральном меде, бензойной кислоты.

Извлеченный из улья прополис приобретает более темную, даже черную окраску и теряет запах, становится плотнее.

В прополисе содержится комплекс веществ, способных подавлять размножение фитопатогенных микроорганизмов и вирусов.

Любопытно и важно в практическом отношении то, что по анестезирующему (обезболивающему) действию прополис не уступает такому известному в анестезиологии веществу, как новокаин. Прополис способен повышать функциональное и биологическое действие антибиотических препаратов. Он иммуноактивен — при введении совместно с антигеном повышает процесс антителообразования, комплементарную активность сыворотки крови и содержание гамма-глобулина. Пчелиный клей ускоряет отторжение некротизированных (омертвленных) тканей, благоприятно влияет на эпителизацию, что стимулирует процессы заживления.

В последнее время описаны такие факты, как повышение фагоцитоза под влиянием прополиса, его противозудное действие, дезодорирующее влияние (устраняющее неприятные запахи) и даже противоопухолевый эффект при некоторых видах новообразований.

Химический состав прополиса довольно сложен и до конца еще не расшифрован. В нем содержится примерно 55% смол и бальзамов, около 10% эфирных масел, приблизительно 30% воска и 5% пыльцы. Прополис хорошо растворяется в спирте и плохо — в воде. Удельный вес свежего прополиса равен 1,27; температура плавления — 80 °С. Бальзам прополиса богат коричневым спиртом и коричневой кислотой, а также дубильными веществами. Он содержит много минеральных веществ, микроэлементов и веществ с антибактериальными свойствами.

Заготовка прополиса производится в летнее время. Его соскабливают с рамок и холстинок, скатывают в комочки по 100 — 150 г и хранят в герметично закрывающейся посуде в темном и прохладном месте. Рекомендуется комочки прополиса предварительно завертывать в вощеную бумагу. С одного улья за сезон можно собрать 100 — 150 г прополиса.

При правильном хранении его лечебные свойства не теряются в течение двух-пяти лет.

Наилучшим терапевтическим эффектом обладает свежесобранный прополис. Его успешно используют во многих отраслях медицины. Как обезболивающее средство в стоматологии при удалении зубов и при других видах оперативных вмешательств прополис применяют уже не одно десятилетие. Для этих целей используется спиртовой **прополисный раствор**. Приводим рецепт его приготовления: 40 г прополиса заливают 100 г спирта (70°) и настаивают в течение трех дней, несколько раз взбалтывая. Затем смесь фильтруют через несколько слоев марли. Сухой остаток следует взвесить, определяя таким образом, какое количество вещества перешло в раствор. К фильтрату добавляют столько спирта, чтобы получился 2- или 4%-ный раствор прополиса.

Классические исследования химического состава пчелиного клея были проведены в лаборатории С. А. Поправко в Институте биофизической химии имени М. М. Шемякина. Установлено, что в состав прополиса входит более 50 субстанций, объединенных в четыре группы: смолы, бальзамы, эфирные масла и воск.

Для определения качества и чистоты прополиса используют такие органолептические характеристики, как внешний вид, аромат, цвет, консистенция, структура (табл. 2), а также показатели физических и химических свойств пчелиного клея (кислотные, эфирное, йодное число, число омыления, окисляемость).

Существует такая закономерность: пчелиные семьи, которые дают больше меда, собирают больше прополиса. По данным белорусских исследователей, при благоприятных условиях одна пчелиная семья за один сезон приносит в улей 150 – 200 г этого ценного вещества. Из этого количества без ущерба для семьи ежегодно можно отбирать до 80 г пчелиного клея.

Способов добычи прополиса несколько: очистка рамок, ульев и холстинок; укорачивание плечиков гнездовых рамок; применение брезентовых и полиэтиленовых холстинок; использование специальных решеток. Подробнее об этом можно прочитать в специальной пчеловодческой литературе.

Таблица 2

Тесты, характеризующие качество прополиса

Показатели	Характеристика и нормы
Внешние данные	Брикеты, шарики, в виде крошки
Цвет	Темно-бурый, темно-зеленый, коричневатый
Запах	Характерный смолистый аромат (смесь запахов меда, трав, хвои, тополя)
Вкус	Слегка жгучий, горький
Структура	Плотная, в изломе неоднородная
Консистенция	При 20–40 °С — вязкая, меньше 20 °С — твердая
Воск, %, не более	30,0
Химические примеси, %, не более	20,0
Фенольное соединение, %, не менее	30,0
Йодное число, не менее	35,0
Качественные реакции на флавоноидные соединения	Положительные

ПРОПОЛИС КАК ЛЕКАРСТВО

Основные способы применения прополиса в лечебно-профилактических целях:

1. Применение перорально (внутрь).
2. Использование в составе различных мазей.
3. Шарики из прополиса при ЛОР-болезнях.
4. Аэрозольная форма.
5. Прополис в физиотерапевтических целях.
6. Использование при болезнях женской половой сферы.
7. Инъекционные формы прополиса.

Рассмотрим некоторые из этих способов подробнее.

Пероральное применение (прополис внутрь):

а) нативный пчелиный клей на кончике ножа медленно разжевать и проглотить (этот способ был описан еще в XIV веке в грузинском лечебнике «Карабадини»);

б) прополисное масло на водяной бане (соотношение 1:4);

в) спиртовая настойка прополиса (10 – 20 – 30 – 50%) — основной препарат для приготовления смесей и различных лекарственных форм;

г) прополисно-водная эмульсия. Готовят из спиртовой настойки путем разведения в кипяченой воде (получается белесая жидкость). Принимать по чайной ложке три раза в день;

д) 10%-ный водный раствор пчелиного клея. Прополис размельчить, поместить в сосуд с водой на 3 – 5 дней, ежедневно воду следует нагревать до 40 – 50 °С, жидкость помещивать стеклянной палочкой до полного растворения прополиса. Полученный раствор хранить в темном месте и принимать по 20 – 30 капель трижды в день до еды;

е) чесночно-прополисная смесь. Готовят спиртовой или водный раствор прополиса и смешивают в соотношении 1:1 с 10%-ным спиртовым раствором чеснока (настоянного 10 – 12 дней). Принимать в возрастающей дозе от 1 до 15 капель трижды в день до еды, потом по 15 капель 3 раза в день до еды в течение месяца;

ж) прополис в составе перги, где он соединен с медом и пчелиной пылью.

Прополис в составе различных мазей:

а) мазь «Пропоцеум» применяют при болевых синдромах, атрофиях мышц, неврите лицевого нерва;

б) разнообразные питательные кремы;

в) прополисные ванночки, которые применяют при паронихиях.

Шарики из нативного подогретого пчелиного клея используются для закладывания в слуховой проход при отитах.

Прополисная мазь. В связи с выраженным бактерицидным действием прополиса его применяют для лечения ран и язв. Хорошо зарекомендовал он себя и в терапии трещин грудных сосков у кормящих женщин. Для этого предложена прополисная мазь, которую можно приготовить в домашних условиях: в чистой эмалированной посуде расплавить 100 г вазелина или животного жира, довести до кипения, затем снять с огня и охладить до 50 – 60 °С. В охлажденный вазелин добавляют 10 г размельченного прополиса. Смесь необходимо вновь нагреть до 70 – 80 °С при постоянном помешивании в течение 8 – 10 минут, при этом посуда должна быть плотно закрыта. Полученную смесь фильтруют в го-

рячем виде через марлевый фильтр. Охлаждать при постоянном помешивании. Остывшая мазь готова к применению.

Примечание. Перед приготовлением мази прополис нужно освободить от примесей (воска) путем очищения и тщательно измельчить. Хранить прополисную мазь рекомендуется в плотно закрывающейся посуде в темном, сухом и прохладном месте.

10–15%-ная прополисная мазь, приготовленная на сливочном масле, рекомендуется для приема внутрь при пневмониях, ангинах и даже в комплексном лечении туберкулеза. Дозировка такова: по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 1–1,5 часа до еды или через 1,5 часа после приема пищи с теплым молоком. Курсы лечения при туберкулезе — по 2 месяца с перерывами 2–3 недели. С каждым новым курсом количество прополиса увеличивают на 5 г (максимум — 30 г).

Прополисная мазь может применяться при воспалительных процессах в верхних дыхательных путях. При острых вирусных респираторных заболеваниях мазь можно закапывать в носовые ходы — по 2–3 капли несколько раз в день.

Ингаляции. Для лечения больных с патологией дыхательного тракта (бронхиты, риниты, трахеиты) рекомендуется ингаляция (вдыхание) прополиса.

Простейший способ ингаляции прополиса, который можно использовать в домашних условиях, состоит в следующем: 60 г прополиса и 40 г воска поместить в алюминиевую емкость объемом 300–400 мл и поставить ее в посуду большего размера с кипящей водой. В таких условиях воск и прополис растворяются, действующие биологически активные субстанции будут возгоняться вместе с парами воды. Таким образом, будет осуществляться целительное действие ингаляции. Процедуры рекомендуется проводить утром и вечером по 10–15 минут.

Относительно недавно установлено, что прополис способствует укреплению эмали зубов, предупреждая тем самым развитие кариеса. Поэтому его стали использовать при изготовлении зубных лечебно-профилактических паст.

Некоторые авторы сообщают о применении прополиса в виде спиртового экстракта при лечении больных язвен-

ной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. С этой целью рекомендуется назначать 2–4%-ный прополисный спиртовой экстракт (способ приготовления указан выше) — по 20 капель с водой, молоком или 0,5%-ным раствором новокаина за 1–1,5 часа до еды или через 1,5 часа после еды (три раза в день).

В чистом виде прополис применяется для удаления мозолей и омозололостей. Для этого предварительно делают теплую ванночку в течение 10–15 минут, после чего кожу следует протереть. Разогретый кусочек прополиса накладывают тонким слоем на мозоль и фиксируют бинтом на 5 дней. Процедуру повторяют 3 раза. После ванночки и снятия повязки размягченную мозоль удаляют механически.

Прополис входит в состав столь популярного в последнее время мумие, которое образуется в результате деятельности дикой медоносной пчелы.

Препараты, в состав которых входит прополис

1. **Спиртовая настойка прополиса.** Предназначена для местного наружного использования (3:10).

2. **Мазь, содержащая 20% прополиса.**

3. **«Пропоцеум»** — мазь, содержащая 10% прополисного экстракта на водно-эмульсионной основе. Препарат имеет характерный для прополиса ароматный запах, в воде не растворяется. Уменьшает зуд, способствует заживлению ран, оказывает выраженное противовоспалительное действие, слегка анестезирует (обезболивает). Форма выпуска — тубы по 30–50 г.

4. **Прополисное масло** — это смесь из 2 частей прополиса и 10 частей оливкового масла. Выпускается во флаконах по 50 мл.

5. **«Пропосол»** — аэрозольный препарат, содержащий прополис, глицерин, этиловый спирт, фреон для распыления смеси. «Пропосол» весьма ароматен, представляет собой темно-желтую прозрачную жидкость. В баллоне препарат очень стойкий, стерильный. Пригоден для обработки ран, терапии поражений слизистой оболочки ротовой полости. Наряду с дезинфицирующими свойствами оказывает хорошее дезодорирующее действие. В связи с тем, что баллон «Пропосола» содержит фреон, его необходимо хра-

нить при температуре не выше 30 °С и влажности не более 75%, не ближе двух метров от нагревательных приборов. Разбирать баллон категорически запрещается.

ПРОПОЛИСОТЕРАПИЯ

Лечение прополисом хирургической патологии

С незапамятных времен пчелиный клей (или уза) использовался для лечения длительно не заживающих ран, язвенных и ожоговых поражений.

Как показали современные исследования, проведенные в хирургической клинике, такие важные свойства прополиса, как антисептические, местноанестезирующие (обезболивающие) и улучшающие заживление (репарацию), делают его применение актуальным для терапии самых разнообразных заболеваний. Совсем недавно получены данные о значительной эффективности препарата «Прополтин» при лечении перитонитов. В основе механизма терапевтического действия этого прополисосоодержащего средства лежит его высокая антиоксидантная способность.

В Нижнем Новгороде (Всероссийский ожоговый центр) успешно применяется прополисная мазь, изготовленная на основе растительных масел методом кипячения.

Как показали клинические наблюдения, наилучшей оказалась 15%-ная мазь. Использование прополисной мази этой концентрации уменьшало сроки между операцией и приживлением кожных лоскутов. Прополису принадлежит особая роль в комбустиологии (учении об ожогах). Отдельные авторы сообщают о благоприятном эффекте совместного применения эмульсии прополиса и 5%-ного раствора сухого экстракта при лечении ожоговых пациентов.

Сравнительно недавно прошел клиническое испытание и уже внедрен в практику новый препарат на основе прополиса — «Ампровизоль». Поливалентное действие этого медикаментозного средства состоит в сочетании таких терапевтических эффектов, как выраженное начальное обезболивание, местная гипотермия, продленная анестезия травмированных тканей с одновременным покрытием поврежденных поверхностей защитной пленкой, сформированной из прополиса.

Авторы «Ампровизоля» применяли его с хорошим лечебным эффектом при ожоговых (солнечных, термических, электрических, химических) и травматических раневых дефектах тканей.

Положительно зарекомендовал себя этот препарат у пациентов при снятии швов, а также при лечении обширных пролежней.

Чрезвычайно эффективными в терапии трофических язв нижних конечностей оказались прополисная мазь и прополисный аэрозоль. Водный раствор прополиса и мазь стимулируют репарацию (заживление) различных тканей, регулируют течение воспаления, улучшают местную микроциркуляцию, нормализуя обменные процессы.

В клинике НИИ проктологии (Москва) прополис применяется с целью лечения анальных трещин при геморрое (10%-ная мазь и свечи с прополисом), а также у прооперированных пациентов. Сроки заживления снижаются, уменьшились случаи нагноений. Даже в терапии перитонитов прополис нашел применение. С этими целями был создан препарат, получивший название «Прополтин». Н. С. Мамонтова, изучавшая действие этого средства, заключает: «"Прополтин"» оказывает лечебный эффект, сопоставимый с вольтареном и канамицином».

Совсем недавно исследователи разработали составы и технологию мазей «Протримексид» и «Протриоксид» для спортивной медицины и дерматологии. Эти препараты обладают местноанестезирующим, противовоспалительным и стимулирующим заживление (регенерацию) действием. Установлено, что по ряду параметров они превосходят популярную мазь «Левосин».

Болезни органов дыхания

При хронических неспецифических заболеваниях легких, наряду с традиционными средствами (антибиотики, сульфаниламиды, бронхолитики, отхаркивающие препараты), используется прополис. Отмечены хорошие результаты в лечении острых и хронических болезней дыхательных путей при включении в комплекс терапии аэрозольных ингаляций прополисом, пчелиным медом и маточным молоч-

ком. Проведены целенаправленные исследования по применению прополиса в сочетании с токоферола ацетатом (витамин Е) при лечении хронических бронхитов (отмечен успех).

Спиртовой раствор прополиса (20%-ный) по 5–6 капель внутрь трижды в день, а также аэрозольный препарат «Пропосол» были использованы для лечения хронических бронхитов и профилактики бронхиальной астмы. Зарегистрированы снижение числа приступов удушья, уменьшение количества мокроты, повышение эффективности бронхолитиков, ослабление повышенной чувствительности к ацетилхолину.

Прополис в комбинации с альфа-токоферолом обладает мембранностимулирующим, антиоксидантным, противовоспалительным действием. И у взрослых, и у детей отмечен целебный эффект ингаляций прополисом, медом и токоферолом при разнообразной патологии бронхолегочного аппарата. Эффективна прополисотерапия бронхиальной астмы в связи с обезболивающим, противовоспалительным и иммуноактивным действием, способствующим увеличению адаптационных и иммунобиологических возможностей организма.

Детям рекомендуют принимать 5%-ный прополисо-спиртовой раствор в виде аэрозолей, при этом спиртовой раствор прополиса разводят маслом шиповника в соотношении 1:1.

Около 30 лет препараты с прополисом официально применяются во фтизиатрии. Больным туберкулезом давали 15%-ное прополисное масло (приготовленное на сливочном коровьем масле) трижды в день за 1,5 часа до приема пищи, такая терапия продолжалась свыше пяти месяцев; после такого лечения улучшалось общее состояние пациентов, прекращались кашель и кровохарканье, боли в грудной клетке и выделение мокроты, нормализовался сон, рассосались инфильтративные и очаговые наслоения вокруг каверн, были купированы проявления туберкулезной интоксикации. Больным также давали 10%-ный водный экстракт прополиса (интратрахеально в количестве 5 мл). Итог следующий: после 2–3-месячного лечения (25–38 интратрахеальных вливаний) произошло гладкое заживление пораженных бронхов, причем оно было гораздо выраженнее, чем при использовании только стрептомицина и тубазида.

Прополис в гастроэнтерологии

Свыше 20 лет назад А. Г. Горбатенко использовал 30%-ный спиртовой раствор прополиса в терапии больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Пациентам давали по 50–60 капель раствора на $\frac{1}{4}$ стакана молока или воды за 1,5 часа до еды трижды в день на протяжении 28 дней. Уже через 3–4 дня купировалась боль, к 6–8 дню исчезали напряжение мышц передней брюшной стенки, изжога, тошнота, рвота, улучшались общее самочувствие и настроение, уменьшалась раздражительность, нормализовался сон.

Ф. Д. Макаров применял 20%-ный спиртовой раствор прополиса у больных с язвенной болезнью и пилородуоденитом. Пациенты принимали препарат по 40–60 капель на $\frac{3}{4}$ стакана теплой воды 3 раза в день до еды. Выздоровление наступало через четыре недели от начала терапии, через 2–4 года рецидивов болезни не отмечалось. Для лечения язвенной болезни готовят **раствор прополиса** следующим образом: 300 г измельченного прополиса заливают одним литром 96%-ного этилового спирта и настаивают в течение пяти дней в плотно закрытом сосуде темного цвета, ежедневно встряхивая по 10–15 минут. По истечении срока настой фильтруется. Не теряя своей активности, такой раствор прополиса может храниться в течение ряда лет.

А. А. Абдурахманов, Г. В. Заяц назначали следующее лечение больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки: 30%-ный раствор прополиса по 50–60 капель в 50 мл 1–2%-ного раствора новокаина 3 раза в день до еды. При непереносимости новокаина применяли молоко. Курс лечения — 3 недели. Лечение проводилось в условиях санатория-профилактория. Дополнительно назначались отвары желудочного, аппетита и успокаивающего сборов, минеральные воды и физиотерапия (электрофорез спазмолитиков, высококачественная терапия, массаж, теплолечение и бальнеотерапия). Положительный саногенетический эффект отмечался в основной группе на несколько дней раньше, чем в контрольной. Интересно, что у некоторых мужчин он сопровождался ростом потенции.

Спиртовой раствор прополиса использовался также в терапии больных гастритами. Уже в самом начале лечения па-

циенты отмечали исчезновение болей, изжоги, улучшение аппетита и нормализацию сна.

Терапевтический эффект получен при лечении прополисом заболеваний кишечника (острых и хронических колитов), а также кишечных инфекций у детей. В НИИ проктологии прополисотерапия применялась при лечении заболеваний прямой кишки и промежности. Использовались мази и экстракты прополиса. Эффективна была мазь «Пропоцеум» у больных подобного профиля. Свечи с прополисом благоприятно действовали на людей, страдающих неспецифическим язвенным колитом.

Прополис в кардиологии

Более 15 лет назад был установлен гипотензивный эффект прополиса, что послужило основанием для назначения его больным гипертонической болезнью II и III степени. Схема применения: 30%-ный спиртовой раствор принимать по 30–40 капель три раза в день за час до еды в течение трех недель. У больных улучшалось субъективное состояние, снижалось максимальное и минимальное артериальное давление, уменьшался уровень сывороточного холестерина.

Сироп с прополисом рекомендуется применять при атеросклеротических процессах в качестве сосудорасширяющего и понижающего кровяное давление средства, отмечен положительный клинический эффект при лечении больных с тромбозом глубоких вен нижних конечностей.

Прополис в лечении заболеваний ЛОР-органов

Благоприятный эффект препаратов прополиса отмечен в терапии воспалительных процессов в слуховых проходах, при мокнущей экземе слуховых раковин. Экстракт прополиса оказывал лечебное действие при остром воспалении среднего уха. При лечении хронического катарального воспаления среднего уха целесообразно вводить в течение 2–3 недель турундочки с прополисной мазью. Спайки рассасываются, частично восстанавливается подвижность барабанной перепонки, слух улучшается.

При хронических эпимезотимпанитах при точном сообщении надбарабанной полости с наружным слуховым про-

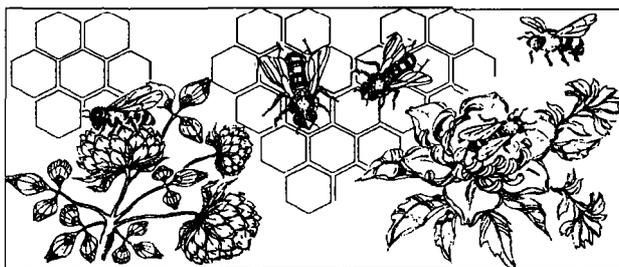
ходом проводится промывание спиртовой эмульсией прополиса с последующим применением турунд с экстрактом прополиса.

Для врачей-оториноларингологов представляют интерес данные, полученные П. А. Кравчуком при лечении рожистого воспаления и фурункулов носа, экземы и сикоза носовых ходов, ринитов, фарингитов с помощью экстрактов и эмульсий прополиса.

М. М. Френкель применил прополис в качестве местно-анестезирующего средства при использовании диадинамических токов. Анестезия длится 40 — 45 минут и позволяет произвести большинство амбулаторных операций на ЛОР-органах. Он успешно лечил также гнойные гаймориты, используя 10%-ную спиртовую настойку.

Опубликованы данные об использовании прополиса при лечении тугоухости (И. Т. Першаков, 1975). П. Н. Дорощенко пишет об эффективности применения прополисотерапии у больных с хроническими тонзиллитами. У пациентов отмечалось дальнейшее улучшение общего самочувствия и фарингоскопической картины. Прополисотерапия была эффективна.

ПЧЕЛИНЫЙ ЯД



СВОЙСТВА ПЧЕЛИНОГО ЯДА

Нет, наверное, человека, которому так или иначе не был бы знаком укус пчелы. Чтобы защитить себя от нападающих врагов, эти насекомые пользуются ядом, вырабатываемым специальными железами и хранящимся у них в особом пузырьке. Железы и пузырек помещены на конце пчелиного брюшка. Для того чтобы поразить неприятеля ядом, пчела применяет жало. Оно обычно имеет длину около 2 мм и примерно 0,1 мм в диаметре. Жало остроконечное, на его стилете много зазубрин глубиной приблизительно 0,03 мм. Из-за этих зазубрин пчела теряет жало, что приводит ее к смерти. Количество яда, выделяемое насекомым в момент ужаления, составляет примерно 0,5–0,7 мг.

Пчела, ужалившая другую пчелу или какое-либо иное насекомое, не только не теряет своего жала, но и практически не испытывает никакого дискомфорта. И только в том случае, если она жалит человека или животное, то расплачивается жизнью, поскольку при попытках пчелы вытащить жало обратно из эластичной кожи оно обрывается, а это равносильно гибели.

Ужалив человека, пчела обычно улетает прочь, а ее жало задерживается в коже и отрывается вместе со всем жалящим аппаратом (двумя ядовитыми железами и резервуаром для яда). Под действием сокращающихся мышц жало продолжает вонзаться дальше в кожу, и весь яд пчелы постепенно изливается в ранку. Вот почему для того, чтобы снизить действие яда, следует тотчас же извлечь жало из кожи.

В тех случаях, когда пчелоужаливанием занимаются в терапевтических целях, жало, наоборот, необходимо оставлять в коже на 5–10 минут, чтобы яд из желез полностью выделился.

Для выработки яда пчела нуждается в цветочной пыльце. Количество пчелиного яда зависит, таким образом, от корма, времени года и сезона. Первые весенние пчелиные поколения обладают самым значительным запасом яда, к осени его количество уменьшается, в зимнее время держится на довольно стабильном уровне.

Пчелиный яд, или апитоксин, представляет собой прозрачную бесцветную коллоидную жидкость с характерным запахом, очень напоминающим запах натурального меда. Вкус пчелиного яда — горький, жгучий, реакция кислая, удельный вес его составляет 1,1313. Пчелиный яд является весьма сложным комплексом жироподобных и минеральных веществ, аминокислот и протеинов.

В апитоксине содержатся муравьиная кислота, ортофосфорная и соляная кислоты. Есть в нем ценнейший в лечебном отношении гистамин, а также фосфорнокислый магний и ацетилхолин. Сравнительно недавно в пчелином яде были обнаружены пептид М и ферменты гиалуронидазы и фосфолипид А (лецитиназа). В яде выявлено наличие многих химических элементов: кислорода, водорода, азота, углерода, калия, кальция, железа, меди, фосфора, серы, цинка, йода, марганца, хлора, лития. Апитоксин имеет 18 свободных аминокислот, а также такие важнейшие для жизнедеятельности нуклеиновые кислоты, как дезоксирибонуклеиновая (ДНК) и рибонуклеиновая (РНК).

Основным действующим началом апитоксина является белковое вещество с молекулярным весом 35000, именуемое мелитином. Большинство изменений, происходящих в организме человека под влиянием укуса пчелы, обусловлено действием именно этого компонента на нервную, мышечную систему, кровь и кровообращение. При контакте с кровью мелитин вызывает распад эритроцитов (гемолиз), расширяет кровеносные сосуды, а также обладает местнораздражающим действием и приводит к развитию воспалительной реакции на месте введения яда. Чувство жжения при укусе пчелы вызывают биологически активные вещества и неорганические кислоты.

Сложность химического состава пчелиного яда определяет многогранность, неоднозначность, каскадность его действия на организм человека.

Пчелиный яд активизирует деятельность гипофизарно-надпочечниковой системы; на нервную ткань воздействует весьма специфически, блокируя передачу возбуждения как в периферических, так и в центральных синапсах (области контакта нервных клеток друг с другом), обладает обезболивающим (аналгезирующим эффектом). Яд пчелы оказывает бактериостатическое и бактерицидное действие на патогенные микроорганизмы.

По данным Н. М. Артемова, пчелиный яд снижает повышенное кровяное давление, предупреждает и снимает приступы пароксизмальной тахикардии. Яд пчелы обладает свойством уменьшать уровень холестерина, препятствует развитию атеросклероза, улучшает окислительно-восстановительные процессы в организме.

П. М. Омаров описал антикоагулирующее влияние пчелиного яда, повышение в результате его применения фибринолитической активности крови. Все это весьма важно в плане регулирования процесса ее свертывания, профилактики тромбоза сосудов и инфаркта миокарда.

Б. Н. Орлов доказал антисудорожную активность яда и его блокирующее влияние на проведение возбуждения по нервным стволам. Экспериментально он подтвердил, что одним из самых сильных антагонистов пчелиного яда является димедрол, что необходимо учитывать при лечении людей, пострадавших от укусов пчел.

В зависимости от степени разведения яд обладает различной биологической активностью. Так, инфузория туфелька при концентрации яда 1:10000 погибает практически мгновенно, а в разведении 1:500000 размножение ее, напротив, стимулируется.

Большие концентрации яда пчел оказывают выраженное влияние на кору больших полушарий головного мозга. Электроэнцефалография показала, что вначале яд возбуждает подкорковые отделы мозга, затем наблюдается угнетение коры и подкорковых образований. Торможение функций центральной нервной системы связывают с действием мелитина, а вот возбуждающее действие зависит от апими-

на, содержащегося в пчелином яде. Пчелиный яд способствует расширению мозговых сосудов, может влиять на их проницаемость, понижая уровень белка в сыворотке крови.

Апитоксин, как выяснено в последние годы, оказывает радиопротекторное действие. Так, мыши, которым до облучения рентгеновскими лучами вводили малые дозы пчелиного яда, сохранили большую жизнеспособность по сравнению с мышами, которым яд пчел не вводился.

Доказано, что пчелиный яд действует на эвакуаторную и секреторную функции желудка, на гладкие мышцы бронхов и кишечника. Снижает кислотность желудочного сока и повышает его переваривающую силу. Малые дозы пчелиного яда ускоряют и усиливают двигательную активность желудка при употреблении пищи, а большие дозы ослабляют и замедляют ее. Пчелиный яд уменьшает тяжесть проявления бронхоспазма и отдалает его возникновение.

Яд пчелы способствует увеличению диуреза (мочевыделительной функции). Он улучшает также мышечную деятельность. Уже через полчаса после его введения показатели работы мышц возрастают в среднем на 25%, при этом действие пчелиного яда наблюдается в течение двух часов. В отдельных случаях, даже спустя двое суток, у людей оставалась высокая трудоспособность, гораздо медленнее появлялась утомляемость. Динамометрические показатели при этом увеличивались в среднем на 10%.

Пчелиный яд очень резистентен к действию кислот и щелочей, температурным колебаниям. Даже нагревание до 100 °С и замораживание не изменяют его состав. При употреблении внутрь под влиянием пищеварительных ферментов яд разрушается. Довольно быстро на воздухе, даже при комнатной температуре, пчелиный яд высыхает, теряя при этом примерно две трети своей массы. Однако и в таком сухом виде он сохраняет свою биологическую активность в течение нескольких лет. Высохший яд выглядит как однородная прозрачная масса, по внешнему виду напоминает гуммиарабик или густой прозрачный клей. Биологическая активность пчелиного яда снижается под воздействием марганцовокислого калия и других окислителей, о чем необходимо помнить при его лечебном применении и оказании помощи ужаленным.

ЛЕЧЕНИЕ ПЧЕЛИНЫМ ЯДОМ

Способ введения пчелиного яда с лечебной целью путем пчелоужаления издавна имеет широкое применение. В народной медицине при некоторых заболеваниях применяют также отвар из мертвых пчел, в котором содержится пчелиный яд.

Многолетние наблюдения показали, что апитоксин — чудодейственное природное лекарство, обладающее великими возможностями в руках опытного специалиста. При неумелом использовании пчелиный яд может принести большой вред. Поэтому не следует рассматривать его как средство от всех болезней. Без всесторонних обоснований и достаточных клинических показаний рекомендовать апитоксинотерапию (лечение пчелиным ядом) не следует, так как это средство относится к сильнодействующим и может быть не только опасно для здоровья, но и угрожать жизни пациента. Апитоксинолечение должно проводиться под наблюдением опытного специалиста и, в большинстве случаев, комбинироваться с физиотерапевтическими процедурами, диетой, медикаментозной терапией и т. д.

Влияние пчелиного яда на организм человека в значительной степени связано с индивидуальной чувствительностью организма, количеством яда и местом укуса.

Большинство здоровых людей способно легко перенести пять и даже десять укусов пчел одновременно. При этом у них развивается только местная реакция, выраженная в появлении чувства жжения, боли, припухлости и красноты в месте ужаления. При попадании в организм большого количества пчелиного яда наблюдается более серьезная реакция. Легкие случаи выражаются в недомогании, повышении температуры тела, головной боли, возникновении кожных высыпаний по типу крапивницы. Более тяжелые случаи характеризуются появлением рвоты, поноса, одышки, синюшности. Пульс учащается, кровяное давление снижается (вплоть до возникновения коллапса). Такие признаки указывают на развитие гемолиза эритроцитов в кровяном русле, а также на наличие в моче гемоглобина. Если пострадавшему немедленно не оказать помощь, то может наступить летальный исход вследствие остановки дыхания.

Известны случаи наступления смерти человека в течение одного-двух часов и даже через 20 минут после поступления пчелиного яда в организм. Крайне опасны и могут вызвать смертельный исход укусы пчел в глаз, область глотки, миндалин, мягкого нёба и боковой поверхности шеи. Очень чувствительны к пчелиному яду беременные женщины, пожилые люди и дети.

Следует отметить, что при частом поступлении апитоксина в организм (такое нередко встречается в практике пчеловодов) чувствительность к пчелиному яду снижается. Описаны случаи, когда пчеловоды с большим стажем работы переносили без серьезных последствий до тысячи (!) укусов пчел.

Смертельная доза для обычного взрослого человека, не связанного с пчеловодческой деятельностью, составляет, по подсчетам специалистов, 500 одновременных укусов, 200 – 300 укусов вызывают тяжелое отравление.

И все же несмотря на то, что в больших дозировках пчелиный яд может вызывать тяжелые общие реакции, вплоть до летального исхода, в определенных дозах он является очень ценным лечебным средством в терапии многих заболеваний.

Применение пчелиного яда как ценного лекарства известно еще со времен глубокой древности. Лечение пчелиным ядом практиковали в древнем Египте, Индии, Китае, Греции. Литературные памятники сообщают о том, что Карл Великий, Иван Грозный были излечены от тяжелой подагры именно благодаря пчелиным укусам. Использование пчелиного яда в народной медицине основано на жизненных наблюдениях: например, известно, что пчеловоды крайне редко болеют подагрой и ревматизмом, а также невралгиями.

С XIX века метод лечения пчелиным ядом стал привлекать внимание официальной медицины, а в XX столетии был поставлен на широкую промышленную основу.

Все выпускаемые сегодня препараты пчелиного яда, наряду со значительным терапевтическим воздействием, могут оказать токсический эффект. Поэтому Минздрав России обязал медицинских работников обязательно учитывать сильное биологическое действие пчелиного яда на организм людей и **категорически запретил** его применение при сле-

дующих заболеваниях: все острые инфекционные болезни, острые гнойные и нагноительные процессы, туберкулез, гепатиты, нефриты, сахарный диабет, онкологическая патология, органические заболевания центральной нервной системы, болезни коры надпочечников и кроветворной системы, выраженная сердечно-сосудистая недостаточность (II–III степени), язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки со склонностью к кровотечениям, предоперационный и послеоперационный периоды, а также во время беременности, в период менструаций, при кахексии.

Существуют относительные противопоказания к применению препаратов пчелиного яда. К ним относятся острые фазы ревматоидного артрита и ревматического полиартрита. Значительную осторожность необходимо проявлять по отношению к больным с желчнокаменной и почечнокаменной болезнями, поскольку вследствие применения препаратов пчелиного яда может возникнуть обострение этих заболеваний.

Без тщательных лабораторно-клинических обследований и вполне обоснованных рекомендаций использование препаратов пчелиного яда может быть опасно для здоровья. Отдельные люди могут иметь повышенную чувствительность к пчелиному яду, поэтому индивидуальная непереносимость к нему служит абсолютным противопоказанием к применению такого лечения.

Краткая характеристика распространенных препаратов на основе пчелиного яда:

«Апизартрон». Выпускается в виде мази и раствора для инъекций. Болеутоляющее, противовоспалительное средство.

А. Мазь «Апизартрон» содержит, кроме пчелиного яда, 10% метилсалицилата и 1% горчичного эфирного масла. Мазь пригодна только для наружного использования в виде растираний участков наибольшей болезненности при невритах, радикулитах, люмбаго. Втирают ее 1–2 раза в день. Форма выпуска — тубы по 20 г.

Б. Для инъекций «Апизартрон» выпускают в ампулах, которые содержат 4,1 мг («первая крепость») и 1 мг («вторая крепость») сухого яда пчелы. К ампуле, содержащей сухое вещество, прилагается ампула с дистиллированной водой

для разведения сухого вещества. Курс лечения (удлиненный или короткий) определяет лечащий врач. Следует хранить препарат в защищенном от света месте.

«Алифор» — таблетки, содержащие 0,001 г лиофилизированного пчелиного яда. Противовоспалительное и болеутоляющее средство. Применяют при полиартритах, миозитах, радикулитах, келоидных рубцах после ожогов. Применяют путем электрофореза (1 таблетку растворяют в 20 мл дистиллированной воды) с обоих полюсов; сила тока 10 мА.

«Венапиолин» — препарат пчелиного яда в персиковом или абрикосовом масле. Выпускается в ампулах по 2 мл для подкожных инъекций в двух модификациях: «Венапиолин-1», содержащий только натуральный пчелиный яд, а также «Венапиолин-2», имеющий летучую фракцию яда пчелы. Первый из них относится к болеутоляющим и противовоспалительным препаратам. Спектр применения: ревматизм, воспалительная патология, радикулиты, невралгии, плевриты. «Венапиолин-2» используют как антигистаминное средство при аллергических заболеваниях.

«Вирапин» выпускают в двух лекарственных формах — в виде мази и в виде раствора для инъекций.

Мазь для наружного использования производят в тубах, по 20 г; в 1 г содержится 0,15 мг пчелиного яда.

Раствор «Вирапина» для инъекций содержит 0,002 г очищенного пчелиного яда, новокаин и изотонический раствор хлорида-натрия — до 1 мл. Инъекции производятся подкожно.

Широкое применение «Вирапин» находит при ревматизме, неспецифических полиартритах, миозитах, невралгиях, радикулитах, ишиасе, аллергических болезнях.

Доказан значительный лечебный эффект апитоксинотерапии в виде электрофореза.

Электрофорез широко применяется как один из ведущих методов в практике врача-физиотерапевта в клинике внутренних, хирургических, гинекологических, нервных и других болезней. Данный метод основывается на электролитической диссоциации и из всех способов введения лекарственных веществ через кожу является наилучшим. Электрофорез удобен тем, что, не нарушая целостности кожи и не вызывая болевых ощущений (кроме небольшого покраснения

участка кожи, подвергшегося воздействию), влияет на общую реактивность организма, что обусловлено действием постоянного тока и апитоксина.

Вследствие того, что в апитоксине содержатся субстанции, вводимые в организм путем электрофореза как с анода, так и с катода, раствор кристаллического пчелиного яда можно вводить с обоих полюсов. Таким образом все фармакологически и биологически активные ингредиенты целебного яда попадут в организм пациента. Два электрода с прокладками, смоченными физиологическими растворами хлорида натрия и апитоксина, помещают на верхние или нижние конечности и соединяют с анодом и катодом гальванического аппарата. Электрофорез пчелиного яда можно проводить в условиях стационара ежедневно, а в поликлинике — через день.

В первый день лечения необходимо на прокладки наливать 3 мл раствора, имеющего в своем составе 60 единиц апитоксина, во второй день — 8 единиц, в третий — 10 и так до 20-го дня включительно — по 10 единиц. Сила тока должна составлять 5–10 мА, длительность одной процедуры электрофореза — от 5 до 15 минут. Полный курс апитоксинотерапии с использованием метода электрофореза — 15–20 процедур.

Несколько лет назад предложен и успешно испытан в Болгарии метод сочетания терапевтического использования пчелиного яда и ультразвука. Метод весьма перспективен, так как применение ультразвука и апитоксина в комбинации взаимно потенцирует действие друг друга.

Для того чтобы оказать действенную помощь в случаях отравления пчелиным ядом, необходимо знать некоторые **общие правила**. Вот они:

- После укуса пчела улетает, а ее жалящий аппарат остается в коже вместе с нервным узлом насекомого. Жалящий аппарат продолжает сокращаться вне тела пчелы, а весь яд, имеющийся в ядовитом пузырьке, постепенно поступает в кожу. Чтобы уменьшить проникновение яда в организм, следует как можно быстрее извлечь жало, место укуса смазать спиртом (70%- или 96%-ный спирт-ректификат) или раствором марганцовокислого калия (1:1000), нашатырным спиртом, настойкой йода или, в крайнем случае, водкой или оде-

колоном. Неплохо помогает специальная мазь, содержащая спирт, ланолин, календулу. Она снимает чувство жжения и боль. Можно смазать место укуса валидолом.

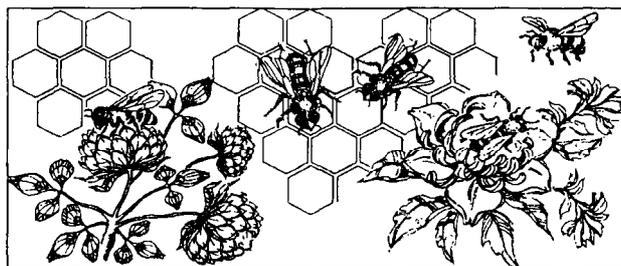
- При появлении симптомов тяжелого отравления пчелиным ядом пострадавшего следует уложить в постель, дать внутрь 25–50 г 40%-ного алкоголя (является антагонистом пчелиного яда) или алкоголь, смешанный с медом (20 г меда на 200 г алкоголя) — по 25–50 г на прием. Можно также давать больному медово-витаминный напиток: в 1 л кипяченой воды растворить 100 г пчелиного меда и 500 мг аскорбиновой кислоты; смесь взбалтывают и хранят в закрытой посуде на холоде. Одновременно рекомендуют давать антигистаминные препараты (димедрол, тавегил, супрастин, пипольфен, диазолин, фенкарол, димебон и др.), снижающие токсическое влияние гистамина, содержащегося в яде пчелы.

- При тяжелом отравлении следует немедленно вызвать «скорую» помощь, поскольку у пациента могут возникнуть опасные для жизни осложнения.

- При падении сердечной деятельности больному необходимо сделать инъекцию димедрола, кордиамина, сульфокамфокаина, кодеина. При появлении судорог назначают средства, успокаивающие нервную систему (так называемые седативные препараты).

Внимание! Во всех случаях тяжелого отравления пчелиным ядом лечебные мероприятия обязательно должен проводить медицинский работник! Желательно немедленно отправить пострадавшего в ближайший стационар с отделением интенсивной терапии, где ему будет оказана квалифицированная врачебная помощь.

ПЫЛЬЦА И ПЕРГА



Каждое цветущее растение отличается от любого другого по виду пыльцы: ее цвету, форме, размеру. Зернышки пыльцы, хорошо различимые под микроскопом, имеют диаметр от 7 микрон (цветки березы) до 150 микрон (цветки тыквы). Различают пыльцу анемофильных растений, цветки которых опыляются ветром, и пыльцу энтомофильных растений, цветки которых опыляются с помощью насекомых. Пчелы — истинные друзья этих растений.

Собирая нектар цветов, рабочие пчелы одновременно собирают и пыльцу. Для этого пчела слегка увлажняет пыльцу секретом особой железы, и тогда она превращается в комочки, которые плотно утрамбовываются в «корзиночках». Когда пыльца попадает в улей, ее укладывают в восковые ячейки. Пчелы, находящиеся возле этих ячеек, плотно упаковывают поступившую пыльцу, а затем ее верхний слой заливают медом для предохранения от порчи. Начинается ряд ферментативных реакций, и постепенно пыльца модифицируется в новый продукт для питания пчел. Его называют пергой. Пчеловоды изобрели ряд специальных приспособлений и получили возможность забирать у пчел часть пыльцы для изготовления медицинских и косметических препаратов. Таким образом, наряду с пыльцой широко используется и перга.

Сбор цветочной пыльцы пчелы производят в основном утром. За один полет пчела способна принести в улей до 20 мг этого ценного продукта.

Зерна пыльцы — настоящая сокровищница чудодейственных веществ; здесь содержатся протеины в виде альбуминов, аминокислоты, углеводы, большое количество разнообразных витаминов. Некоторые называют пыльцу естественным концентратом почти всех известных витаминов. Пыльца содержит также ряд важнейших ферментов, выполняющих в организме человека роль биологических катализаторов. Она богата минеральными солями и биомикроэлементами, в ней найдены антибактериальные субстанции, а также стимуляторы роста. В пыльце обнаружены жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая).

Цветочная пыльца и перга являются необходимым кормом для личинок и взрослых пчел. Поедая пергу, пчелы-кормилицы производят с помощью глоточных желез маточное молочко, которым кормят молодых личинок и пчелиную матку. На выращивание одной пчелы-труженицы необходимо до 120 мг цветочной пыльцы и перги. Наиболее интенсивно пчелы собирают пыльцу весной и в самом начале лета, когда в пчелиной семье наблюдается наибольшее количество расплода.

Ценные вещества, найденные в перге и пыльце, позволили широко использовать ее в самых различных отраслях промышленности и медицине.

Минздравом страны пыльца разрешена к употреблению в качестве пищевого продукта. Выпускается гранулированная пыльца, расфасованная в стеклянную тару в смеси с медом или сахарной пудрой. Она рекомендуется при переутомлении, значительных интеллектуальных нагрузках, при снижении работоспособности, малокровии, белковой недостаточности, в период реабилитации после многих заболеваний, хирургических операций, а также при отставании умственного развития у детей. Терапевтическая доза цветочной пыльцы для взрослого человека — примерно 32 г в сутки, поддерживающая — 20 г.

Обычно курс лечения составляет 1 — 1,5 месяца. Рекомендуется проводить прием пыльцы натощак или незадолго до еды. Пыльцу можно запивать водой, смешивая с медом или вареньем. Ее принимают в течение всего года, делая небольшие перерывы после полуторамесячного курса (на 1 — 1,5 недели). Суточную дозу цветочной пыльцы лучше разделить на 3 приема.

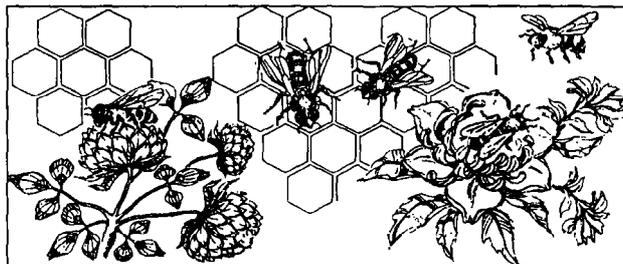
В лечебной практике пыльца нашла применение в терапии запоров, при спастическом колите, она также помогает избавиться от мучительных поносов (так называемый диарейный синдром) при воспалительных заболеваниях кишечника. Подмечено, что когда антибиотики, сульфаниламидные и иные химиотерапевтические средства имеют недостаточный лечебный эффект, цветочная пыльца помогает. В последнее время доказано успешное ее применение в терапии стоматологических заболеваний (в частности, пародонтоза).

Цветочная пыльца — замечательный биологический стимулятор, благотворно действующий на дряхлеющий организм. Детям, нуждающимся в усиленном питании, дают мед со сливочным маслом, пыльцой и пергой. В последних очень много витамина А (в 20 раз больше, чем в моркови). Недаром пергу часто используют в качестве сырья в промышленном получении витамина А.

В Югославии выпускается препарат «Витафтор», представляющий собой суспензию цветочной пыльцы в меду. Данное средство рекомендуется как богатый источник самых разнообразных витаминов.

Благоприятное влияние пыльцы и перги при ряде заболеваний, сравнительная простота их получения делают эти продукты медоносных пчел весьма перспективными в использовании их в качестве лечебного средства. Надо только помнить о том, что цветочная пыльца, если в нее попадет вода или даже если она чуточку отсыреет, становится опасной для здоровья.

ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК



Пчелиный воск — продукт, производимый особыми восковыми железами рабочей пчелы, расположенными на нижней стороне брюшка. Воск выделяют только молодые пчелы в возрасте от 10—12 до 18—20 дней. Чем больше в улье молодых пчел и чем мощнее взятки, тем большее количество воска образует пчелиная семья. Для образования воска пчелам требуется белковое питание. Источником белковой пищи для них служит пыльца растений. Вот почему при ее отсутствии воск не вырабатывается.

Химический состав воска достаточно сложен. Он представляет собой сложную смесь различных веществ. В нем найдено свыше 15 химических самостоятельных компонентов, а также красящие и пахучие вещества. В воске содержатся сложные эфиры (более 70%), свободные жирные кислоты (до 15%), а также предельные углеводороды. Воск без примесей легче воды, способен плавиться при температуре 60—65 °С. Чем выше температура плавления воска, тем выше его качество. При повышении температуры выше точки плавления воск переплавляется, образуя восковое масло, — оно применяется в народной медицине при лечении отдельных кожных заболеваний. Растворить воск можно в бензине и кипящем спирте (разведенным 1:5). Более светлый воск ценится выше, чем темные его сорта. В среднем за сезон сильная пчелиная семья дает от 800 до 1200 г воска. Установлено, что для приготовления 1 кг воска пчелы расходуют примерно 4 кг меда.

На протяжении многих веков восковые свечи освещали жилища людей. В «Энциклопедии» Дидро и Д'Аламбера, вы-

шедшей в свет 200 лет назад, можно прочитать следующее: «Воск стал остро необходим для большого числа искусств, во многих ремеслах, в домашнем хозяйстве, и спрос на него вырос невероятно. Особенно сейчас, когда его не используют больше полностью для церкви и для Лувра и когда все, кто хочет, могут зажигать у себя свечи. Европа не производит достаточного количества потребного ей воска». В России монастыри и церкви скупали воск тысячами пудов.

Пчелиный воск применяется и в медицине. Он входит в состав некоторых пластырей и мазей.

Пчелиный воск прекрасно всасывается кожей, придавая ей нежный и гладкий вид. Воск пчелы входит в состав питательных, отбеливающих и очищающих кремов, широко используемых в косметологии. Он служит отличной сгущающей основой таких популярных у женщин косметологических средств, как помада.

Большой популярностью пользуются некоторые питательные кремы и маски, рецептура которых приводится ниже. Их можно приготовить самостоятельно.

• **Очищающий крем для лица.**

Состав: воск — 6 г, бура — 0,5 г, персиковое масло — 27,5 г, вода — 16 мл.

• **Питательный крем.**

Состав: воск — 3 г, спермацет — 6 г, персиковое масло — 24,0 г, глицерин — 4 г.

• **Крем для жирной кожи.**

Состав: воск — 5 г, нашатырный спирт — 5 г, вода — 7,5 мл.

• **Питательная маска.** Маска предохраняет кожу от иссушения, прекрасно удерживает влагу, отлично питает кожу.

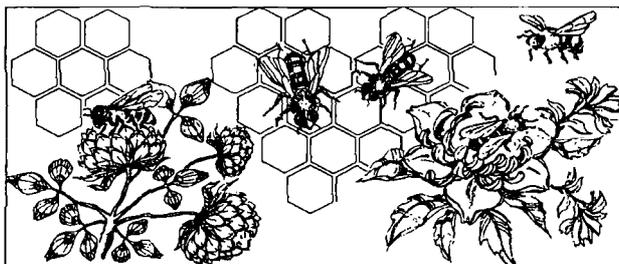
В ее состав (маска очень известна) входят 50 г воска, 70 г меда и сок одной луковицы белой лилии.

• **Крем против морщин.** Состоит из 30 г воска, 30 г меда, 30 мл сока репчатого лука. Готовят крем в глиняной или фарфоровой посуде, в которую помещают все компоненты и нагревают до расплавления воска, потом помешивают деревянной лопаточкой до полного охлаждения. На вымытое теплой водой лицо обильно наносят крем и примерно через полчаса снимают излишки мягкой салфеткой или чистым холщовым полотенцем.

Использование воска в косметических масках и мазях основано на том, что в нем содержится значительное количество витамина А, необходимого для нормального развития и функционирования клеток покровного эпителия кожи.

Применяется воск не только в медицине, но и во многих отраслях промышленности (например, в электротехнике, полиграфической и деревообрабатывающей промышленности).

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ФИТОТЕРАПИИ

Целительные силы природы поистине неисчерпаемы, и в этом убеждался неоднократно каждый из нас. Живой свет и тепло солнца, целительный свежий воздух и вода — неперенменные спутники здоровья людей.

Один из ценнейших подарков природы людям — растительный зеленый мир. Растения с древнейших времен используются в лечебных и оздоровительных целях. Важнейшая заповедь древнебуддийской медицины гласит: «Все растения — лекарственные, и нет болезни, которую нельзя было бы вылечить с помощью растений». И далее: «Если посмотреть на природу взглядом врача, ищущего лекарственные средства, то можно отметить, что все мы живем в мире лекарств». Известно знаменитое изречение великого средневекового ученого, философа и врача Ибн Сины (Авиценны): «Три оружия есть у целителя — растение, нож и слово». Как видим, растение стоит у Авиценны на первом месте.

И хотя археологические раскопки не обеспечили нам непосредственного знакомства с растениями-целителями древности, тем не менее скульптурные свидетельства и первые литературные памятники Китая и Индии, а также исчезнувших с лица Земли цивилизаций убеждают нас в том, что растения с лечебными целями применялись в стародавние времена.

Ценнейший опыт медицины прошлого с успехом используется и сегодня.

Из всего многообразия произрастающих на территории нашей страны растений только три тысячи обладают выраженными лекарственными свойствами. Сегодня в научной медицине разрешено к использованию около двухсот представителей растительного мира, из этого количества примерно 65% составляют дикорастущие.

Говоря о роли лекарственных растений, необходимо подчеркнуть следующее: на ранних этапах болезни растительные средства оказываются кардинальными в терапии вследствие их более физиологичного, более мягкого влияния и малой токсичности; в разгар заболевания они важны для поддержания адаптационных резервов, усиления полезного и уменьшения побочного действия основных лекарственных средств; кроме того, растительные «медикаменты» играют важнейшую роль на этапе реабилитации в плане поддерживающего лечения, особенно при затяжных и хронических патологических состояниях.

Назначая лекарственные растения для терапии, необходимо придерживаться следующих правил:

1. Лекарственные растения следует назначать пациенту индивидуально, с учетом их терапевтического спектра действия.

2. При использовании фитотерапевтических средств нужно учитывать не только основное, но и сопутствующие заболевания. Именно по этим двум причинам нельзя заниматься самолечением. Только врач способен точно и взвешенно оценить состояние больного в целом.

3. В начале терапии целесообразно применять отдельные лекарственные растения или сборы не более чем из двух-трех растений, а в дальнейшем — использовать сборы сложного состава.

4. Составление лечебных сборов должно соответствовать их терапевтической целесообразности.

5. Лечение лекарственными растениями требует длительного периода их использования, особенно при хронической патологии.

6. При затяжных, а особенно при хронических заболеваниях необходимы профилактические курсы фитотерапии, которые рекомендуется назначать в периоды сезонного обострения, а также после каких-либо острых инфекций (респираторные, вирусные, бактериальные, кишечные и т. д.).

7. При использовании лекарственных растений следует в обязательном порядке уточнить анамнез: о непереносимости ранее отдельных растений (особенно у лиц с аллергией). Нужен контроль за лечением и в отношении оценки его эффективности, а также за возможными неблагоприятными реакциями.

8. При появлении клинических признаков непереносимости лекарственного растения (зуд, тошнота, рвота, расстройство деятельности кишечника) его использование следует прекратить.

9. В педиатрической практике нельзя использовать сильнодействующие лекарственные растения, а также те, которые способны в больших дозах вызывать токсический эффект (высокие концентрации и длительное применение зверобоя, багульника, пижмы).

10. Использование лекарственных растений для лечения требует от каждого знания основ терапевтического действия фитопрепарата, его дозировки и побочных влияний.

КАК СОБИРАТЬ, СУШИТЬ И ХРАНИТЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ

Необходимо хорошо знать растения, которые собирают для последующего употребления. При недостаточном представлении о том или ином растении можно случайно или ошибочно собрать ядовитую его разновидность, которая способна дать токсический эффект и даже представлять значительную опасность для жизни. Если нет четкой уверенности в том, что избранное растение именно то, которое предполагается использовать, лучше посоветоваться со знающими людьми (фармацевтом, агрономом или специалистом-ботаником).

Терапевтическим сырьем могут быть все части растения.

Субстанции, вырабатываемые растениями и используемые в медицине, распределены в различных его частях весьма неравномерно. Уровень полезных веществ колеблется на протяжении всего периода вегетации. В связи с этим надо собирать определенные части растения в строго установленные промежутки времени.

Содержание целительных субстанций в надземных частях растений достигает максимума в период цветения и в пору плодоношения, в плодах — в фазе созревания.

В подземных частях этот максимум наступает после увядания стеблей, листьев, цветков; в почках — в период их набухания.

Обычно почки собирают ранней весной (март—апрель), когда они уже набухли, но пока еще не пошли в рост. Применяют почки березы и сосны.

Кору собирают весной, во время движения соков, с молодых ветвей. Используют кору крушины, дуба и березы.

Листья собирают в пору цветения. У некоторых растений листья являются зимующими. В этом случае их следует собирать ранней весной или поздней осенью (брусника, толокнянка). У отдельных растений листья появляются уже после цветения (мать-и-мачеха). Травы рекомендуется брать до начала или во время цветения. Лучше срезать их на уровне нижних листьев.

Цветки надо собирать перед началом или во время цветения растения. У отдельных растений целебнее всего соцветия (календула, клевер, ромашка).

Плоды и семена необходимо собирать после достижения полной зрелости, лучше неповрежденными. Плоды рекомендуется собирать в утреннее или вечернее время. Ягоды (чернику, рябину, клюкву) и ложные плоды (можжевельник, боярышник) собирают в сухую погоду. Одни корневища, корни, луковицы, клубни надо заготавливать поздней осенью, другие — ранней весной.

Существует важное правило заготовителей: наземные части лекарственных растений собирают в сухую погоду, когда они обсохнут от росы. Заготовку подземных органов растений можно производить и в сырую погоду, надо только потом промыть их в проточной воде.

Большая роль в сохранении целебных свойств растений принадлежит правильной сушке, которая обеспечивает хорошее качество сырья. Все собранное необходимо сразу же начать сушить. Обычно это делают в тени на воздухе или в хорошо вентилируемых помещениях.

Плоды, корни и корневища надо сушить вблизи от отопительных приборов, в духовках или печах при температуре 50—60 °С. Лекарственное сырье после сушки не должно терять свой естественный аромат и вид. Высушенные растения надо хранить в бумажных пакетах (можно из-под сахарного песка), в картонных коробках, мешках из натуральных тканей в проветриваемых сухих местах.

Не годятся полиэтиленовые пакеты, поскольку при их использовании ухудшаются качества и целебные свойства фитосредств.

Необходимо избегать сбора растений вблизи автомобильных магистралей, в черте города, неподалеку от свалок промышленных отходов и в экологически неблагополучных районах. Категорически запрещено собирать растения в местах применения ядохимикатов, пестицидов, гербицидов, в зоне промышленных и аграрных предприятий, загрязняющих среду обитания человека и животных. Не следует собирать растения, занесенные в Красную книгу, чтобы сохранить в природе эти экзоты (тем более, что в терапии их можно заменить другими).

ПРИКЛАДНАЯ ФИТОТЕРАПИЯ

Чаще всего лекарственные растения используют как водные экстракты — чаи, которые в зависимости от сырья и свойства биологически активных веществ готовят в виде настоев и отваров. Сухое растительное сырье при этом измельчают до размеров 0,3–0,5 см.

Готовят настои холодным и горячим способами. Для приготовления холодным способом растительное сырье заливают кипяченой водой комнатной температуры и настаивают в течение 6–8 часов, после чего фильтруют. Так обычно готовят настои, содержащие слизи (льняное семя, семя айвы, корни алтея). Горячий способ таков: растительное сырье заливают кипятком и настаивают на водяной бане примерно полчаса, затем процеживают. Отвары надо готовить из клубней, коры, корней, корневищ. Лекарственное сырье надо залить кипятком и кипятить 10–30 минут, затем медленно остудить и процедить.

В литературе можно отыскать десятки способов приготовления настоев и отваров. В домашних условиях удобен вариант приготовления настоя горячим способом в термосе, когда травы заливают кипятком и через 1–2 часа фильтруют. Именно так целесообразно готовить витаминные чаи.

Рекомендуется также следующий апробированный способ: сухое измельченное сырье засыпать в фарфоровый чайничек, туда же залить кипятком и нагревать на медленном огне до закипания. Потом чайничек укутать большим чис-

тым полотенцем и настаивать от двух до восьми часов. Лучше заваривание производить вечером: утром будет готовый к употреблению настой. Нужную порцию процеживают непосредственно перед приемом внутрь. Такие настои очень ароматны, в них достаточно полно происходит экстрагирование лечебных компонентов лекарственных растений. Рекомендуется принимать настои и отвары в теплом виде за 10–15 минут до еды. Сохраняются полезные ингредиенты настоев при комнатной температуре в течение одних суток, а в холодильнике — двое суток. Разогреть настой вновь не следует, можно в них добавить теплую кипяченую воду.

Траволечение при болезнях бронхолегочного аппарата

Анис обыкновенный. Применяется семя аниса. Спектр действия и использования — в качестве мягкого антисептического и хорошего отхаркивающего. Помимо этого, семя аниса стимулирует желудочно-кишечную секрецию и лактацию у кормящих женщин. Рецепт приготовления: отвар из семян аниса из расчета 2 г на 200 мл кипятка. Пить через каждые 2–3 часа по 1 столовой ложке.

Багульник болотный. Эфирные масла этой травы обладают выраженным антибактериальным эффектом, прекрасным местнораздражающим и отхаркивающим действием. Доказал свою терапевтическую ценность багульник при лечении синуситов, бронхитов, коклюша и как потогонное средство. В раннем детском возрасте применение этой травы ограничивают из-за возможного токсического влияния. Багульник лучше всего применять в комбинации с другими травами (в виде сбора).

Рецептура приготовления: настой или отвар из расчета 3 г на 200 мл воды. Для детей старше 5 лет доза приема от 5 до 15 мл три раза в день.

Дома можно приготовить капли из багульника для использования при ринитах, синуситах. Для того чтобы приготовить капли, берут 5 г багульника и 100 мл растительного (подсолнечного) масла и кипятят на водяной бане в течение получаса. Затем раствор следует остудить и профильтровать. Схема назначения: по 2–3 капли в носовые ходы 3–4 раза в день.

Девясил высокий. Принято использовать корневище с корнями. Терапевтический эффект: девясил обладает отхаркивающим, антимикробным, противовоспалительным, а также желче- и мочегонным действием. При его приеме стимулируется активность реснитчатого эпителия дыхательного тракта. Рекомендовано применять девясил высокий при острых и хронических заболеваниях бронхолегочной системы (бронхиты, пневмонии).

Эффективно использовать корни девясила при воспалительных болезнях мочевыделительной и желчевыводящей систем. Готовят отвар или настой: берут 5 г измельченного корня девясила и 200 мл воды, затем готовят отвар или настой традиционным способом. Доза для детей — от 10 до 30 мл 4–5 раз в сутки. Взрослым дают внутрь по 50–100 мл 4–5 раз.

Душица обыкновенная. Для терапевтических целей рекомендуют применять верхушки травы с цветками. В этой траве содержится много полезнейших биологически активных соединений в рационально-адаптационном сочетании, что придает душице высокие терапевтические качества. Это фенолы, спирты, дубильные вещества, тимол, каротин и даже аскорбиновая кислота. В научной медицине душица используется при атонии кишечника, для возбуждения аппетита, как отхаркивающее и успокаивающее средство; обладает эта трава и потогонным эффектом. Применяется при острых и хронических бронхитах, бронхиальной астме, коклюше. В народе используют при заболеваниях кишечника, метеоризме, атонии желудка, гельминтозах, бессоннице, неврозах, нарушении психической деятельности, а также при запоях. Настой из душицы с успехом используется для компрессов при фурункулезе, а также в качестве полоскания при ангинах, стоматитах и гингивитах.

Способ приготовления: отвар или настой душицы готовят из 5 г на 200 мл воды. Детям дают 15–30 мл, взрослым — по 50 мл 3–4 раза в день.

Липа сердцевидная. Применяют соцветия вместе с прицветниками. Действие: настой липового цвета обладает потогонным и диуретическим (мочегонным) действием. Используется при заболеваниях простудного характера, ангинах, болезнях органов пищеварения и неврозах. Входит в состав целого ряда сборов. Можно использовать для полоскания горла и полости рта.

Для приготовления настоя берут 2 столовые ложки измельченных цветков на 2 стакана кипятка, настаивают 15-20 минут.

Малина обыкновенная. Применяют в лечебных целях ягоды, листья, ветки, которые имеют потогонное, противовоспалительное и жаропонижающее действие. Спектр заболеваний: острые респираторные вирусные инфекции, грипп, ангина, желудочно-кишечные заболевания. Плоды малины входят в состав многих сборов. В связи с высоким содержанием аскорбиновой кислоты малина используется как витаминное средство.

Отвар готовят по общим правилам из ягод, листьев и веток. Детям дают по $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ стакана, взрослым — до 1 стакана 2–3 раза в день.

Мать-и-мачеха. Применяют листья и цветочные корзинки. Это растение обладает противовоспалительным, потогонным, отхаркивающим терапевтическим эффектом, стимулирует секрецию бронхиальных желез, разжижает секреты бронхиального дерева. Используется при острых воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, воспалении легких, бронхиальной астме. Свежий сок мать-и-мачехи можно применять для лечения синуситов.

Способ терапевтического использования: отвар из 5 г на 100 мл воды (4–5 раз в сутки).

Мелисса лекарственная. Культивируется как медоносная и эфирноносная трава. Содержит в своем составе витамин С, различные кислоты (кофейную, олеиновую и другие), дубильные вещества.

Мелисса рекомендуется при различных формах астмы, малокровии, неврозах сердца. Листья и молодые побеги, срезаемые до цветения, в свежем и высушенном виде можно использовать не только для лекарственных настоев и отваров, но и при засолке огурцов, помидоров, а также как приправу для супов, салатов, рыбных блюд, для приготовления компотов и маринадов, для придания аромата чаю и винам.

Солодка голая. Корень солодки обладает значительным спектром лечебного действия: противовоспалительное, спазмолитическое, антигистаминное, отхаркивающее, диуретическое, регулирующее деятельность кишечника. Выявленные в солодке тритериеновые соединения близки по своему действию к гормонам коры надпочечников, что биологически очень ценно. Солодка издавна входит в состав

самых разнообразных рецептов, в том числе и тибетской медицины. В последнее время установлено ее иммуностимулирующее влияние при ряде хронических заболеваний. Препарат из солодки — глицирам — эффективен при ряде патологических состояний у взрослых и детей.

Солодка входит в состав многих сборов: грудных, желудочных, мочегонных, слабительных. В качестве одного из компонентов применяется для приготовления грудного эликсира, назначаемого детям из расчета по 1 капле на каждый год жизни ребенка (3 — 4 раза в день).

Чабрец. С лечебными целями применяют цветущие облиственные веточки (трава чабреца). Обладает антисептическим, отхаркивающим, седативным, противоглистным действием, способствует более активным движениям реснитчатого эпителия дыхательных путей. Чабрец применяют при таких заболеваниях, как бронхиты, пневмонии, бронхиальная астма, коклюш, бронхоэктатическая болезнь. Можно использовать также в качестве успокаивающего, потогонного, повышающего аппетит средства и для приготовления ароматических ванн.

Чеснок. Содержит аскорбиновую кислоту, белки, углеводы. Имеет бактерицидные, фунгицидные и протистоцидные свойства. Препараты чеснока усиливают двигательную и секреторную активность желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы, стимулируют деятельность сердца.

Настойку и экстракт чеснока используют для подавления инфекционных процессов, назначают также при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Чеснок противопоказан при заболеваниях почек, поскольку может вызвать раздражение почечной ткани.

Фитотерапевтические сборы, рекомендуемые при болезнях органов дыхания (вес в граммах)

При хронических бронхитах и бронхопневмонии

• Эвкалипт прутовидный (лист) — 15, шалфей лекарственный (листья) — 20, ромашка аптечная (цветки) — 10, мята перечная (трава) — 10, сосна обыкновенная (почки) — 15, девясил высокий (корни) — 20, тимьян обыкновенный (трава) — 10.

Для приготовления ингаляционной смеси при ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзиллитах

- Эвкалипт прутовидный (лист) — 20, календула (цветки) — 15, шалфей лекарственный (листья) — 15, ромашка аптечная (цветки) — 10, девясил высокий (корни) — 10, солодка голая (корни) — 10, липа сердцевидная (цветки) — 10, багульник болотный (травы) — 10.

Для полоскания при ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзиллитах

- Алтей лекарственный (корень) — 20, ромашка лекарственная (цветки) — 20, аир болотный (корень) — 10, донник лекарственный (травы) — 20, льняное семя — 30. Принимать в виде теплого настоя для полоскания рта и горла при воспалении слизистых оболочек как смягчительное средство.

- Дуб обыкновенный (кора) — 70, липа сердцевидная (цветки) — 30. Принимать в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

- Липа сердцевидная (цветки) — 40, ромашка аптечная (цветки) — 60. Принимать в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

- Дуб обыкновенный (кора) — 50, душица обыкновенная (травы) — 40, алтей лекарственный (корень) — 10. Принимать в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных заболеваниях.

- Шалфей лекарственный (листья) — 25, зверобой продырявленный (травы) — 25, бузина черная (цветки) — 25, дуб обыкновенный (кора) — 25. Принимать в виде настоя для полоскания рта и горла при воспалительных процессах.

- Шалфей лекарственный (листья) — 35, алтей лекарственный (корень) — 30, бузина черная (цветки) — 35. Принимать в виде настоя для полоскания горла как смягчительное средство.

- Фенхель обыкновенный (плоды) — 10, мята перечная (листья) — 30, ромашка лекарственная (цветки) — 30, шалфей лекарственный (листья) — 30. Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана для полоскания при ларингите и ангине.

- Алтей лекарственный (корень) — 40, солодка голая (корень) — 25, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 20, фенхель обыкновенный (плоды) — 15. Принимать в виде теплого

настоя или отвара по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–5 раз в день при остром и хроническом бронхитах, эмфиземе легких, пневмонии.

- Донник лекарственный (трава) — 5, тимьян обыкновенный (трава) — 10, фенхель обыкновенный (плоды) — 10, мята перечная (листья) — 10, подорожник большой (листья) — 15, алтей лекарственный (корень) — 15, солодка голая (корень) — 15, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 20. Принимать в теплом виде отвар или настой по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана в день при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите.

- Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 20, подорожник большой (листья) — 30, солодка голая (корень) — 30, фиалка трехцветная (трава) — 20. Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день перед едой при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите.

- Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 20, подорожник большой (листья) — 30, солодка голая (корень) — 30, фиалка трехцветная (трава) — 20. Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день перед едой при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром бронхите.

- Багульник болотный (трава) — 10, мать-и-мачеха (листья) — 10, фиалка трехцветная (трава) — 10, подорожник большой (листья) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, первоцвет весенний (трава и корни) — 10, анис обыкновенный (плоды) — 10, алтей лекарственный (корни) — 20, солодка голая (корни) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана в виде настоя или отвара 3 раза в день после еды при сухих бронхитах.

- Девясил высокий (корни) — 10, анис обыкновенный (плоды) — 10, сосновые почки — 15, календула (цветки) — 10, шалфей лекарственный (листья) — 10, мята перечная (трава) — 10, мать-и-мачеха (трава) — 10, фиалка трехцветная (трава) — 10, эвкалипт прутовидный (лист) — 15. Принимать в виде настоя или отвара по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день после еды при влажных бронхитах.

- Багульник болотный (трава) — 10, мать-и-мачеха (листья) — 10, фиалка трехцветная (трава) — 10, ромашка трехцветная (цветки) — 10, календула лекарственная (цветки) — 10, солодка голая (корни) — 10, девясил высокий (корень) — 10, анис обыкновенный (плоды) — 10, мята перечная (тра-

ва) — 10, подорожник большой (листья) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при бронхиальной астме, астмоидных бронхитах.

• Девясил высокий (корни) — 10, анис обыкновенный (плоды) — 10, сосновые почки — 10, календула (цветки) — 10, шалфей лекарственный (листья) — 10, мать-и-мачеха (листья) — 10, зверобой продырявленный (трава) — 10, подорожник большой (листья) — 10, мята перечная (трава) — 10, эвкалипт прутовидный (листья) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при хронической пневмонии, бронхоэктатической болезни.

• Шалфей лекарственный (трава) — 20, тимьян обыкновенный (трава) — 15, ромашка аптечная (цветки) — 15, синюха голубая (корни) — 15, анис обыкновенный (плоды) — 15, мать-и-мачеха (листья) — 10, календула лекарственная (цветки) — 10. Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день после еды при бронхолите.

• Солодка голая (корни) — 15, синюха голубая (корни) — 15, ромашка аптечная (цветки) — 20, валериана лекарственная (корни) — 10, пустырник пятилопастный (трава) — 10, мята перечная (трава) — 20, зверобой продырявленный (трава) — 10. Принимать в виде настоя по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана 3–5 раз в день после еды при бронхоспазме.

• Истод сибирский (корни) — 15, мать-и-мачеха (листья) — 15, первоцвет весенний (трава) — 10, анис обыкновенный (плоды) — 15, мята перечная (трава) — 15, ромашка аптечная (цветки) — 10, подорожник большой (листья) — 20. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{4}$ стакана настоя или отвара 3–4 раза в день после еды в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

• Первоцвет весенний (трава и корни) — 10, девясил высокий (корни) — 10, шалфей лекарственный (листья) — 10, сосновые почки — 10, мята перечная (трава) — 10, календула лекарственная (цветки) — 10, подорожник большой (листья) — 10, солодка голая (корень) — 10, зверобой продырявленный (трава) — 10, тимьян обыкновенный (трава) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–5 раз в день после еды при острых респираторных заболеваниях.

• Малина обыкновенная (ягоды) — 15, липа сердцевидная (цветки) — 15, череда трехраздельная (трава) — 15, душица обыкновенная (трава) — 15, первоцвет весенний (трава и корни) — 10, лопух большой (корни) — 20, бузина черная (цветки) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день после еды в горячем виде в качестве жаропонижающего и потогонного средства.

• Багульник болотный (трава) — 20, тимьян обыкновенный (трава) — 20, мать-и-мачеха (листья) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, солодка голая (корни) — 20, алтей лекарственный (корни) — 20. Принимать в виде настоя или отвара по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3–5 раз в день после еды в качестве противокашлевого средства.

• Алтей лекарственный (корни) — 50, тимьян обыкновенный (трава) — 50. Принимать в виде настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

• Сосна обыкновенная (почки) — 40, подорожник большой (листья) — 30, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 30. Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

• Анис обыкновенный (плоды) — 30, фенхель обыкновенный (плоды) — 30, льняное семя — 20, тимьян обыкновенный (трава) — 20. Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

• Анис обыкновенный (плоды) — 20, фенхель обыкновенный (трава) — 30, тимьян обыкновенный (трава) — 20, солодка голая (корень) — 20, сосна обыкновенная (почки) — 20. Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

• Солодка голая (корни) — 10, череда трехраздельная (трава) — 10, аралия маньчжурская (корни) — 10, хвощ полевой (трава) — 10, шиповник коричный (плоды) — 10, бессмертник песчаный (цветки) — 10, девясил высокий (корни) — 10, ольха серая (соплодия) — 10, одуванчик лекарственный (корни) — 10, лопух большой (корни) — 10. Принимать в виде

настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды в качестве десенсибилизирующего средства.

- Тимьян обыкновенный (трава) — 20, мать-и-мачеха обыкновенная (трава) — 20, фиалка трехцветная (трава) — 20, девясил высокий (корень) — 20, анис обыкновенный (плоды) — 20. Принимать в качестве десенсибилизирующего средства в виде теплого настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

- Алтей лекарственный (корень) — 40, мать-и-мачеха обыкновенная (трава) — 20, фиалка трехцветная (трава) — 20, девясил высокий (корень) — 20, анис обыкновенный (плоды) — 20. Применять в виде теплого настоя по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

- Подорожник большой (листья) — 30, солодка голая (корень) — 30, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 40. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 – 4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

- Алтей лекарственный (корень) — 20, солодка голая (корень) — 40, анис обыкновенный (плоды) — 20, шалфей лекарственный (листья) — 20, сосна обыкновенная (почки) — 20. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 – 4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

- Алтей лекарственный (корень) — 40, солодка голая (корень) — 40, фенхель обыкновенный (плоды) — 20. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя через каждые 3 часа при заболеваниях органов дыхания.

- Шалфей лекарственный (листья) — 20, анис обыкновенный (плоды) — 20, сосна обыкновенная (почки) — 20, алтей лекарственный (корень) — 20, солодка голая (корень) — 20. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 – 4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

- Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) — 25, анис обыкновенный (плоды) — 25, алтей лекарственный (корень) — 25, солодка голая (корень) — 25. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при заболеваниях органов дыхания.

- Алтей лекарственный (корень) — 40, солодка голая (корень) — 30, девясил высокий (корень) — 30. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя через каждые 3 часа при заболеваниях органов дыхания.

• Анис обыкновенный (плоды) — 20, алтей лекарственный (корень) — 40, солодка голая (корень) — 40. Принимать по ½ стакана настоя через каждые 3 часа при заболеваниях органов дыхания.

Фитотерапия заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и желчных путей

Патология гастроэнтерологического характера регистрируется в настоящее время довольно часто. Это гастриты, дуодениты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, колиты и энтериты. Отдельно выделяют заболевания печени и желчевыводящих путей. Для их лечения используются различные средства в комплексе — этиотропные, патогенетические, физиотерапевтические, диетотерапия. Конкретную схему фитолечения должен назначить лечащий врач, исходя из конкретных признаков болезни, выявляемых у пациента.

Вред самолечения при болезнях желудочно-кишечного тракта очевиден: применяя отдельные травы, можно получить нежелательный эффект и даже обострение хронического заболевания. Будьте внимательны и осторожны!

Растительные горечи. Их готовят в виде настоев с небольшим количеством сырья. Перед употреблением горечи можно разводить кипяченой водой комнатной температуры (2–3 раза). Показаны для возбуждения аппетита при пониженной секреции желудка. В качестве горечей используются полынь и тысячелистник.

А. Полынь горькая. Сырье рекомендуется заготавливать в два срока: до цветения собирают прикорневые листья, в начале цветения следует собирать верхушки цветоносных стеблей. Действующих начал у полыни несколько — абсингол, аскорбиновая, яблочная кислоты, каротин. Настой готовят из расчета: 1 чайная ложка полыни на 200 мл кипятка, настаивают в течение одного часа.

Б. Тысячелистник обыкновенный. Собирают в период цветения, сушат в затененных местах. Обладает многосторонними эффектами: антиспастическим, секреторным, противовоспалительным и желчегонным. Готовят так же, как и настой полыни.

Для возбуждения аппетита можно использовать сбор, состоящий из равных частей полыни и тысячелистника.

В качестве лекарственных средств используют алоэ, березовые почки, бруснику, вахту трехлистную, золототысячник, одуванчик, подорожник, элеутерококк.

Алоэ древовидное. Известно под названием **столетник**. Используются листья, содержащие антрагликозиды — ценные биологически активные вещества.

Лечебными свойствами обладает 2–4-летнее растение. Листья длиной 15–18 см срезают с конца октября до середины ноября, затем их помещают в темное место на 7 дней (для накопления полезных субстанций), а уже потом нарезают мелкими кусочками и отжимают сок через марлю. Алоэ обладает противовоспалительными, нормализующими кислотность и мягкими слабительными свойствами. Усиливает желчеотделение и секрецию пищеварительных желез.

Принимают обычно по 1 столовой ложке (детям — от 1 чайной до 1 десертной) 3 раза в день за полчаса до еды; курс — 3–5 недель.

За рубежом из листьев алоэ получают выпаренный сок — сабур, который применяется в качестве слабительного средства. Малые дозы сабура возбуждают аппетит.

Береза повислая (береза бородавчатая). Используют почки, которые заготавливают ранней весной в фазу набухания. Как почки, так и листья березы содержат эфирные масла, флавоноиды, витамины. Готовят отвар березовых почек и принимают внутрь по 1 столовой ложке за 30 минут до приема пищи.

Брусника обыкновенная. Листья применяют как мочегонное, желчегонное, антисептическое и вяжущее средство; стимулирует желудочную секрецию. Из листьев готовят настой или отвар: 1 чайная ложка резаных листьев на стакан кипятка; принимают по 1 столовой ложке за 20 минут до приема пищи. Водный настой ягод брусники хорошо утоляет жажду, в связи с этим его целесообразно назначать лихорадящим больным.

Вахта трехлистная (трифоль). Содержит горькие гликозиды. Настой применяют в качестве горечи, возбуждающей аппетит и способствующей повышению желудочно-кишечной секреции. Используют вахту при гастритах с пониженной кислотностью, при запорах и метеоризме, а также как желчегонное средство. В терапевтических дозах препараты вахты побочных явлений не вызывают, противопоказаний к их применению нет. Листья вахты входят в состав

аппетитных, желчегонных, слабительных, мочегонных и седативных сборов (чаев).

Золототысячник зонтичный. Заготавливают во время цветения, срезая цветоносные верхушки длиной 15 см. Используется как горечь для возбуждения аппетита и улучшения процесса пищеварения. Применяют в виде отвара и настоя при гастритах с пониженной кислотностью, при некоторых диспепсиях, метеоризме, иногда — как антгельминтное средство. В больших дозах препараты золототысячника могут вызвать расстройства пищеварения. Назначаются внутрь по 10–20 капель 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды для повышения аппетита и улучшения процесса пищеварения.

Одуванчик лекарственный. Лечебными свойствами обладают листья и корни одуванчика, которые выкапывают осенью, после отмирания листьев, или весной — до цветения. Химический состав сырья очень богат: каротиноиды, флавоноиды, растительная клетчатка, витамины, ряд микроэлементов. Используют корни и траву для возбуждения аппетита, а также как желчегонное средство.

Подорожник большой. Это многолетнее травянистое растение семейства подорожниковых. Листья собирают в период цветения (июнь—август). В народной медицине водный отвар листьев и свежий сок применяют при любой кислотности, но чаще — при пониженной. Из листьев подорожника получен препарат плантаглоцид, его принимают по 0,25–0,5 г 3 раза в день на $\frac{1}{4}$ часть стакана воды за час до еды. Курс — 3–4 недели.

Элеутерококк. Относится к средствам, нормализующим кислотность желудочного сока. Его рекомендуют использовать в виде спиртовой настойки: столько капель, сколько лет ребенку; разводят в двух столовых ложках воды, дают в течение трех недель.

Примечание. Все приведенные средства рекомендуется использовать в стадии диспансерного наблюдения пациента, лучше фитотерапию проводить курсами 2–3 раза в год, особенно весной и осенью.

Желчегонные средства

В качестве желчегонных средств часто применяются препараты **бессмертника**, которые усиливают секрецию желчи, секреторную и моторную функции желудочно-кишеч-

ного тракта. Цветки бессмертника песчаного назначают внутрь (в виде отвара 10:2000) по ½ стакана 2–3 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели.

Экстракт бессмертника принимают внутрь 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 2–3 недели.

Фламин. Назначают внутрь по 1 таблетке (0,05 г) 3 раза в день за полчаса до еды с ½ стакана теплой воды. Курс лечения — 10–14 дней.

Сбор желчегонный. Содержит комбинацию лекарственных трав. В состав желчегонного сбора №1 входят цветки бессмертника песчаного (4 части), листья трилистника водяного (3 части), листья мяты перечной (2 части), плоды кориандра (2 части). В желчегонный сбор №2 вместо трилистника входят 2 части травы или листьев тысячелистника.

Бессмертник песчаный улучшает желчеотделение, уменьшает концентрацию в крови желчных кислот, повышает содержание холатов и билирубина в желчи. Тонус желчного пузыря повышается, что делает целесообразным применение бессмертника при дискинезиях желчных путей по гипотоническому типу. Флавоноиды бессмертника оказывают спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру кишечника, желчных путей и кровеносных сосудов. Бессмертник стимулирует секрецию желудочного, панкреатического сока, повышает диурез, снижает вязкость желчи. Усиление секреции желчи, выраженное спазмолитическое действие обеспечивают вымывание билирубинового песка из желчных путей, который нередко накапливается при хронических холециститах и холангитах.

Мята перечная. Обеспечивает желчегонное, успокаивающее, спазмолитическое и антисептическое действие. Рефлекторно возникает также коронарорасширяющее действие, усиливается перистальтика кишечника.

Галеновые препараты мяты перечной усиливают секрецию пищеварительных желез, улучшают аппетит, снижают тонус гладкой мускулатуры кишечника, желчевыводящих путей. Антимикробное действие мяты обеспечивает снижение выраженности воспалительного процесса в кишечнике (дуоденит), желчевыводящих и мочевыводящих путях.

Трилистник водяной. Оказывает желчегонный эффект, противовоспалительное и послабляющее действие.

Тысячелистник обыкновенный. Оказывает спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру кишечника, мочевыводящих и желчевыводящих путей, в связи с чем расширяются желчные протоки, усиливается желчеотделение. Трава тысячелистника повышает аппетит, усиливает желудочную секрецию, оказывает противовоспалительное, бактерицидное, антиаллергическое и ранозаживляющее действие.

Плоды кориандра посевного (кинза, киндза). Обладают выраженным желчегонным, болеутоляющим, антисептическим, отхаркивающим, ранозаживляющим действием. Плоды кориандра улучшают аппетит и пищеварение, способствуют желчеотделению, нормализуют тонус вегетативной нервной системы.

Желчегонные сборы № 1 и № 2 могут широко применяться для лечения острых и хронических гепатитов с сопутствующей патологией желчных путей. Для приготовления настоя берут 1 десертную ложку сбора на 1 стакан кипятка, настаивают 30–40 минут, принимают по ½ стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Экстракт кукурузных рылец жидкий обладает выраженным желчегонным действием, обусловленным содержащимся в нем кукурузным маслом и другими биологически активными соединениями. Кукурузные рыльца повышают секрецию желчи и ее поступление в кишечник, разжижают желчь. Кукурузное масло понижает тонус желчного пузыря с последующим его стойким повышением, усиливает моторику желчного пузыря, расслабляет сфинктер Одди. Кукурузные рыльца обладают также некоторым мочегонным действием. Препараты из кукурузы эффективны при холангиогепатитах, холециститах, холангитах. При их использовании постепенно исчезают чувство тяжести и боли в области печени, тошнота, уменьшаются размеры печени.

Экстракт кукурузных рылец назначают по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой; отвар кукурузных рылец (10:200) — по 1–3 столовые ложки перед едой.

Холосас. Обладает желчегонным, противовоспалительным и диуретическим действием. Назначается по 1 чайной ложке на прием 2–3 раза в день в интервалах между приемами пищи. Противопоказаний и побочных явлений не имеет.

Нецелесообразно назначать при активном цитолитическом синдроме оксафенамид, циквалон, хологон и ряд дру-

гих желчегонных препаратов, поскольку они могут усилить явления цитолиза.

**Фитотерапевтические сборы,
назначаемые при патологии желудочно-кишечного
тракта и гепатобилиарной системы (в граммах)**

- Мята перечная (листья) — 25, тмин обыкновенный (плоды) — 25, фенхель обыкновенный (плоды) — 25, валериана лекарственная (плоды) — 25. Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

- Ромашка аптечная (цветки) — 50, валериана лекарственная (корень) — 40, тмин обыкновенный (плоды) — 10. Принимать по ½ стакана настоя утром и вечером в качестве ветрогонного средства.

- Ромашка лекарственная (цветки) — 50, тмин обыкновенный (плоды) — 25, душица обыкновенная (трава) — 25. Принимать по ⅓ стакана настоя несколько раз в день в качестве ветрогонного средства.

- Бузина черная (цветки) — 50, жостер слабительный (плоды) — 50. Принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день после еды (утром и вечером) при запорах.

- Крушина ольховидная (кора) — 50, бузина черная (цветки) — 20, фенхель обыкновенный (плоды) — 20, анис обыкновенный (плоды) — 10. Принимать по 1 стакану настоя после еды при запорах.

- Крушина ольховидная (кора) — 60, анис обыкновенный (плоды) — 10, фенхель обыкновенный (плоды) — 10, солодка голая (корень) — 20. Принимать по ¼ — ⅓ стакана настоя 2 раза в день после еды при запорах.

- Крушина ольховидная (трава) — 15, тысячелистник обыкновенный (трава) — 15, крапива двудомная (листья) — 35. Принимать по ½ — ¾ стакана настоя на ночь как слабительное средство.

- Кассия остролистная (листья) — 30, крушина ольховидная (кора) — 30, жостер слабительный (плоды) — 20, анис обыкновенный (плоды) — 10, солодка голая (корень) — 10. Принимать по ½ — ¾ стакана настоя на ночь как слабительное средство.

• Крушина ольховидная (кора) — 70, солодка голая (корень) — 10, кориандр посевной (плоды) — 10, тмин обыкновенный (плоды) — 10. Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство.

• Крушина ольховидная (кора) — 60, донник лекарственный (трава) — 20, крапива двудомная (листья) — 20. Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство.

• Крушина ольховидная (кора) — 50, вахта трехлистная (листья) — 20, донник лекарственный (трава) — 20, тмин обыкновенный (плоды) — 10. Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство.

• Черемуха обыкновенная (плоды) — 60, черника обыкновенная (плоды) — 40. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день при поносах.

• Ольха серая (соплодия) — 70, горец змеиный (корневище) — 30. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день при поносах.

• Черника обыкновенная (плоды) — 25, лапчатка прямостоячая (корневище) — 12,5, бессмертник песчаный (цветки) — 12,5, шалфей лекарственный (листья) — 37,5, тмин обыкновенный (плоды) — 12,5. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день за 50 минут до еды при поносах.

• Лапчатка прямостоячая (корневище) — 20, горец змеиный (корневище) — 80. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день при поносах.

• Горец змеиный (корневище) — 50, кровохлебка лекарственная (корневище) — 50. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день при поносах.

• Щавель конский (корень) — 50, горец змеиный (корень) — 50. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день при поносах.

• Крушина ольховидная (кора) — 30, мята перечная (листья) — 20, крапива двудомная (листья) — 30, аир болотный (корневище) — 10, валериана лекарственная (корень) — 10. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2 раза в день утром и вечером как желудочное средство, регулирующее деятельность кишечника.

• Крушина ольховидная (кора) — 20, анис обыкновенный (плоды) — 20, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10, горчица сарептская (семена) — 20, солодка голая (корень) — 30. Принимать по ½ стакана отвара 2 раза в день утром и вечером как средство, регулирующее кишечник.

• Аир болотный (корневище) — 10, крушина ольховидная (кора) — 30, крапива двудомная (листья) — 20, одуванчик лекарственный (корень) — 10, валериана лекарственная (корень) — 10. Принимать по ½ стакана отвара 2 раза в день утром и вечером как средство, регулирующее деятельность кишечника.

• Полынь горькая (трава) — 25, аир болотный (корневище) — 25, вахта трехлистная (листья) — 25, тмин обыкновенный (плоды) — 25. Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15–20 минут до еды для возбуждения аппетита.

• Полынь горькая (трава) — 50, вахта трехлистная (листья) — 50. Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15–20 минут до еды для возбуждения аппетита.

• Полынь горькая (трава) — 25, вахта трехлистная (листья) — 25, золототысячник малый (трава) — 25, одуванчик лекарственный (корни) — 25. Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15–20 минут до еды для возбуждения аппетита.

• Полынь горькая (трава) — 40, тысячелистник обыкновенный (трава) — 25. Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15–20 минут до еды для возбуждения аппетита.

• Сушеница болотная (трава) — 10, календула лекарственная (цветки) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, зверобой продырявленный (трава) — 10, ольха серая (соплодия) — 10, мята перечная (трава) — 10, подорожник большой (лист) — 10, алтей лекарственный (корень) — 10, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10, тмин обыкновенный (плоды) — 10. Принимать по ⅓–½ стакана настоя 3 раза в день до еды при хронических неспецифических язвенных колитах.

• Кассия остролистная (листья) — 20, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20, крушина ольховидная (кора) — 20, кориандр посевной (плоды) — 20, солодка голая (корень) — 20. Принимать по ½ стакана настоя 1 раз в день на ночь в качестве противогеморроидального средства.

• Дуб обыкновенный (кора) — 30, льняное семя — 30, ромашка аптечная (цветки) — 40. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при запорах, осложненных геморроем.

• Дуб обыкновенный (кора) — 50, хвощ полевой (трава) — 30, стальник полевой (корень) — 20. Применять в виде отвара для ванн и припарок при геморрое.

• Зверобой продырявленный (трава) — 15, сушеница болотная (трава) — 10, стальник полевой (трава) — 15, горец почечуйный (трава) — 15, подорожник большой (листья) — 15, крушина ломкая (кора) — 10, хвощ полевой (трава) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое.

• Календула лекарственная (цветки) — 10, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10, девясил высокий (корни) — 15, шалфей лекарственный (трава) — 10, крапива двудомная (трава) — 10, мята перечная (трава) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, пастушья сумка (трава) — 10, тополь черный (почки) — 10. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при геморрое.

• Бессмертник песчаный (цветки) — 10, кукурузные столбики с рыльцами — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, одуванчик лекарственный (корни) — 10, фенхель обыкновенный (плоды) — 10, полынь горькая (трава) — 10, календула лекарственная (цветки) — 10, мята перечная (трава) — 10, пижма обыкновенная (цветки) — 10, чистотел большой (трава) — 10. Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день при желчекаменной болезни и заболеваниях желчевыводящих путей.

• Лопух большой (корни) — 10, полынь горькая (трава) — 10, девясил высокий (корень) — 10, горец птичий (трава) — 10, череда трехраздельная (трава) — 10. Принимать в виде настоя или отвара по $\frac{1}{2}$ – $\frac{1}{2}$ стакана за 30 минут до еды 3 раза в день при хронических гепатитах и циррозах печени.

• Зверобой продырявленный (трава) — 10, пижма обыкновенная (цветки) — 10, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, лопух большой (корни) — 10, шиповник коричный (плоды) — 10, шалфей лекарственный (трава) — 10, девясил высокий (ко-

рень) — 10, горец птичий (трава) — 10, череда двудомная (трава) — 10. Принимать в виде настоя или отвара по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{2}$ стакана за 30 минут до еды 3 раза в день при хронических гепатитах и циррозах печени.

- Лопух большой (корни) — 10, полынь горькая (трава) — 10, девясил высокий (корни) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, календула лекарственная (цветки) — 10, зверобой продырявленный (трава) — 10, сушеница болотная (трава) — 10, хвощ полевой (трава) — 10, череда трехраздельная (трава) — 10, шалфей лекарственный (трава) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом панкреатите.

- Бессмертник песчаный (цветки) — 20, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20, фенхель обыкновенный (плоды) — 20, мята перечная (листья) — 20. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 4 раза в день за 15 минут до еды при гепатите, холецистите.

- Мята перечная (листья) — 20, полынь обыкновенная (трава) — 20, валериана обыкновенная (трава) — 20, зверобой продырявленный (трава) — 30, хмель обыкновенный (шишки) — 10. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 — 3 раза в день за 30 минут до еды при холецистите, холангите.

- Зверобой продырявленный (трава) — 25, одуванчик лекарственный (корни) — 15, тмин песчаный (цветки) — 15, вахта трехлистная (трава) — 15, ромашка аптечная (цветки) — 15, золототысячник малый (трава) — 15. Принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день за 30 минут до еды при холецистите, холангите.

- Адонис весенний (трава) — 20, хвощ полевой (трава) — 30, тысячелистник обыкновенный (трава) — 30, чистотел большой (трава) — 30. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2 раза в день за 30 минут до еды при гепатопатиях с нарушением кровообращения и отеками.

- Вахта трехлистная (листья) — 20, горечавка желтая (корни) — 20, одуванчик лекарственный (корни) — 30, мята перечная (листья) — 30. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при холецистопатиях.

- Крушина ольховидная (кора) — 10, фенхель обыкновенный (плоды) — 10, бессмертник песчаный (цветки) — 20,

мята перечная (листья) — 20, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20, полынь горькая (трава) — 20. Принимать по 1 стакану отвара 2–3 раза в день за 30 минут до еды при желчнокаменной болезни.

- Фенхель обыкновенный (плоды) — 10, тмин обыкновенный (плоды) — 10, крушина ольховидная (кора) — 20, мята перечная (листья) — 20, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20, золототысячник малый (трава) — 20. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве средства, регулирующего стул при гепатитах.

- Крушина ольховидная (кора) — 20, вахта трехлистная (листья) — 15, горечавка желтая (корни) — 15, чистотел большой (трава) — 15, одуванчик лекарственный (корни) — 20, мята перечная (листья) — 15. Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды для поддержания регулярного стула при гепатитах.

- Мята перечная (листья) — 10, полынь горькая (трава) — 10, бессмертник песчаный (цветки) — 20, крушина ольховидная (кора) — 10, одуванчик лекарственный (корни) — 10, марена красильная (корни) — 40. Принимать как желчегонное средство при желчнокаменной болезни по $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана отвара за 30 минут до еды 3 раза в день.

- Тмин обыкновенный (плоды) — 20, крушина ольховидная (кора) — 20, дягиль лекарственный (корни) — 20, мята перечная (листья) — 20, шалфей лекарственный (листья) — 20. Принимать по $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при желчнокаменной болезни.

- Бессмертник песчаный (цветки) — 40, вахта трехлистная (листья) — 30, мята перечная (листья) — 20, кориандр посевной (плоды) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве желчегонного средства при желтухе.

- Бессмертник песчаный (цветки) — 30, ревень такгутский (корни) — 20, тысячелистник обыкновенный (трава) — 50. Принимать в виде настоя 1 раз в сутки на ночь по $\frac{2}{3}$ – $\frac{3}{4}$ стакана при желчнокаменной болезни.

- Заманиха высокая (корни) — 10, хвощ полевой (трава) — 10, шиповник коричный (плоды) — 10, череда трех-

раздельная (трава) — 10, девясил высокий (корни) — 10, черника обыкновенная (листья) — 20, зверобой продырявленный (трава) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, мята перечная (трава) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при сахарном диабете.

• Чистотел большой (трава) — 10, одуванчик лекарственный (корни) — 20, горец птичий (трава) — 15, кукурузные рыльца — 15, зверобой продырявленный (трава) — 20, фиалка трехцветная (трава) — 10, анис обыкновенный (плоды) — 10. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при желчнокаменной болезни.

• Полынь горькая (трава) — 40, тысячелистник обыкновенный (корни) — 20, одуванчик лекарственный (корни) — 20. Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15–20 минут до еды для возбуждения аппетита.

• Вахта трехлистная (листья) — 35, золототысячник малый (трава) — 30, полынь горькая (трава) — 35. Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15–20 минут до еды для возбуждения аппетита.

• Ромашка аптечная (цветки) — 20, календула лекарственная (цветки) — 20, подорожник большой (листья) — 20, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20, череда трехраздельная (трава) — 20. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–5 раз в день при острых гастритах (наряду с промыванием желудка дезинфицирующими растворами).

• Подорожник большой (листья) — 20, мята перечная (трава) — 10, зверобой продырявленный (трава) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, календула лекарственная (цветки) — 10, одуванчик лекарственный (корень) — 10, шалфей лекарственный (трава) — 10, аир болотный (корень) — 10, вахта трехлистная (листья) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при хронических гипацидных и анацидных гастритах.

• Алтей лекарственный (корень) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, солодка голая (корень) — 10, зверобой продырявленный (трава) — 10, бессмертник песчаный (цветки) — 10, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10, дуб обыкновенный (кора) — 10, пустырник пятилопастный (трава) — 10, сушеница болотная (трава) — 10. Принимать по

$\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при хронических гастритах с нормо- и гиперсекрецией.

• Аир болотный (корневище) — 20, вахта трехлистная (листья) — 20, золототысячник малый (трава) — 20, кожура апельсина — 20, полынь горькая (трава) — 20. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день при ахолическом гастрите.

• Липа сердцевидная (цветки) — 10, льняное семя — 20, солодка голая (корень) — 20, аир болотный (корневище) — 20, мята перечная (листья) — 10, фенхель обыкновенный (плоды) — 20. Принимать по $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

• Чистотел большой (трава) — 10, тысячелистник обыкновенный (трава) — 30, ромашка аптечная (цветки) — 30, зверобой продырявленный (трава) — 30. Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

• Фенхель обыкновенный (плоды) — 25, алтей лекарственный (корни) — 25, ромашка аптечная (цветки) — 25, солодка голая (корень) — 25. Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом гастрите.

• Чистотел большой (трава) — 10, алтей лекарственный (корень) — 30, солодка голая (корень) — 30, окопник лекарственный (корень) — 30. Принимать по $\frac{2}{3}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

• Фенхель обыкновенный (плоды) — 30, ромашка аптечная (цветки) — 30, липа сердцевидная (цветки) — 30. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 2 — 3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

• Золототысячник малый (трава) — 20, мята перечная (листья) — 80. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при гастрите.

• Анис обыкновенный (плоды) — 20, фенхель обыкновенный (плоды) — 20, тмин обыкновенный (плоды) — 20, мята перечная (листья) — 40. Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя глотками за 30 минут до еды при метеоризме и спазмах кишечника.

• Вахта трехлистная (листья) — 20, фенхель обыкновенный (плоды) — 20, мята перечная (трава) — 20, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20, золототысячник малый (трава) — 20. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара за 30 минут до еды при гиперацидных состояниях.

• Фенхель обыкновенный (плоды) — 15, аир болотный (корневище) — 15, валериана лекарственная (корень) — 20, мята перечная (листья) — 20, ромашка аптечная (цветки) — 30. Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника.

• Можжевельник обыкновенный (плоды) — 10, фенхель обыкновенный (плоды) — 20, тмин обыкновенный (плоды) — 20, ромашка аптечная (цветки) — 20, мята перечная (листья) — 25. Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 2 раза в день после еды утром и вечером при спастических состояниях кишечника.

• Валериана лекарственная (корень) — 10, фенхель обыкновенный (плоды) — 10, мята перечная (листья) — 20, ромашка аптечная (цветки) — 60. Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при спастических состояниях кишечника и ощущении тяжести в области желудка.

• Анис обыкновенный (плоды) — 10, фенхель обыкновенный (плоды) — 10, мята перечная (листья) — 20, ромашка аптечная (цветки) — 30, крушина ольховидная (кора) — 30. Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при кишечных коликах.

• Полынь горькая (трава) — 20, хвощ полевой (трава) — 30, тысячелистник обыкновенный (трава) — 30, лапчатка прямостоячая (корневище) — 20. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день при метеоризме и склонности к поносам.

• Кровохлебка лекарственная (корни) — 10, черемуха обыкновенная (плоды) — 10, ольха серая (соплодия) — 10, мята перечная (трава) — 10, тмин обыкновенный (плоды) — 10, фенхель обыкновенный (плоды) — 10, солодка голая (корни) — 10, горец змеиный (корневище) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, зверобой продырявленный (трава) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 — 4 раза в день за 30 минут до еды при хронических энтеритах.

• Ромашка аптечная (цветки) — 10, фенхель обыкновенный (плоды) — 10, тмин обыкновенный (плоды) — 10, ольха серая (соплодия) — 10, мята перечная (трава) — 10, алтей лекарственный (корень) — 10, зверобой продырявленный (трава) — 10, подорожник большой (лист) — 10, бессмертник песчаный (цветки) — 10, кассия остролистная (листья и плоды) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при хронических спастических колитах.

• Сушеница болотная (трава) — 10, календула лекарственная (цветки) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, подорожник большой (лист) — 10, алтей лекарственный (корень) — 10. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при хронических неспецифических язвенных колитах.

• Подорожник большой (лист) — 10, полынь горькая (трава) — 10, мята перечная (трава) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, зверобой продырявленный (трава) — 10, аир обыкновенный (корни) — 10, шалфей лекарственный (трава) — 10, одуванчик лекарственный (корни) — 10, аралия маньчжурская (корни) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной желудочной секрецией.

• Алтей лекарственный (корни) — 10, солодка голая (корни) — 10, ольха серая (соплодия) — 10, календула лекарственная (цветки) — 10, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10, сушеница болотная (трава) — 10, девясил высокий (корни) — 10, валериана лекарственная (корни) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, черника обыкновенная (цветки) — 10. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормо- и гиперсекрецией.

• Валериана лекарственная (корень) — 5, аир болотный (корневище) — 10, вахта трехлистная (листья) — 10, золототысячник малый (трава) — 10, тмин обыкновенный (плоды) — 10, анис обыкновенный (плоды) — 10, ромашка аптечная (цветки) — 10, мята перечная (листья) — 15, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20. Принимать внутрь по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя на один прием в горячем виде за 30 минут до еды при гастритах, язвенной болезни.

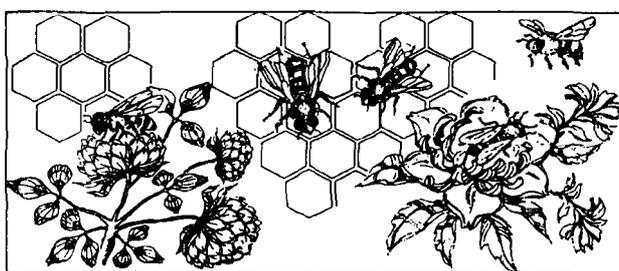
КЛАДОВАЯ ЗДОРОВЬЯ

Идеальных трав и плодов, пригодных всем и всегда, без исключения, не только нет, но и вообще быть не может. То, что мы потребляем в пищу, должно помочь организму адекватно реагировать на меняющиеся условия жизни. Вот в чем должен состоять идеал как пищи, так и напитка!

Наши далекие предки нашли такие идеальные средства. Это — традиционно популярные **травяные и плодово-ягодные чаи**. Для их получения применяются многочисленные растения. Обычно принято смешивать несколько их видов, и тогда получается напиток направленного действия, вкуса и цвета.

Готовят травяные чаи из растений, которые содержат ценные биологически активные субстанции. Травяные чаи — универсальные и полезные напитки, прекрасное оздоравливающее средство. В своем главном назначении — утолять жажду — плодово-ягодный и травяной чаи превосходят многие лекарственные препараты, поскольку в смеси различных растений содержится довольно много незаменимых физиологически активных веществ, поддерживающих химический баланс организма. В качестве заварки используют следующие растения или их смеси: **боярышник** в различных видах — цветки, плоды, листья; **брусника** — плоды, листья; **горец птичий**, или **спорыш** — надземная часть; **гречиха посевная** — листья, цветки; **донник лекарственный** — листья, цветки; **душица обыкновенная** — часть стебля в цвету; **зверобой** — часть стебля с цветками; **земляника лесная** — надземная часть с цветочками; **кипрей** — листья; **кислица обыкновенная** — стебель с листьями; **княженика** — листья; **костяника каменистая** — листья, стебель, цветки; **крапива двудомная** — листья, цветки; **липа** — цветки и листья; **малина** — листья, цветки; **манжетка обыкновенная** — листья с цветками; **мать-и-мачеха** — листья; **медуница** — цветки, стебель и листья; **мелисса** — листья; **морозка** — листья; **первоцвет** — листья и цветки; **рябина обыкновенная** — плоды; **смородина черная** — плоды и листья; **тимьян (или чабрец)** — стебель с цветочками; **череда трехраздельная** — верхняя часть стебля; **черника** — листья, плоды; **шиповник** — все части растения; **яснотка белая (или крапива глухая)** — листья и цветки.

ФИТОТЕРАПИЯ И ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА В ЛЕЧЕНИИ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ПОСЛЕДСТВИЯ РАДИАЦИОННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Вследствие чернобыльской катастрофы 1986 г. возникла проблема оздоровления и лечения лиц, подвергшихся радиационному воздействию низкой интенсивности. К этой группе относятся также свыше 150 тысяч ликвидаторов последствий аварии.

За эти годы были опубликованы материалы медицинских конференций и симпозиумов, из которых следует, что у ликвидаторов в большинстве случаев отмечается сочетанная патология, включающая вегетососудистую дистонию или дисциркуляторную энцефалопатию в комбинации с астеническим или психоорганическим синдромом или язвенной болезнью и т. д.

Проведенные комплексные исследования, результаты которых опубликованы в специальных журналах, показали, что в механизмах развития различных патологических состояний у ликвидаторов существенную роль играет нарушение иммунной системы и так называемой естественной антиинфекционной устойчивости. Кроме того, у них отмечаются выраженные цитогенетические расстройства, что свидетельствует о поражении наследственного аппарата иммунокомпетентных клеток. В результате существенно

(примерно в два раза) ускоряются темпы биологического старения и увядания организма.

Подобная разноплановость и сочетаемость поражений, одновременное наличие различной патологии и нарушений в иммунной и генетической системах организма обуславливают необходимость поиска новых, высокоэффективных методов лечения и медицинской реабилитации. Проведенные авторами исследования и клинические наблюдения позволяют уверенно считать, что одним из самых оптимальных методов лечения таких больных в дополнение к общепринятой терапии является назначение апипродуктов в сочетании с фитопрепаратами.

Под наблюдением находилась довольно значительная группа ликвидаторов (свыше 100 человек), систематически и с большой эффективностью употреблявших с лечебно-оздоровительными целями продукты пчеловодства. Интересно отметить, что многие из них сами стали разводить пчел.

В свой дневной рацион больные, как правило, включали лечебно-диетическое блюдо, разработанное ранее для лечения больных вирусными гепатитами.

Оно состоит из 200 – 250 г полужирного творога (энергетическая ценность 86 ккал/100 г), 100 г простокваши (58 ккал), 50 – 80 г кураги (272 ккал/100 г), 50 г изюма (276 ккал/100 г), 50 г чернослива (264 ккал/100 г).

Курагу, изюм и чернослив предварительно варят в небольшом количестве воды или распаривают на водяной бане, затем измельчают и смешивают с творогом и простоквашей, после чего добавляют светлый мед. Выход готового блюда — 500 – 580 г, его энергетическая ценность — 654 – 790 ккал. Сочетание творога, содержащего большое количество метионина и других липотропных веществ, с медом и растительными продуктами, богатыми калием, обеспечивает улучшение функционального состояния печени и повышение естественной антиинфекционной резистентности, нормализацию работы сердца, сосудов и почек.

Кроме того, ликвидаторы принимали 2–3 раза в день в теплом виде лечебные чаи с медом. В состав сборов для приготовления чаев в качестве обязательных компонентов включали корень солодки (лакрицы), корень и корневища аира болотного, травы тысячелистника, сушеницы топяной, чабреца (тимьяна обыкновенного), цветки календулы и ромашки. При

необходимости добавляли желчегонные средства (кукурузные рыльца, цветки бессмертника), траву мяты перечной, фиалки трехцветной, багульника болотного (при бронхолегочной патологии).

При лечении ликвидаторов обязательно использовалось маточное молочко (по 100 мг 2–3 раза в день под язык). Маточное молочко является уникальным средством продления жизни. Оно обладает выраженными иммуномодулирующими свойствами, способствует повышению естественных защитных сил организма, положительно влияет на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем, стимулирует заживление язв и эрозий в желудке и кишечнике. Следует подчеркнуть, что при приеме внутрь маточное молочко в значительной степени разрушается соляной кислотой и пищеварительными ферментами желудка и кишечника. Поэтому выпускающиеся в последние годы различными коммерческими фирмами препараты меда с добавлением маточного молочка («Апибальзам», «Биомед» и др.) оказались менее действенными в медицинском плане, чем это рекламировалось.

Маточное молочко, как и содержащие его препараты (например «Апилак»), помещают под язык и держат во рту до полного рассасывания. Молочко хорошо всасывается в сосуды подъязычной области и с током крови разносится по всему организму, оказывая благотворное действие на иммунную систему, печень и сердце. Можно употреблять маточное молочко и внутрь, но при этом за 10–15 минут до его приема необходимо выпить ½ стакана щелочной минеральной воды («Боржоми», «Миргородская») или 2%-ный раствор пищевой соды (неполная чайная ложка соды на ½ стакана теплой кипяченой воды). Этот метод используют, когда применяют маточное молочко для лечения язв, эрозий желудка и кишечника. Эффект достигается уже через 2–3 недели, особенно при одновременном назначении прополиса.

Предпочтение отдается 10%-ному водному раствору прополиса. Для его изготовления пчелиный клей измельчают, помещают в сосуд с 10-кратным количеством кипяченой или дистиллированной воды, которую ежедневно в течение 3–5 дней подогревают на водяной бане до 40–50 °С. Жидкость тщательно размешивают стеклянной палочкой (но не металлической ложкой) до полного растворения прополиса. Полученный раствор прополиса хранят в темном месте и принимают по 20–40 капель 3–4 раза в день до еды.

Часть пациентов принимала 20%-ный или 30%-ный спиртовой раствор прополиса — по 40–60 капель в 50 мл 0,5%-ного раствора новокаина или $\frac{1}{4}$ стакана молока. Данные фиброгастроскопии показали, что уже через 3–4 недели с момента начала приема прополиса эрозии и язвы желудка эпителизовались, а субъективное улучшение пациенты ощущали еще раньше (уже на 4–5 день исчезали боль и тошнота, улучшались общее самочувствие и настроение, уменьшалась раздражительность, нормализовался сон).

Гиперплазия щитовидной железы, которая считается индикаторной для радиационных поражений (в обычных условиях она регистрируется в 45 раз реже, чем у ликвидаторов), также успешно лечится путем применения 10%-ного и 30%-ного спиртового раствора прополиса.

По сообщениям больных, сочетанный прием меда, прополиса, маточного молочка и фитопрепаратов (солодка, корень аира) во многих случаях приводил к нормализации половой потенции и обеспечивал возможность возвращения к нормальной сексуальной жизни.

Проведенные исследования, которые нашли одобрение в Украинском научном центре медицинской генетики (директор — профессор И. Р. Барилляк), показали, что пчелопродукты (в частности, маточное молочко и прополис) при длительном применении способствуют восстановлению наследственного аппарата клеток, уменьшают число поломок (аббераций) хромосом, в том числе и в клетках иммунной системы. В результате улучшаются, а при длительном применении нормализуются иммунные показатели.

Накоплен также определенный положительный опыт оздоровления детей, эвакуированных из местностей, прилежащих к зоне ЧАЭС, благодаря использованию продуктов пчел — маточного молочка, меда и прополиса.

ЛЕЧЕНИЕ ГЕПАТИТОВ

Принципиально гепатиты делятся на вирусные (которые вызываются особыми вирусами) — гепатит А (инфекционный) и В (сывороточный). Первый чаще возникает у детей и молодых людей, связан с заражением через загрязненные продукты питания или воду, протекает сравнительно благоприятно. Гепатит В — коварное заболевание, столь же

опасное для печени, как инфаркт для сердца. Заражение обычно происходит при инъекциях (уколах) недостаточно хорошо стерилизованными шприцами, иглами, при переливании крови. Вирус гепатита В чрезвычайно стоек: легко выдерживает длительное кипячение и уничтожается только автоклавированием при температуре свыше 110 °С и избыточном давлении 1,5 атм. В Средней Азии встречается гепатит С, который очень тяжело переносят беременные женщины.

Следующая группа гепатитов — токсические, возникающие при отравлениях различными вредными химическими веществами; они чаще возникают при злоупотреблении алкоголем или у рабочих химических производств.

Третья группа — токсико-аллергические гепатиты — носят часто медикаментозный характер, они вызваны избыточным употреблением химических препаратов в качестве лекарств. Особенно опасны антибиотики группы тетрациклина, сульфаниламиды, жаропонижающие средства, болеутоляющие препараты.

При всех гепатитах страдает ткань печени и резко нарушаются ее функции, в том числе синтез белка, выведение желчных пигментов из организма. Эти пигменты (билирубин) поступают в кровь и приводят к отравлению организма, в результате чего больной желтеет.

Мед обладает высокой энергетической ценностью, содержит большое количество легко усваиваемых сахаров (суммарно 70 — 72% фруктозы и глюкозы и 1,5 — 3,0 г сахарозы), а также значительное число микроэлементов (до 0,8% от общей массы), витаминов и ферментов. Белки меда, содержание которых может достигать 2,3%, содержат незаменимые аминокислоты.

При поступлении в кишечник больного мед быстро всасывается и поступает непосредственно в клетки печени, где и усваивается. При этом значительно усиливается энергетический обмен в ткани печени, накапливается гликоген, уменьшаются воспалительные процессы. Мед также оказывает успокаивающее (седативное) действие, что улучшает состояние нервной системы больного, а также послабляющий эффект, что препятствует возникновению запоров, чрезвычайно вредных для больных гепатитом.

Какие виды меда наиболее полезны при гепатитах? Белоакациевый, клеверный, луговой («сборный»), люцерно-

вый, малиновый, огуречный, осотовый, пустырниковый, рябиновый, яблоневый. Особенно целебными свойствами обладает мед, собранный с цветков шиповника, благодаря высокому содержанию веществ, обладающих мягким желчегонным действием.

Маточное молочко содержит мощные биостимуляторы, которые восстанавливают нарушенные обменные процессы в клетках печени и поджелудочной железы, повышают иммунитет и естественную антиинфекционную резистентность. Однако, напомним, что при употреблении внутрь оно инактивируется (разрушается) соляной кислотой и пепсином желудка. К сожалению, этого не знают многие врачи и пчеловоды. Поэтому маточное молочко нужно применять сублингвально, т. е. помещать под язык. Находящийся в полости рта (под языком) препарат быстро всасывается и током крови разносится по всему организму, минуя желудок. Можно, конечно, принимать маточное молочко и внутрь, но в таком случае доза должна быть увеличена в 5–6 раз, а за 10–15 минут до употребления молочка необходимо выпить $\frac{1}{2}$ стакана щелочной воды (1 чайная ложка питьевой соды на $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды). Сода нейтрализует соляную кислоту желудка, и маточное молочко может проявить свой лечебный эффект.

Многолетний опыт применения продуктов пчеловодства при гепатитах позволяет рекомендовать следующий метод их использования. В остром периоде болезни, на фоне желтухи, больному дают творог (200–350 г в сутки, при наличии аппетита можно и больше), с добавлением 20–30 г меда и 2%-ного маточного молочка или эквивалентное количество маточного молочка сублингвально. В творог можно добавлять распаренный изюм или мелко измельченную курагу (сушеные абрикосы). Для придания творогу тестообразной консистенции целесообразно добавить немного ряженки, варенца, кефира или ацидофильного молока, простокваши (но не сметаны!). Творог сначала берут обезжиренный, затем полужирный. Многие больные гепатитом с удовольствием едят творог с медом 2–4 раза в день. Это очень полезно: в твороге содержится значительное количество аминокислоты метионина, чрезвычайно необходимой больным гепатитом, в меде — ценные углеводы.

Одновременно больные принимают фитосбор, содержащий в равных количествах сушеницу топяную, крапиву,

пустырник, горец птичий (спорыш), траву тысячелистника (по 2–3 г каждой травы на 200 мл кипятка), с добавлением 20 г меда. Сбор готовят из сухих трав, смешивая их в равных количествах. Столовую ложку (без верха) сбора помещают в термос, заливают крутым кипятком (500 мл), настаивают в течение ночи, а с утра принимают по ½ стакана 4–5 раз в день, тщательно размешивая в стакане соответствующее количество меда. Фитосбор оказывает мочегонный эффект, уменьшает интоксикацию (отравление организма), ускоряет регенерацию (заживление) печени и в целом процесс выздоровления.

После того как у больного минует билирубиновый криз (посветлеет моча), в фитосбор добавляют легкие желчегонные средства — отвар шиповника, кукурузные рыльца, а непосредственно к моменту выписки — небольшое количество цветков бессмертника. Следует предостеречь от применения желчегонных трав в начале и в разгаре заболевания гепатитом. В этот период они могут только повредить!

При наличии остаточных явлений перенесенного гепатита (и особенно хронического персистирующего гепатита) можно назначить напар овса с медом. Для этого в чистую и прогретую на пару трехлитровую стеклянную банку насыпают 100 г (1 стакан) промытых, но не чищенных семян (зерен) овса и заливают 2,5–3 л крутого кипятка с добавлением на 1 литр 50 г меда светлых сортов. Банку закрывают вощеной бумагой или калькой, сверху — полиэтиленовой крышкой, тщательно укрывают теплым одеялом или пуховым платком, после чего настаивают в течение суток. Затем напар помещают в прохладное место — погреб или холодильник. Принимают по 1 стакану 3 раза в день после еды, добавив немного кипятка, чтобы напар был теплым. Курс лечения — от 1 до 3-х месяцев.

Особенно часто остаточные явления гепатита и затяжное течение заболевания встречаются при наличии сопутствующей язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В этих случаях целесообразно назначать 2–4%-ный спиртовой экстракт прополиса. Рецепт его приготовления следующий: 40 г сухого прополиса заливают 100 г спирта (70°) и настаивают в течение 3-х дней, несколько раз взбалтывая образующуюся смесь. Затем ее фильтруют через несколько слоев марли. Сухой остаток следует взвесить, определяя таким образом, какое количество вещества перешло

в раствор. К фильтрату добавляют столько спирта, чтобы получился 2- или 4%-ный раствор прополиса.

При остаточных явлениях перенесенного гепатита в сочетании с язвенной болезнью экстракт прополиса принимают по 20 капель с водой, молоком или 0,5%-ным раствором новокаина за 1 – 1,5 часа до еды или через 1,5 часа после еды три раза в день.

Больным, перенесшим вирусный или токсический гепатит, следует, по возможности, заменить сахар пчелиным медом в любых блюдах, потому что мед гораздо лучше усваивается организмом, чем обычный (рафинированный) сахар, не способствует возникновению гипогликемии и сахарного диабета, хорошо переносится даже людьми со слабыми ферментными системами кишечника. Надо только помнить о том, что нельзя нагревать мед выше 60° С, поскольку при этом в нем разрушаются ценные ферменты. Вот почему рекомендуется добавлять мед в уже готовые каши и настои непосредственно перед употреблением в пищу или приемом в качестве лекарства.

Пчелиный мед оказывает четко выраженное стимулирующее действие на показатели иммунитета, повышая количество Т-лимфоцитов, субпопуляции Т-хелперов и активных (ранних) Т-клеток, уровень которых при гепатитах снижен. Он обладает антибактериальными свойствами, что предотвращает развитие болезнетворных бактерий в желчных путях и желчном пузыре, а следовательно уменьшает опасность возникновения воспалительных процессов в них (холециститы, холангиты). Мед в сочетании с маточным молочком облегчает процессы восстановления поврежденных клеток печени и оказывает выраженный противовоспалительный эффект.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ

Многие люди страдают хронической патологией гепатобилиарной системы (холециститы, холангиты, гепатохолециститы) с периодически возникающими обострениями. Нередко в основе данных заболеваний лежат остаточные явления ранее перенесенных острых вирусных гепатитов, особенно при недостаточном проведении реабилитационных мероприятий.

За длительный промежуток времени накоплен значительный опыт исследования различных продуктов пчеловодства при лечении острых и хронических заболеваний печени, в том числе с сопутствующей патологией желчевыводящих путей.

- В остром периоде вирусных гепатитов положительный эффект оказывает назначение фитосбора, содержащего траву горца птичьего (спорыша), лист крапивы, траву тысячелистника (по 200 мл 3 раза в день) с добавлением 20 г меда и 2%-ного маточного молочка.

- В периоде ранней реконвалесценции, после снижения желтухи, назначается фитосбор, содержащий кукурузные рыльца, цветки бессмертника, лист эвкалипта, цветки календулы с добавлением 20–25 г меда с 2%-ным маточным молочком на 200 мл фитосбора.

Одновременно, при наличии остаточных явлений гепатита (увеличение печени, чувствительность в проекции желчного пузыря, биохимические сдвиги), на область печени назначается электрофорез 30%-ным раствором прополиса, чередующийся с аппликациями парафина или озокерита. В последние годы после перенесенных вирусных гепатитов часто отмечается длительное сохранение повышенного уровня сывороточных ферментов (аминотрансфераз). При этом с достаточным клиническим эффектом назначается электрофорез на область печени маточным молочком, разведенным в соотношении 1:5. Электрофорез как прополисом, так и маточным молочком осуществляется с отрицательного полюса. На область печени накладывают электрод площадью 200 см², причем нижний его край должен быть на 1–2 см ниже края реберной дуги, а задний (положительный) электрод того же размера — на 2 см выше переднего. Сила тока — 0,03 мА на 1 см² площади прокладки; продолжительность сеанса — 15 минут. На курс лечения назначают 10–12 процедур ежедневно или через день.

- При хронических некалькулезных (бескаменных) холециститах наряду с использованием фитосбора, обогащенного медом с 2%-ным раствором маточного молочка, применяется один раз в неделю дуоденальное зондирование с промыванием двенадцатиперстной кишки теплым 2%-ным раствором соды, анестезией слизистой оболочки 0,25%-ным новокаином с последующим введением 20–30 мл раствора, содержащего 50% меда, 2% маточного молочка и 48% фи-

тосбора (листья крапивы, цветки календулы, кукурузные рыльца, трава тысячелистника, трава сушеницы топяной). Раствор соды хорошо отмывает слизь и наложения свернувшегося белка со слизистой оболочки кишечника. Последующее использование медового раствора с фитопрепаратами и маточным молочком обеспечивает заживление эрозий слизистой, снимает воспалительный процесс, оказывает желчегонное действие, предотвращает скопление и застой желчи в желчном пузыре.

- При обострениях хронического некалькулезного холецистита, наряду с другими средствами с успехом используется электрофорез раствором прополиса соответственно проекции дна желчного пузыря (точка Кера).

- Добавление меда к фитосборам существенно усиливает желчегонный эффект, способствует повышению уровня гликогена в печени, увеличивает энергетический потенциал этого органа. Маточное молочко существенно ускоряет заживление эрозий слизистой желудка и кишечника при гастродуоденальных язвах, которые часто сопутствуют острой и хронической патологии печени, усиливает регенерацию клеток печени (гепатоцитов), повышают скорость биосинтеза белка и нуклеиновых кислот.

При изучении механизма благотворного действия продуктов пчеловодства в лечении заболеваний печени и желчных путей установлено, что эти препараты существенно повышают иммунную реактивность организма. При лечении апипрепаратами происходят стимуляция функциональной активности и повышение количества Т-клеток, увеличение числа Т-хелперов, уровня иммуноглобулинов сыворотки, усиление фагоцитарной активности нейтрофилов и моноцитов периферической крови.

Опыт клинической работы показывает, что применение апипрепаратов в 4,5 раза снижает частоту формирования остаточных явлений после перенесенных вирусных гепатитов, существенно улучшает самочувствие больных, ускоряет нормализацию размеров печени и биохимических показателей. Продукты пчеловодства быстро купируют обострение хронических воспалительных процессов в желчных путях, ликвидируют болевой синдром, желтушность склер. Полученные данные позволяют рекомендовать апипрепараты для широкого применения при лечении острых и хронических заболеваний печени.

АПИТЕРАПИЯ ПРИ РОЖИСТОМ ВОСПАЛЕНИИ

Лечение рецидивирующей рожи представляет чрезвычайно сложную медицинскую проблему. Это заболевание в настоящее время имеет значительную распространенность (200 – 250 больных на 100 тыс. населения). При прогрессировании оно приводит к возникновению слоновости и инвалидизации больных.

Изучение в течение ряда лет эффективности использования различных продуктов пчеловодства при рецидивирующей роже позволило нам разработать рациональный способ лечения рецидивов рожистой инфекции.

Под наблюдением находилось 128 пациентов, страдавших рецидивирующей рожой нижних конечностей на протяжении 4 – 20 лет с числом предшествующих рецидивов от 8 до 145 (основная группа). В этой группе больных осуществляли лечение препаратами на основе продуктов пчеловодства — медом с добавлением 2%-ного раствора маточного молочка, маточным молочком, прополисом.

Маточное молочко собирают в летнее время, консервируют в 10%-ном этиловом спирте и хранят на холоде. Перед использованием его разводят в соотношении 1:5 дистиллированной водой. Применяют также 30%-ный раствор прополиса на 70%-ном этиловом спирте.

Методика лечения заключается в следующем. Гидрофильные прокладки из фильтрованной или хроматографической бумаги пропитывают маточным молочком или раствором прополиса. Размер прокладки подбирают в зависимости от площади поражения кожи в местном рожистом очаге (от 10 до 120 см²). При наличии сопутствующей патологии венозной системы (воспаленные варикозно измененные участки вен, тромбофлебит поверхностных вен голени, посттромбофлебитный синдром), которая отмечалась у 35% наблюдавшихся больных, осуществлялся электрофорез прополисом, в остальных случаях — маточным молочком. После стихания воспалительного процесса в венозной системе переходили на электрофорез маточного молочка. Электрофорез продуктов пчеловодства осуществлялся с отрицательного электрода, процедуры проводились ежедневно, всего на курс лечения — от 10 до 15 сеансов электрофореза при силе тока 2 мА и продолжительности 10 минут. После проведения процедуры кожу пораженного участка смазывали

раствором, состоящим из 50% меда светлых сортов, 2% маточного молочка, 30% димексида (ДМСО) и 18% дистиллированной воды.

Во время лечения больные принимали фитосбор, включающий корень солодки, корень и корневище аира, траву пустырника, лист крапивы — по 150–200 мл 2–3 раза в день с добавлением 20–25 г меда светлых сортов, содержащего 2% маточного молочка.

Группа сопоставления включала 126 больных, лечившихся общепринятыми средствами (антибиотики, антигистаминные препараты, витамины).

В результате проведенного исследования установлено, что под влиянием лечения продуктами пчеловодства в среднем на 2,8 дня раньше, чем в группе сопоставления, исчезает гиперемия и на 3,6 дня — отек, в 4,5 раза реже возникают гнойно-воспалительные осложнения. Проводимое лечение хорошо переносилось больными, ни в одном случае не возникло нежелательных побочных эффектов и аллергических реакций, в то время как в группе сопоставления у 18 человек (14,3%) возникли выраженные аллергические реакции на антибиотики.

Использование продуктов пчеловодства обеспечивало быстрое исчезновение интоксикации, улучшение общего самочувствия, нормализацию аппетита, ликвидацию болевого синдрома в местном рожистом очаге.

Иммунное исследование позволило установить благоприятное влияние продуктов пчеловодства на иммунные показатели. Нормализовались уровень Т-лимфоцитов и их основных субпопуляций (хелперы, супрессоры), содержание сывороточных иммуноглобулинов и циркулирующих иммунных комплексов, повышалась фагоцитарная активность нейтрофилов и макрофагов.

Диспансерное наблюдение показало, что в течение 6 месяцев после проведенного лечения в основной группе рецидивов рожки не было, в течение года развивалось 3 рецидива (у 2,3% больных). В группе сопоставления за первые 6 месяцев после выписки было 12 рецидивов, за год — 24 (19%), т. е. в 8,3 раза больше.

Полученные данные позволяют считать перспективным применение продуктов пчеловодства при лечении рецидивирующей рожки, особенно при плохой переносимости медикаментозных препаратов.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Грипп и другие ОРВИ (аденовирусная, риновирусная, парагриппозная и другие вирусные инфекции) являются самыми распространенными заболеваниями человека (некоторые болеют 2–3 раза в течение года). Не надо думать, что грипп — это безобидное заболевание; у детей и пожилых людей он часто осложняется воспалением легких (пневмонией). Вирус гриппа циркулирует в крови и проникает в белые кровяные клетки — лейкоциты, разрушая при этом их хромосомный аппарат и снижая активность фагоцитоза. В результате организм становится чувствительным к бактериальной инфекции, легко возникают воспалительные процессы в придаточных пазухах носа (гайморит, этмоидит), обостряются различные хронические заболевания (особенно пиелонефрит, бронхит и другие болезни бронхолегочной системы).

Продукты пчеловодства могут (и должны) использоваться как для профилактики, так и для лечения гриппа. Так, мед (особенно обогащенный маточным молочком) является адаптогеном, т. е. препаратом, неспецифически повышающим сопротивляемость организма к любым внешним воздействиям, в том числе бактериальным и вирусным инфекциям. Натуральный пчелиный мед содержит комплекс биологически активных веществ, стимулирующих как общий (системный), так и местный иммунитет слизистых оболочек, фагоцитарную активность нейтрофилов и макрофагов. В результате возникает феномен тахифилаксии — повышенной устойчивости к патогенным микроорганизмам. Поэтому человек, систематически употребляющий в пищу 25–30 г меда 2–3 раза в день, более устойчив к вирусу гриппа (в 3–4 раза).

Здесь уместно привести слова известного американского врача Д. С. Джарвиса, автора книги «Мед и другие естественные продукты». «Мне обидно слышать, — пишет Джарвис, — когда люди объясняют свой отказ от употребления меда якобы тем, что он дороже сахара. Я всегда доказываю им, что здоровье дороже и на нем не следует экономить. В противном случае через определенный период времени вы все равно будете тратить на лекарства, если упустите здоровье, которое нужно беречь смолоду, и именно это и есть самая большая экономия. Мед позволяет восполнять

многочисленные пробелы в питании, в питательной ценности ежедневно употребляемых продуктов».

В результате многочисленных серьезных научных исследований профессор И. И. Брехман установил, что очищенный (рафинированный) сахар безусловно вреден для организма, вызывает ожирение, атеросклероз, сахарный диабет, кариес зубов и другие заболевания. В то же время природные продукты, содержание сахаров в которых достигает 75–80% (а это прежде всего мед), действуют на организм человека благотворно.

Для постоянного употребления мед лучше всего использовать в составе адаптогенного фитосбора, оказывающего общеукрепляющее и тонизирующее действие на организм. В его состав должны входить корень солодки (лакрицы), корень и корневище аира болотного, лист крапивы, лист эвкалипта, трава сушеницы топяной и тысячелистника. При неспецифических заболеваниях легких добавляют траву чабреца; при заболеваниях почек — брусничный лист; при заболеваниях печени — кукурузные рыльца.

Все травы смешивают в равных количествах. 1 столовую ложку сбора засыпают в термос, заливают туда 2 стакана (500 мл) крутого кипятка, термос плотно закрывают и настаивают в течение ночи. Полученный настой принимают по 1 стакану 2–3 раза в день, добавляя 1 столовую ложку меда. Сбор обладает общеукрепляющими, адаптогенными и противовоспалительными свойствами, пригоден для длительного употребления.

Очень полезно для профилактики гриппа и ОРВИ жевание медовых сотов. Эта процедура значительно повышает местный иммунитет слизистых дыхательных путей, обеспечивает выработку противовирусного белка — интерферона, стимулирует фагоцитарную активность легочных макрофагов. Рекомендуется жевать медовые соты в течение 15 минут 3–4 раза в день, а при наличии хронических воспалительных заболеваний придаточных пазух носа и бронхолегочного тракта — 5–6 раз. В период эпидемии гриппа этот способ эффективен, если сочетается с приемом меда внутрь (лучше с указанным выше фитосбором).

Очень важно начать лечение как можно раньше, пока вирус не успел проникнуть во все клетки и ткани организма (размножаются вирусы только внутри клеток человеческого тела). Ранними симптомами гриппа являются сильная

слабость, ломота во всем теле, озноб, головные боли, боли в глазных яблоках и надбровных дугах, усиливающиеся при повороте глаз в стороны, сухой кашель, заложенность носа, быстрое повышение температуры до 38 – 39 °С и выше. Что обычно делают при этом несведущие люди? Начинают принимать аспирин и другие жаропонижающие препараты, «сбивать температуру». Повышение же температуры (лихорадка) — это защитная реакция организма на внедрение микробов. При повышении температуры в пределах до 39 – 39,5 °С защитные силы организма существенно возрастают, активно синтезируется противовирусный белок — интерферон, усиливаются активность фагоцитоза, выработка защитных антител. При надлежащем лечении температура снижается самостоятельно.

Что же необходимо предпринять? Сразу же, как только появились указанные симптомы гриппа или другой респираторной вирусной инфекции, необходимо лечь в постель и укрыться теплым, лучше пуховым одеялом. На всю поверхность грудной клетки спереди и сзади, захватывая поясницу (за исключением области сердца), делают горчичные обертывание. Для этого сухой порошок горчицы смешивают с теплой водой (но не горячей) и размешивают до консистенции густой сметаны. Намазывают горчицу на четырехслойную марлю, помещают на кожу груди и спины (включая область почек), сверху обертывают полиэтиленовой пленкой и теплым пуховым платком. Больному в постели придают полусидячее положение (обкладывают подушками), ноги спускают с кровати и помещают в горячую горчичную ванну, которую готовят в эмалированном тазу.

Одновременно дают внутрь настой лекарственных трав: липового цвета, цветков бузины, сушеницы топяной, ромашки, календулы, брусничного листа, горца птичьего (спорыша), листа эвкалипта — пить в теплом виде не менее 2 стаканов (0,5 л), но лучше больше — 3 – 4 стакана. К настою добавляют мед из расчета 1 – 2 столовые ложки на стакан и малиновое варенье — 1 столовая ложка. Мед лучше брать липовый или малиновый.

Настой лекарственных трав с медом обладает сильным потогонным и мочегонным действием. В результате из крови с потом и мочой выводится огромное количество вируса гриппа. Больному за 1 – 2 часа приходится менять 3 – 4 простыни, насквозь мокрые от пота (их надо сразу прокипя-

тись). В результате концентрация вирусов в крови значительно снижается, а организм может справиться с возникшей инфекцией.

Горчичное обертывание и ножную ванну делают для того, чтобы усилить кровообращение (микроциркуляцию) в капиллярах легких и бронхов — самых уязвимых для вируса гриппа органах, активизировать функцию легочных макрофагов, расширить сосуды почек, усилить мочеотделение. Продолжительность обертывания для детей — от 5 до 7 минут; для женщин с тонкой кожей (блондинок) — от 5 до 10 минут; для брюнеток — от 10 до 15 минут; для мужчин — от 15 до 25 минут. Затем горчицу снимают, кожу протирают горячей водой, а затем камфорным спиртом или скипидаром.

Как правило, после процедуры больной засыпает, у него критически падает температура, и на следующий день он чувствует себя практически здоровым. Тем не менее для закрепления достигнутого эффекта рекомендуется еще 2–3 дня побыть дома, принимать в это время мед и спиртовую настойку прополиса — 3–4 капли с настоем трав (3–4 раза в день).

Нередко после перенесенного ОРВИ или гриппа больного длительно беспокоит кашель (по типу затянувшегося бронхита). В этом случае хорошо помогает прием настоя травы чабреца с добавлением на стакан 1–2 столовых ложек меда и 1 чайной ложки медицинского глицерина. Настой принимают в теплом виде по 1–2 столовые ложки 4–5 раз в день.

Д. С. Джарвис приводит и другой рецепт: сок 1 лимона смешивают с 2 столовыми ложками глицерина, перемешивают и в стакан доверху доливают мед. Полученный сироп принимают по 1 чайной ложке 1–3 раза в день (чем сильнее кашель, тем чаще). По мере уменьшения кашля количество приемов сокращают. Средство эффективно и может без всякого вреда назначаться как взрослым, так и детям.

Многолетние экспериментальные исследования и клинические наблюдения показали, что продукты пчеловодства оказывают адаптогенный и иммуностимулирующий эффекты. Это особенно важно для людей, проживающих в экологически неблагоприятных регионах. Заболеваемость детей ОРВИ здесь в 3–4 раза выше, чем в зонах относительного экологического благополучия. Это связано со снижением

местного иммунитета слизистых оболочек дыхательных путей (в частности, уменьшением в несколько раз уровня секреторного иммуноглобулина А и лизоцима). Регулярный прием меда, прополиса, маточного молочка нормализует уровень секреторных факторов местного иммунитета и снижает заболеваемость респираторными вирусными инфекциями.

Таким образом, препараты и продукты пчеловодства обладают четко выраженным профилактическим и лечебным эффектом при простудных заболеваниях.

ЛЕЧЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИХ СТРЕПТОКОККОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ

К наиболее часто встречающимся стрептококковым инфекциям относятся ангина, хронический тонзиллит, рожа, стрептодермия.

Все они вызываются одним и тем же микробом — гемолитическим стрептококком, который является также причиной скарлатины, гнойных процессов (абсцессов и флегмон), кариеса зубов, ревматизма. Очень важное свойство стрептококков — длительное сохранение их в организме человека (персистенция) в виде так называемых Л-форм. Под влиянием пенициллина и других антибиотиков, применяемых для лечения стрептококковых инфекций, внешние признаки заболевания затихают, однако болезнь не исчезает вовсе, а только загоняется вглубь — микроб сохраняется в виде Л-форм. Если организм ослаблен (вследствие простуды, переутомления, перегревания, эмоционального стресса и т. д.), иммунитет ослабляется в первую очередь; стрептококки из Л-форм переходят в деятельные (вегетативные), возникают обострение или рецидив стрептококковой инфекции.

Чем могут помочь здесь продукты пчеловодства? Прежде всего своей способностью повышать иммунитет, стимулировать антиинфекционную резистентность организма. Причем имеется в виду как общий иммунитет (активность макрофагов и нейтрофилов к поглощению и перевариванию стрептококков, способность В-клеток вырабатывать защитные антитела, Т-киллеров — к непосредственному разрушению — лизису микробов), так и местные факторы, обуслов-

ливающие резистентность, т. е. устойчивость к воспалению и микробному поражению кожи и слизистых оболочек.

С другой стороны, продукты пчеловодства существенно улучшают энергетические процессы в печени и других жизненно важных органах, что способствует усилению продукции неспецифических защитных факторов, таких как лизоцим, интерфероны, бета-лизины и т. д. Кроме того, апитерапия способствует восстановлению нормального функционирования надпочечников и других желез внутренней секреции, что очень важно для профилактики рецидивов и обострений стрептококковых инфекций. Главное — начать лечение и профилактику как можно раньше, пока стрептококк еще не укоренился окончательно в организме. При наличии мягкого лимфатического отека (начальная фаза слоновости) эффект лечения вполне удовлетворительный, однако если в пораженном участке кожи и подкожной клетчатке успела разрастись соединительная ткань (плотный отек), эффективность апитерапии гораздо меньше.

Что конкретно можно предложить больным? Прежде всего необходимо постоянно или длительными курсами применять внутрь лечебный травяной сбор с медом. В состав сбора рекомендуется включать противовоспалительные, заживляющие и антимикробные травы. Например, корень и корневище аира болотного, корень лакрицы (солодки), траву пустырника, сушеницы топяной, лист крапивы, цветки ромашки и календулы. При задержке жидкости в организме, наличии отеков на ногах в сбор дополнительно включают траву горца птичьего (спорыша), брусничный лист. При сопутствующей экземе (что часто встречается) — корень лопуха, шишка хмеля. Каждой травы или корня берут в небольшом количестве — от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{3}$ чайной ложки, в результате смеси получается около 1 столовой ложки. Можно заранее смешать все травы в равных количествах и брать для приготовления настоя 1 столовую ложку смеси.

Раньше для приготовления целебных настоев использовали русскую печь, в которой горшок с травами стоял до утра, что обеспечивало хорошую экстракцию растительного сырья. В настоящее время удобно для этой цели применять термос. С вечера в него засыпают 1 столовую ложку сбора трав, заливают 0,5 л крутого кипятка, термос закрывают и оставляют до утра. Утром наливают $\frac{1}{2}$ стакана настоя, добавляют 1 столовую ложку меда, доливают кипятком и вме-

сто чая выпивают после еды. Настой из трав с медом принимают 2–3 раза в день длительное время.

Дополнительно целесообразно принимать по 15–20 капель спиртовой настойки прополиса 2–3 раза в день в течение месяца; курс лечения после месячного перерыва повторяют 3–4 раза.

Исследования показали, что одновременно с прополисом желательно принимать настойку эвкалипта (по 10–15 капель 3 раза в день внутрь) или изготовленный из эвкалипта препарат — хлорофиллипт (в той же дозе).

В перерывах между приемами прополиса больной должен получать маточное молочко. Изучение влияния на иммунитет различных доз молочка позволило сделать вывод, что для получения четко выраженного иммуностимулирующего действия взрослому человеку необходимо принимать от 90 до 180 мг препарата в сутки. В то же время в таком широко известном препарате, как апилак, содержится в 1 таблетке только 10 мг сухого нативного маточного молочка. Поэтому для лечения и профилактики стрептококковых инфекций нужно использовать либо спиртовую эмульсию маточного молочка (2 г маточного молочка и 18 г 40%-ного спирта), лечебно-профилактическая доза — от 30 до 50 капель 3 раза в день, либо в день принимать 8–10 таблеток апилака. Напоминаем, что маточное молочко разрушается соляной кислотой желудка, и поэтому его принимают под язык (не проглатывая) или после приема ½ стакана щелочной воды (1 чайная ложка питьевой соды на ½ стакана кипяченой воды). Для достижения остаточного иммуностимулирующего эффекта длительность приема маточного молочка должна составлять не менее 3-х недель.

Важное значение в лечении и профилактике стрептококковых инфекций кожи имеет местное назначение апитерапевтических средств. В остром периоде пораженную поверхность следует смазать эмульсией, содержащей 30% меда, 2–4% маточного молочка, 1–2% спиртовой настойки прополиса, 30% димексида (ДМСО), 0,5% новокаина и 34–36% дистиллированной (можно просто кипяченой) воды. Димексид служит проводником всех растворенных в нем препаратов, он обеспечивает непосредственное проникновение всего комплекса биологически ценных веществ, содержащихся в продуктах пчеловодства, через кожу в очаг воспаления. При этом быстро стихает воспалительный процесс,

уменьшается зона отека, утихают боли, начинается заживление. При стрептодермиях быстро исчезает гнойное отделяемое, уменьшается воспалительная инфильтрация, происходит заживление гнойничков.

В результате применения продуктов пчеловодства ускоряется выздоровление больных, в 2—3 раза сокращается частота последующих обострений и рецидивов. Использование продуктов пчеловодства при необходимости не исключает назначение антибиотиков и других химиопрепаратов, но в то же время способствует снижению риска осложнений от приема этих средств.

В межрецидивном периоде главное внимание следует обратить на ликвидацию входных ворот для микробов. Все трещины и опрелости на коже обрабатывают аэрозолем «Пропосол» (содержит 6 г прополиса, 14 г глицерина, 80 г этилового спирта) или мазью «Пропоцеум», содержащей 10% экстракта прополиса. Эти препараты оказывают хорошо выраженное противовоспалительное, антимикробное, противогрибковое, местнообезболивающее действие, стимулируют регенерацию (заживление) кожи и слизистых оболочек. После завершения воспалительного процесса для закрепления достигнутого эффекта местный очаг на коже смазывают мазью Конькова (мед пчелиный — 65 г, рыбий жир — 35 г, вода дистиллированная — 1,5 г, этикридин — 0,3 г). При отсутствии готовой мази можно использовать состав из свиного жира несоленого — 35 г, меда пчелиного — 63 г, маточного молочка — 2 г. Смазывают трещины, участки уплотнений, варикозного изменения венозных узлов, трофические язвы.

При длительном смазывании пораженных участков кожи заметно улучшается их трофика (питание), кожа становится мягкой, эластичной, исчезает шелушение. Заметно улучшаются косметические свойства кожи.

ЛИТЕРАТУРА

- Апитерапия сегодня.— 2-е изд.— Бухарест: Апимондия, 1982.
- Благов В.И. Травы исцеляющие: Домашний лечебник.— М.: Синтаксис, 1991.
- Блинкин С.А., Рудницкая Т.В. Фитонциды вокруг нас.— М.: Знание, 1981.
- Васильева Е.Н., Халифман И.А. Пчелы: Повесть о биологичекой семье и победы науки о пчелах.— 6-е изд.— М.: Молодая гвардия, 1981.
- Георгиевский В.П., Комиссаренко Н.Ф., Дмитрук С.Е. Биологически активные вещества лекарственных растений.— Новосибирск: Наука, 1990.
- Глазырина И.П. Эта разная медицина. Вып. I.— М.: Знание, 1992.
- Завражнов В.И., Китаева Р.И., Хмелев К.Ф. Лекарственные растения Центрального Черноземья.— 2-е изд.— Воронеж: Изд-во Воронежского ун-та, 1976.
- Йорши Н.П. Лечебные свойства меда и пчелиного яда.— 3-е изд.— М.: Медгиз, 1956.
- Йорши Н.П. Продукты пчеловодства и их использование.— М.: Россельхозиздат, 1976.
- Лаптев А.П. Береги здоровье смолоду.— М.: Медицина, 1988.
- Коростелев Н.Б. От А до Я.— 2-е изд. переработ. и доп.— М.: Медицина, 1987.
- Кузнецова М.А., Резникова А.С. Сказания о лекарственных растениях.— М.: Высшая школа, 1992.
- Солодухин Е.Д. Аптека в лесу.— М.: Агропромиздат, 1989.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	3
Пчелиный мед	7
Свойства пчелиного меда	7
Классификация сортов меда	9
Методы определения натуральности пчелиного меда	19
Правила хранения продуктов пчеловодства	19
Мед — лучшее лекарство	20
Мед в косметологии	29
Мед в повседневном питании	31
Мед в кухне разных народов	36
Чай с медом	54
Маточное молочко	59
Прополис	63
Целебное снадобье	63
Прополис как лекарство	66
Прополисотерапия	70
Пчелиный яд	76
Свойства пчелиного яда	76
Лечение пчелиным ядом	80
Пыльца и перга	86
Пчелиный воск	89
Лекарственные растения	92
Основные правила фитотерапии	92
Как собирать, сушить и хранить	
лекарственные травы	94
Прикладная фитотерапия	96
Кладовая здоровья	121
Фитотерапия и продукты пчеловодства	
в лечении распространенных заболеваний	122
Последствия радиационного воздействия	122
Лечение гепатитов	125
Заболевания печени и желчных путей	129
Апитерапия при рожистом воспалении	132
Лечение и профилактика гриппа и ОРВИ	134
Лечение хронических стрептококковых	
заболеваний кожи	138
Литература	142

По вопросам оптовой покупки книг
«Издательской группы АСТ» обращаться по адресу:
Звездный бульвар, дом 21, 7-й этаж
Тел. 615-43-38, 615-01-01, 615-55-13

Книги «Издательской группы АСТ» можно заказать по адресу:
107140, Москва, а/я 140, АСТ – «Книги по почте»

Популярное издание

Пересадин Николай Александрович
Дьяченко Татьяна Владимировна

АПИ+ФИТО
Пчелы и травы для твоего здоровья

Редактор *Т.В. Протасовицкая*
Художественный редактор *И.Ю. Селютин*
Оформление обложки *В.И. Гринько*
Верстка *Л.В. Спичковой*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006 г.

ООО «Издательство АСТ»
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

Издательство «Сталкер»
83114, Украина, г. Донецк, ул. Щорса, 108а

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов



**Приведены конкретные
рекомендации по применению
продуктов пчеловодства
в лечебных и оздоровительных
целях. Рецепты лечения
распространенных заболеваний
медом, прополисом, маточным
модочком, цветочной пылью
и лекарственными растениями
проверены многолетней
практикой.**

АСТ – СТАЛКЕР