

К Л Ю Ч И
К З Д О Р О В Ь Ю

Ю. ШУТОВА

ВАШИ ДОКТОР— ПЧЕЛА



1000
рецептов
исцеления

РИПОЛ КЛАССИК

Ю. ШУТОВА



ВАШ ДОКТОР— ПЧЕЛА

*1000
рецептов
исцеления*



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2006

УДК 615.89
ББК 53.59
Ш97

Шутова Ю. В.
Ш97 Ваш доктор — пчела: 1000 рецептов исцеления.—
М.: РИПОЛ классик, 2006.— 384 с.— (Ключи к здоровью).

ISBN 5-7905-4062-7

Все продукты пчеловодства — мед, прополис, перга, воск, маточное молочко, пчелиный яд — находят широкое применение при лечении различных заболеваний. Причем рекомендации по их использованию содержатся не только в рецептах народной медицины, но и в работах профессиональных медиков.

Эта книга предназначена для широкого круга читателей. Здесь описаны способы распознавания качественных продуктов пчеловодства и лечения апитопродукцией, а также приведены рецепты приготовления блюд из меда. Однако следует напомнить, что лечение продуктами пчеловодства и использование их в пищу возможно только после предварительной консультации с врачом.

УДК 615.89
ББК 53.59

*Практическое издание
Серия «Ключи к здоровью»*

Юлия Вячеславовна Шутова

**ВАШ ДОКТОР — ПЧЕЛА
1000 РЕЦЕПТОВ ИСЦЕЛЕНИЯ**

Генеральный директор издательства С. М. Макаренков

Редактор *Ю. В. Рычкова*
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *Н. Ю. Пиличук*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректор *Е. В. Жмурова*

Издание подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

Подписано в печать с готовых диапозитивов 21.12.05 г.
Формат 84×108/32. Печ. л. 12,0. Тираж 3000 экз. Заказ № 7016

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО «ИД «РИПОЛ классик»
107140, Москва, Краснопрудная ул., д. 22а, стр. 1
Изд. лиц. № 04620 от 24.04.2001 г.

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 5-7905-4062-7 © ООО «ИД «РИПОЛ классик», 2006

ВВЕДЕНИЕ

Согласно данным валеологии (науки о сохранении и поддержании здоровья населения), физическое здоровье человека зависит от следующих факторов:

- образа жизни — характера питания, наличия или отсутствия вредных привычек, нервно-психических стрессов, условий профессиональной деятельности и т. д. (на 50%);
- наследственных факторов (на 20%);
- состояния окружающей среды (на 20%);
- уровня развития системы здравоохранения (на 8–10%).

К сожалению, за последние 100 лет в окружающей среде произошли глобальные изменения, которые происходят в природе за очень длительные промежутки времени, — от тысяч до сотен тысяч лет. Человеческий организм не успевает в полной мере приспособиться к этим переменам, результатом чего является значительное снижение средней продолжительности жизни и рост заболеваемости.

Сохранить здоровье в непростых условиях современной жизни помогает здоровый образ жизни, включающий в себя занятия физической культурой, отказ от вредных привычек, соблюдение общего режима дня и режима питания в част-

ности. Особое значение придается правильному, или сбалансированному по основным питательным веществам (белкам, жирам и углеводам), питанию. Пища должна быть экологически чистой (не содержать солей тяжелых металлов, радионуклидов и других вредных примесей), по возможности натуральной, кроме того, она должна дополняться минеральными и витаминными добавками, так как ежедневный рацион современно-

«Для того чтобы люди были здоровыми, а значит — и счастливыми, нужно ежедневно употреблять в пищу продукты пчеловодства в специально подобранных сочетаниях — не улучшая созданное природой, а лишь выбирая необходимые композиции» (Доктор В. Харнаж, первый президент Международной Федерации пчеловодческих общин «Апимондия»).

го человека не способен в полной мере удовлетворить потребности организма в этих веществах.

Однако следует отметить, что применение витаминов и пищевых добавок (БАДов) в большинстве случаев является просто данью моде. Сегодня многие люди видят в них панацею, позволя-

ющую решить проблемы с питанием. Тем не менее не стоит забывать, что биологически активные добавки и витаминные препараты являются искусственными, созданными учеными в различных лабораториях (хотя и пишут, что они изготовлены из экологически чистого натурального сырья), и усваиваются человеческим организмом лишь на 16–23%, а остальные 70% перегружают его и заставляют тратить дополнительную энергию на переработку и выведение неусвоенных веществ.

Широкое употребление рафинированных продуктов и различных БАДов нередко приносит печальные плоды. Атеросклероз и ожирение становятся угрожающими для человечества, поэтому употребление в пищу натуральных продуктов, богатых витаминами и микроэлементами, безусловно необходимо.

И сегодня во многих цивилизованных странах люди возвращаются к натуральной пище. Биологически активные добавки заменяют продуктами пчеловодства — медом, прополисом, пыльцой, пергой, маточным молочком, воском, пчелиным ядом, и препаратами, содержащими эти продукты. Они являются богатым источником углеводов, жиров, витаминов, минеральных веществ и биологических стимуляторов, повышающих жизненный тонус организма.

Продукты пчеловодства являются ценными натуральными продуктами, а поскольку человек — это часть природы, мед, прополис, перга, воск, маточное молочко и пчелиный яд идеально подходят для него. Они достаточно быстро усваиваются организмом, как правило, хорошо переносятся, имеют мало противопоказаний к применению, поэтому в настоящее время продукты пчеловодства находят широкое применение в лечении и профилактике многих заболеваний.

Положительное влияние продуктов пчеловодства на человеческий организм отмечено Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ): согласно статистике, среди долгожителей планеты пчеловоды и люди, употребляющие в пищу мед, прополис, маточное молочко, пергу, воск, составляют около 76%.

Даже официальная медицина признает лечебные свойства этих ценных продуктов, особое мес-

Мед является ценным диетическим продуктом и прекрасным средством для быстрого восстановления работоспособности. Он оказывает общеукрепляющее действие, поэтому его рекомендуют употреблять истощенным и ослабленным людям, кроме того, мед успокаивающе действует на нервную систему.

то в ряду которых занимает мед. Дело в том, что, в отличие от сахарозы, углеводные соединения меда (глюкоза и фруктоза) полностью усваиваются организмом человека и не требуют предварительной переработки в кишечнике.

Примечательно, что еще в середине XVIII в.

этот продукт пчеловодства называли сахаром бедноты. Дело в том, что на протяжении долгого времени сахар, получаемый из тростника, был очень дорогостоящим продуктом и считался непозволительной роскошью. В пищу его употребляла только знать, а продавался он наиболее состоятельными торговыми домами. Простой народ «подслащал» свою жизнь медом. Лишь последние 150–200 лет, когда производство сахара увеличилось, цена на него значительно упала, а мед, напротив, стал дорогостоящим продуктом.

Сегодня апитерапия успешно развивается и базируется на научной основе. Разработаны различные технологии получения лечебных препаратов, содержащих мед, прополис, пыльцу, маточное молочко и другие продукты пчеловодства.

Свидетельством популярности апитерапии в последние десятилетия является открытие по

инициативе созданной в 1949 г. Международной организации национальных пчеловодческих общин «Апимондия» ряда медицинских кабинетов.

Сначала эти кабинеты вели работу при Международном институте технологии и экономики пчеловодства «Апимондии» в Бухаресте по определенным профилям (внутренние болезни, ревматология, хирургия, неврология, кардиология, урология, дерматология, стоматология, оториноларингология и др.). Апикабинеты были оснащены соответствующей аппаратурой, при них имелись лаборатории для анализов, аптека.

Профессор, доктор наук Александр Чипля писал в журнале «Апитерапия сегодня»: «Научное руководство пчеловодством будет означать не только получение ряда высококачественных продуктов пчеловодства в большом количестве, но и позволит систематически изучать и применять эти стандартизированные продукты для самых разнообразных курсов лечения. Апитерапия, перешагнув за границы эмпирических применений, обогатит терапевтический арсенал многочисленными продуктами, применение и противопоказания которых будут уточнены на основе строгих научных исследований».

В декабре 1978 г. экспериментальные кабинеты получили новую организационную форму и были переведены в ведение Исследовательско-производственного института пчеловодства Ассоциации пчеловодов Румынии.

В настоящее время национальные пчеловодческие общины, входящие в «Апимондию», не

только ведут активную работу в регионах, но и собираются 1 раз в 2 года на конгрессы, где ученые, врачи и пчеловоды со всего мира рассказывают о своих достижениях в области практического применения различных продуктов пчеловодства. Также в рамках конгрессов проводятся выставки. Например, в 2001 г. в Дурбане (ЮАР) была организована выставка «Пчелы и пчеловодство на Африканском континенте», где демонстрировалось 11 пород медоносных пчел.

С середины 1990-х гг. активное участие в конгрессах Международной федерации пчеловодческих общин принимает Первая Российская пчеловодческая компания «Тенториум», основанная в Перми. Следует отметить, что в 2001 г. на конгрессе Международной организации национальных пчеловодческих общин, проходившем в городе Дурбан, российская компания завоевала 4 медали (2 золотых, 1 серебряную и 1 бронзовую), а в 2003 г. в Любляне (Словения) — 1-е место в номинации «Beekeeping collecting» и золотую медаль.

В настоящее время успешно развивается новое направление лечения продуктами пчеловодства — апифитотерапия, которая базируется на лечении различных заболеваний комплексными препаратами, содержащими продукты пчеловодства и лекарственные травы. В этом тандеме экстракты растений выполняют роль поставщиков биологически активных веществ меда, прополиса, маточного молочка и других продуктов пчеловодства к определенным органам и системам человеческого организма. При этом одно-

временно работают полезные составляющие и самих лекарственных растений. В результате такого воздействия повышается качество жизни и сохраняется здоровье.

В отличие от пищевых добавок, апифитопродукция является полноценным диетическим питанием, поставщиком необходимых человеку питательных веществ, природным энергетиком. Она повышает иммунитет человека: люди, регулярно принимающие препараты на основе продуктов жизнедеятельности медоносной пчелы, реже болеют и легче переносят болезни. Кроме того, апифитопрепараты стабилизируют давление и помогают в борьбе с атеросклерозом.

Врач-кардиолог, руководитель службы диагностики Томского медицинского университета В. Н. Ким в одной из своих лекций указал на то, что мед и апифитопродукция способствуют выработке так называемого гормона удовольствия — эндорфина. Именно поэтому регулярное употребление меда и других продуктов пчеловодства в комплексе с экстрактами лекарственных растений делает человека добрее, красивее и моложе.

Помимо всех известных продуктов пчеловодства в пищу можно употреблять и пчелиный расплод (личинки пчел и трутней). Он отличается высоким содержанием витамина D и белка. Известно, что личинки не имеют яда, пчелы начинают вырабатывать его лишь после 3-дневно-

Большинство конгрессов Международной Федерации пчеловодческих общин проходит под девизом «Продукты пчеловодства — пища, здоровье и красота».

го периода питания медово-перговой кашцей. Жировое тело пчел содержит в себе до 50% тех же веществ, что и маточное молочко, поэтому пчелиный расплод можно рекомендовать истощенным и ослабленным людям. Для детей лучше смешивать расплод с медом в соотношении 2 : 1.

В настоящее время российской пчеловодческой компанией «Тенториум» выпускается композиция под названием «Апитонус», в состав которой входят мед и трутнево-расплодный гомогенат из пчелиных личинок, переработанных по особой технологии с помощью ультразвука.

Апифитопродукция эффективна при лечении различных болезней. Однако необходимо учитывать, что не все люди могут употреблять продукты пчеловодства, у некоторых наблюдается непереносимость продуктов, производимых медоносной пчелой.

Особенно внимательными к себе должны быть люди, склонные к аллергическим заболеваниям. Таким образом, лечение продуктами пчеловодства должно проводиться только под руководством опытного специалиста.

Из истории пчеловедения

В Паланге в Музее янтаря есть удивительный экспонат — медоносная пчела, застывшая в доисторической смоле (впоследствии из нее получился янтарь). Ученым удалось определить возраст пчелы как биологического вида — более 50 млн лет.

Современные медоносные пчелы — это насекомые отряда перепончатокрылых (Hymenoptera) надсемейства пчелиных (Apoidea). Впервые медоносной пчелу назвал Карл Линней, с тех пор ее официальное название — «*Apis mellifera*» — «пчела медоносная, или западная».

Следует отметить, что западная пчела является лишь одним из 4 видов рода *Apis*. Она обитает в европейских странах, Африке, а со времен колонизации — также в Америке, Австралии и Новой Зеландии (в одомашненном виде).

Ареал обитания трех других видов — азиатский континент. Встретить пчел здесь можно практически повсеместно — и в горных районах и на равнине.

Так, гигантская индийская пчела (*Apis dorsata*) отдает предпочтение гористой местности и встречается на высоте 2000 м над уровнем моря.

Представители этого вида населяют страны Юго-Восточной Азии, распространяясь на восток до Филиппин.

Гигантская индийская пчела строит свои гнезда на ветвях деревьев. Гнезда представляют собой единственную пластину размером до 1 м.

Индийская карликовая пчела (*Apis florea*) предпочитает равнинные местности и распространена примерно на той же территории. Ее гнез-

«Мед — категория нравственная, но в ряду других вечных ценностей, вместе с золотом, серебром, алмазами, янтарем, розовым маслом, мед тоже есть эталон вечной и незабываемой ценности. Более того, он также исключителен и уникален на земле, как исключительна и уникальна сама пчела».

Владимир Солоухин

до также состоит из одной пластины, но меньшего размера — 8 x 12 см.

Обычная индийская пчела (*Apis cerena*) обитает на территории практически всех азиатских государств, ее также можно увидеть в некоторых областях Западной и Восточной Сибири. Этот вид наиболее близок к медоносной пчеле.

Следует отметить, что медоносная пчела является практически единственным одомашненным

Наряду с медоносной, индийская пчела является общественным насекомым: она живет семьями — колониями, состоящими из рабочих пчел, матки и трутней. Отдельные особи пчел неспособны к самостоятельному существованию. Как и медоносные, индийские пчелы являются хорошими опылителями цветковых растений.

видом надсемейства насекомых подотряда жалящих перепончатокрылых. Ее разводят ради получения меда, воска, маточного молочка, прополиса, перги, яда, а также опыления растений. Продукты пчеловодства используют в пищу и в качестве лечебного средства,

они находят широкое применение в косметологии и различных областях промышленности.

Использование продуктов пчеловодства началось еще в эпоху первобытного строя, а широкое распространение мед, прополис, воск и пчелиный яд получили в Средние века. Свидетельством тому являются письменные источники Древнего Китая, Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима и ряда других стран. Сохранилось множество старинных рецептов лечебных снадобий, приготовленных на основе меда и воска. Так, китайцы еще в 3-м тыс. до н. э. реко-

мендовали мед в качестве лечебного средства. В Индии об антитоксических свойствах меда было известно еще во 2-м тыс. до н. э., этот продукт использовали как противоядие. В Индии и Египте, наряду с медом, использовали пчелиный яд как лечебное средство для втираний.

В Египте эпохи фараонов мед применяли при лечении гнойных ран и язв. Кроме того, его советовали давать детям и подросткам в качестве средства, повышающего интеллектуальные способности, применяли при лечении глазных болезней. Об этом упоминается в папирусе Эберса — «Книге приготовления лекарств для всех частей тела», которая является древнейшим памятником египетской медицины.

Благотворное влияние продуктов пчеловодства на человеческий организм отмечали многие лекари, в том числе и знаменитый древнегреческий врач, реформатор античной медицины Гиппократ (V–IV вв. до н. э.). Он советовал употреблять мед при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов дыхания, печени, нервных расстройствах.

Гиппократ называл продукты пчеловодства главными целительными средствами от всех недугов, а мед — продуктом долголетия. Как и древнеегипетские целители, знаменитый врач советовал лечить раны средствами, приготовленными на основе пчелиного меда.

О пользе пчелопродуктов писал и знаменитый древнеримский врач Педаний Диоскорид (I в. н. э.). В его труде «О лекарственных средств-

Интересные факты из истории апитерапии приводит М. М. Френкель в своей книге «И пчелы лечат», изданной в 1988 г.: «Древние памятники Среднего Востока подтверждают тот факт, что пчеловодством в этих местах занимались уже более 5 тыс. лет назад. На эмблемах фараонов обнаружено изображение пчелы. Литературные источники также свидетельствуют о том, что изучением жизни пчел... занимались греческий философ Аристотель и, римский писатель, ученый Плиний Старший.

вах» имеются упоминания не только о меде, но и о прополисе.

Большим знатоком и ценителем продуктов пчеловодства был прославленный врач, ученый и мыслитель Востока, автор фундаментального труда «Канон врачебной науки», в котором обобщен опыт врачей древности и средневековья, Абу Али ибн Сина (ок. 980–1037), известный больше под име-

нем Авиценна. Великий врач древности Гален (ок. 130 — ок. 200) рекомендовал использовать мед и пчелиный яд в качестве средств, улучшающих рост волос и устраняющих плешивость.

В своих трудах он отмечал неоспоримое превосходство меда и прополиса над другими лечебными средствами. По мнению Авиценны, мед помогает при многих заболеваниях, повышает жизнестойкость человеческого организма, поэтому его необходимо употреблять в пищу практически всем людям в любом возрасте, а прополис является незаменимым средством при лечении ран, полученных от стрел и шипов.

Многие древние медики отмечали положительное влияние меда и продуктов пчеловодства на кожу. Сохранились некоторые рецепты медовых мазей и лепешек. Например, Авиценна сове-

товал смешивать небольшое количество меда с пшеничной мукой (без добавления воды), делать из этой смеси лепешки и прикладывать их к больному месту. Средство считалось эффективным при лечении ожогов и длительно незаживающих ран.

Скифы Северного Причерноморья также использовали мед, прополис и воск при лечении различных поражений кожи, в том числе язв и ран. Упоминания о развитии пчеловодства у скифских племен и применении ими пчелопродуктов можно найти в сочинениях знаменитого древнегреческого историка Геродота (между 490–480 — ок. 425 до н. э.).

На Руси о целебных свойствах продуктов пчеловодства (в том числе и пчелиного яда) было известно еще в древности. В Киевской Руси и удельных княжествах Московского государства мед использовали для приготовления различных напитков (медовухи, кваса, травяных чаев с медом) и кондитерских изделий (пряников и др.).

Мед находил широкое применение в народной медицине при лечении ряда заболеваний. В старинных рецептах красоты этот продукт пчеловодства являлся основным компонентом, наряду с ним использовались лекарственные травы и молочные продукты.

Пчелиный воск шел на изготовление красок и лаков, им обрабатывали специальные дощечки для письма, изготавливали восковые печати, свечи и благовония, а также готовили некоторые лекарственные препараты.

Хорошим противовоспалительным и повышающим иммунитет средством считался прополис. Его рекомендовали использовать при кожных болезнях, заболеваниях полости рта и горла, при зубных болях и в ряде других случаев.

Особым почетом на Руси пользовалось лечение методом пчелоужаливания. Известно, что русский царь Иван Грозный излечился от подагры с помощью этого метода. Пчелиный яд по сей день считается эффективным средством при лечении ряда заболеваний — радикулита, сердечно-сосудистых заболеваний, болезней центральной нервной системы и др.

Исследователь М. М. Френкель в своей книге «И пчелы лечат» отмечает: «Бурное развитие пчеловодства началось в период распространения христианства в связи с использованием воска для изготовления свечей. Примитивное пчеловодство — бортничество являлось в Киевской Руси к началу X в. довольно доходным промыслом. В этот период мед стал использоваться не только как ценный продукт питания, но и в качестве лечебного средства. Лепешки из ржаной муки с медом применялись на Руси для лечения ран и воспалительных заболеваний кожи. Избыток собранного меда русские купцы продавали купцам Венеции и Генуи, с которыми в тот период велась оживленная торговля».

В XVIII в. в России пчеловодство считалось прибыльным, но доступным только состоятельным людям делом: один пчелиный рой в это время стоил полгривны, тогда как лошадь — 3 грив-

ны. Примечательно также, что личную печать императрицы Екатерины II украшало изображение ульев с пчелами.

Пчеловодство всегда было богоугодным промыслом. В настоящее время в Абхазии создан уникальный Богородичный опытно-исследовательский институт пчеловедения. Основами богородичного пчеловедения являются естественные законы жизни, ведь монахи и священники издавна занимались пчеловодством.

О принципах Богородичного пчеловедения, отражающих совершенно новый подход к удивительному созданию *Apis mellifica*, в беседе с Президентом первой пчеловодческой компании «Тенториум» рассказал директор Богородичного Абхазского опытно-исследовательского института, архимандрит отец Никодим: «Одно из преданий гласит, что в Киево-Печерской Лавре еще в начале X в., когда первоначинатели монашества на Святой Руси преподобные Антоний и Феодосий, с подвижниками-монахами, поселились на жительство в земляных пещерах на берегу Днепра, одну из таких пещер они выкопали специально для пчел.

В предании говорится, что в «пчелиной пещере» колоды с пчелами располагались таким образом, что между ними были соединительные

На Руси существовала традиция дарить невесте на свадьбу мед как символ счастливой жизни. На свадебном столе для молодых стояла специально приготовленная слабоалкогольная медовуха. Этот напиток они должны были пить в течение первого месяца совместной жизни — «медового» месяца.

ходы для перехода пчел из семьи в семью. Изолированы были лишь пчеломатки. И таких соединенных между собой семей в «пчелиной пещере» было до 150, и не было среди пчел ни роев, ни драк, ни воровства, имеющих в современном пчеловодстве.

Второй пример аналогичного совместного содержания многих пчелосемей относится к тому времени, когда их содержали на Крайнем Севере, в районе современной Архангельской области преподобный Зосима и Савватий. Этих святых почитают в православии как покровителей пчеловодства. Такой многосемейный улей был сделан сподвижниками-монахами из местных материалов — камыша и рогозы.

Он был наподобие человеческого жилища, в него мог свободно входить человек и работать с пчелиными семьями, соединенными между собой переходами.

Что в этих красивых преданиях? Сказки или реальность? За давностью столетий и даже тысячелетия, достоверно ответить на этот вопрос мы не можем. Лишь Господь знает об этом. К Нему с молитвенной просьбой, несомненной верой мы и обратились за раскрытием этого вопроса. И был нам ответ, что эти предания — реальность и, если мы пожелаем, то можем повторить этот опыт, уже в современных условиях. Вот таким было начало «Богородичного пчеловедения».

«Богородичным» оно было названо потому, что нам — монахам, возвещение было свыше, а

«пчеловедением» — потому, что дает людям совершенно новое знание обращения с медоносными пчелами. Во-первых, для общения и работы с медоносными пчелами, как об этом знали преподобные Антоний и Феодосий, а также Зосима и Савватий, надо иметь неискаженное понятие о самих медоносных пчелах. Для этого нужно оставить все прежние измышления и фантазии ума человеческого, а также ту преднамеренную ложь и обман, которые были внедрены в умы и сердца людей прежними идеологиями и мировоззрениями (особенно это касается материализма).

Изначально медоносные пчелы были созданы «домашними общественно-семейными насекомыми». Понимая под словом «домашние» таких, которые, хоть и могут выжить без вмешательства человека, но особой полезности не дадут. Если курица будет жить без вмешательства человека, она снесет за сезон не более 25 яиц для восполнения своего потомства. Если же человек создаст ей соответствующие условия жизни и питания, то она снесет за тот же сезон до 250 яиц. А домашняя корова даст 20–30 литров молока в сутки вместо 2–3 нужных для того, чтобы прокормить теленка. И так во всем.

Примеров и с животными, и с растениями множество. То же и с медоносными пчелами. Сегодня, без понятия о них, как о «домашних» насекомых, люди получают от улья не более 10–15 кг меда за сезон. А те, кто вмешивается в жизнь пчел, чтобы создать им соответству-

ющие условия, устойчиво и ежегодно получают по 70–100 кг и более.

Во-вторых, медоносные пчелы и в их перво-создании — общественно-семейные насекомые. Значит наиболее благоприятные для них условия — в объединении многих пчелосемей в одном жилищном объеме, с изоляцией лишь самих пчеломаток, чтобы пчелы смогли свободно переходить из одной пчелосемьи в другую, а не в жестком разделении на улья, как это происходит сегодня.

Человек может успешно управлять животными и растениями в их сообществах лишь тогда, когда осознает Божественные Законы, заложенные в каждом из этих естеств. Они и составляют основу «Богородичного пчеловедения» или пчелоуправления будущего».

Удивительные создания

Жизнь пчел и цветковых растений тесно взаимосвязана. Пчелы опыляют растения, а те, в свою очередь, поставляют им нектар и пыльцу. Благодаря перекрестному опылению увеличивается не только урожайность, но и размеры плодов. Пчелы необычайно аккуратны и трудолюбивы, неслучайно о человеке, который много работает, говорят: «Трудолюбив, как пчела». Оказывается, для того чтобы собрать 1 кг пыльцы, пчела должна сделать не менее 50 тыс. вылетов. В среднем одна рабочая пчела делает за день около 10 вылетов и приносит 200 мг пыльцы, в результате запаса пчелиной семьи ежедневно пополняются на 1 кг пыльцы.

Примечательно, что по пчелам можно точно судить об изменениях, происходящих в окружающей среде. Неблагоприятная экологическая обстановка негативно отражается на всем живом: загрязняется почва, воздух, вода, уменьшается количество растений-медоносов, с которых можно собирать нектар, а это, в свою очередь, ведет к видоизменению (причем не в лучшую сторону) пчел. Все меньше становится так называемых правильных пчел. Ведь пчелы обладают

избирательным инстинктом и собирают только безвредные натуральные вещества.

Пчелы — удивительные создания. И. В. Слассенский в книге «Пчелы: мед и другие продукты» дает подробное описание состава пчелиной семьи и образа жизни этих общественных насекомых: «Пчелиная семья состоит из 20–80 тыс. ра-

Высокая организация жизни пчелы поражает. Нет ни одной породы пчел, выведенной человеком, все пчелиные популяции возникли в процессе естественного отбора.

бочих пчел, одной матки и нескольких сотен трутней. Она живет в гнезде, заполненном сотами, которые расположены один относительно другого вертикальными параллельными плас-

тами. Соты состоят из шестигранных восковых ячеек. В них пчелы выводят потомство, складывают и хранят свои кормовые запасы — мед и пергу.

Построенные пчелами соты состоят из четырех видов ячеек: пчелиных, трутневых, маточных, в которых выводятся и выращиваются соответственно рабочие пчелы, трутни и матки, а также переходных ячеек, расположенных между пчелиными, трутневыми и в местах, соприкасающихся с рамкой.

Большинство ячеек в сотах составляют пчелиные — до 200 тыс. в улье, трутневых бывает до 1 тыс., а маточных (их называют маточниками) только в период вывода маток всего лишь до нескольких десятков.

Рабочие пчелы приносят с цветков, передают и принимают нектар, пыльцу. Складывают

в ячейки сотов и перерабатывают нектар в мед и пыльцу в пергу, смолу и клей в прополис. Вскармливают расплод, ухаживают за маткой и кормят ее. Строят соты. Поддерживают чистоту внутри улья. Охраняют гнездо от насекомых и животных. Отопляют свое гнездо, промазывая и заделывая прополисом все щели. Приносят воду, которой немало требуется весной и жарким летом.

В сезон активной работы — весной и летом — пчелы быстро изнашиваются и погибают при вылетах в поле. Ежедневно рождаются новые пчелы, пополняя убыль.

Пчела живет в летний сезон 25–40 дней. Весной и в начале лета, при нормальном содержании, пчел рождается больше, чем погибает, и количество их в семье увеличивается. Семья наращивает свою силу.

Рабочие пчелы выводятся в пчелиных ячейках из отложенных маткой оплодотворенных яиц. Зародыши будущего насекомого развиваются в яйце в течение трех дней, к четвертому дню оболочка яйца разрушается. В этот момент пчелы-кормилицы кладут в ячейку каплю молочка, которая размягчает оболочку яйца, и из него выходит личинка.

Пчелы кормят молочком личинку 3 дня, а потом более грубой пищей — кашцей (смесью меда, цветочной пыльцы и воды). К концу шестого дня личинка вырастает настолько, что не умещается на дне ячейки, и тогда она распрямляется, направляя головку к выходу. В это время

пчелы запечатывают ячейки, и в развитии будущей пчелы наступает стадия куколки, которая продолжается 12 дней. По окончании этого периода из ячейки, разрушив восковую крышечку, выходит молодая пчела. С момента откладки яйца и до выхода ее из ячейки проходит 21 день.

Родившаяся пчела с выходом из ячейки в течение первых суток никакой работы не выполняет. Лишь на 2-й и 3-й день жизни она начинает чистить и полировать ячейки — готовить их для откладки яиц маткой, складывания меда и перги.

На 4–6-й день молодая рабочая пчела приступает к выкармливанию личинок четырехдневного и более старшего возраста, готовит для них пищу.

С 6-го по 10-й день она кормит личинок более младшего (до трехдневного) возраста молочком, которое выделяет в это время ее организм. В конце этого периода молодые пчелы в хорошую погоду совершают свой первый вылет — ориентировочный облет. Они знакомятся с внешним видом улья и окружающей его местностью.

Пчеловод при интенсивном лете пчел в период медосбора может этого и не заметить. В августе же и начале сентября, когда кончается сбор нектара, днем в хорошую погоду (примерно в 14–15 часов) легко обнаружить, как из притихшей до этого семьи начинают в большом количестве вылетать и кружиться над ульем молодые пчелы. Облет продолжается 30–40 минут, после чего семья вновь затихает.

В 11–12-дневном возрасте пчелы теряют способность выделять молочко и переходят на другие работы: принимают от пчел-сборщиц принесенный с поля нектар и перерабатывают его в мед, складывают в ячейки и запечатывают. При этом они усиленно питаются и выделяют воск, из которого строят соты.

В этом же возрасте пчелы поддерживают чистоту внутри улья: выносят различные отбросы, трупы пчел и другой мусор, а также несут охрану гнезда. На 12-й–15-й день пчелы начинают вылетать из улья и до конца своей жизни работают сборщицами нектара, воды, цветочной пыльцы и клея.

Характер деятельности пчел определяется возрастным составом, но иногда они могут выполнять работы и не свойственные их возрасту. При наличии в природе медосбора и отсутствии работ внутри улья пчелы раньше становятся сборщицами, и наоборот — при большом количестве открытого расплода они и в более старшем возрасте занимаются его кормлением. Кормление расплода и уход за ним пчелы всегда выполняют в первую очередь, пренебрегая даже медосбором.

Пчелы вылетают в поле за нектаром на расстоянии 1500–2000 м. Площадь, обрабатываемая ими, имеет форму круга, центром которого является улей, а радиусом — расстояние их полета.

Способность пчел ориентироваться на местности, запоминать место стоянки улья и работать неподалеку от него определяет и расстоя-

ние, на которое возможна их перевозка. При радиусе действия пчел 2000 м их, например, можно перевозить на расстояние 4000 м, и в этом случае они не возвращаются на старое место. Пчелы, перевезенные на 3000 м, прилетят к прежней стоянке улья, но в очень небольшом количестве. При перевозке пчел на 1000–2000 м и ближе часть их вернется обратно и, не найдя своего улья, попадет в соседние, а если таких поблизости нет, погибнет.

Пчелы одной семьи узнают друг друга и пчел другой семьи по запаху. Леток в улье охраняют специальные пчелы — сторожа, которые

Хорошая матка откладывает яйца подряд во все ячейки сота, на котором она находится.

не пропускают чужих пчел (за исключением тех, которые что-либо приносят), отличая их по запаху. Когда нет медосбора, чаще всего в конце лета,

в улей стараются проникнуть пчелы других семей для воровства меда. Пчелы-хозяева отгоняют их и стараются убить.

Матка начинает кладку яиц ранней весной, за 45–60 дней до первого весеннего облета, и кончает в конце лета.

В активный период матка круглосуточно откладывает яйца в ячейки сотов, окруженная «свитой» пчел, ухаживающих за ней. Пчелы ее и кормят, и чистят.

Матка откладывает яйца двух видов: оплодотворенные спермой трутня — в пчелиные и маточные ячейки и неоплодотворенные — в трутневые ячейки.

Личинки, предназначенные для выращивания маток, весь период своего развития получают молочко в большом количестве. Можно сказать, что личинке рабочей пчелы молочко дается строго по норме, а личинке матки — вволю.

Трутни — это особи мужского пола. Их назначение — оплодотворение маток. Никакой работы ни в улье, ни вне его они не выполняют, так как строение их органов не приспособлено к этому. Трутни значительно крупнее рабочих пчел. Они не имеют жала, поэтому защищать гнездо не могут».

К. Кузьмина в книге «Продукты пчеловодства и здоровье» описывает процесс переработки нектара в мед следующим образом: «Пчела-труженица хоботком всасывает нектар из нектарника и заполняет им свой медовый желудочек. Небольшую долю проглоченного нектара пчела использует для собственного питания, остальное несет в улей и передает его пчеле-приемщице.

Пчела-приемщица многократно (120–240 раз) выпускает капельку нектара на хоботок и снова заглатывает ее. При этом значительная часть воды, содержащейся в нектаре, испаряется. Наконец пчела помещает капельку нектара в свободную ячейку сот, а другие пчелы переносят ее много раз из одной ячейки в другую. Испарение воды продолжается, нектар густеет и превращается в мед.

В нектаре воды содержится 75–80%, в зрелом меде — только 16–20%. За время нахождения нектара в желудочке пчелы часть воды всасывается через стенку желудочка. Кроме того,

нектар обогащается ферментами, органическими, обеззараживающими и другими веществами. Ферменты в мед попадать могут также с пыльцой растений и из глоточных желез пчелы. Под влиянием ферментов часть тростникового сахара (сахарозы) нектара расщепляется и превращается в виноградный сахар (глюкозу) и фруктозу».

Особый интерес вызывают строительные сооружения пчел. Как правило, постройкой улья занимаются молодые рабочие пчелы, в нижней части брюшка которых находятся особые железы, вырабатывающие воск. Капельки жидкого воска просачиваются наружу через мельчайшие поры так называемых восковых зеркалец и застывают на них в виде прозрачных пятиугольных чешуек.

«Рабочие пчелы, которые сами уже давно не выделяют воск, берут застывшие восковые чешуйки и строят из них соты. Принимаясь за строительство сота, пчелы разного возраста (примерно половина из них не выделяет в это время воска) повисают гирляндами на потолке гнезда, а в улье — на верхней перекладине рамки и, обогревая друг друга, поднимают температуру внутри гирлянды до 35° С. Тогда восковые чешуйки размягчаются. Пчелы с созревшими восковыми чешуйками накалывают их на щеточки задних ножек, подносят ко рту и хорошо разминают жвалами.

Размягченный кусочек воска пчела пристраивает в ячейке и уступает место следующей

строительнице с восковыми чешуйками. Таким образом в гирлянде происходит постоянное перемещение пчел.

Чтобы построить общий дом, пчелы разного возраста и разных возможностей объединяют свои силы. Но главное, у всех есть желание — построить общий дом. Одни передают восковые пластинки, другие обогащают их своими секретами и плотно соединяют, строя шестиугольные ячейки для себя, запасов меда и будущего потомства.

Такое хрупкое, на первый взгляд, сооружение, как пчелиные соты, выдерживает вес в тысячи раз больше себя. Всего лишь в нескольких рамках весом не более 600–800 г может сохраняться до 100 кг меда» («Зеркало-Т». Информационный бюллетень, № 2 (7), 2001 г.).

Человек может помочь пчелам в строительстве улья, вставив в него рамки с вощиной, представляющей собой недостроенный сот, который пчелы должны закончить. Следует отметить, что вощина должна быть из натурального воска, если заменить ее любой воскоподобной смесью, пчелы тотчас же начнут разгрызать ее и выбрасывать из улья. Пчелы надежно защищают свое жилище. Их верным оружием является ядовитое жало.

Примечательно, что при ужалении насекомого пчела не теряет свое жало. Причина этого — слабость хитинового покрова насекомых, что делает его неспособным удерживать жало пчел. У определенных животных к пчелиному яду существует видовой иммунитет. Жабы, черепахи, цапли, змеи, ежи, медведи и некоторые другие представители земной фауны не обладают такой чувствительностью к пчелиному яду, как человек.

Нападая на человека или животное, пчела ударяется брюшком, вонзает в тело жало и впрыскивает в ранку яд. Однако вынуть жало пчела уже не может. Дело в том, что жало снабжено обращенными назад зазубринками, которые удерживают его в слоях кожи. Пытаясь улететь, пчела оставляет жало, которое отрывается вместе с жалящим аппаратом (он состоит из жала длиной не более 2 мм, большой и малой ядовитых желез и резервуара для яда) и частью жизненно важных органов. В результате через несколько часов пчела погибает.

Пчелы способны различать запахи, они безошибочно находят лучшие растения-медоносы. Эти насекомые не любят резких запахов, например сильно пахнущих духов и косметических кремов, они также негативно реагируют на запах пота и алкоголя. Особенно агрессивны пчелы в ненастную погоду, в это время от подлетевшей пчелы лучше не отмахиваться руками, а замереть на месте и подождать, пока она улетит.

Изучением жизни пчел и возможностью использования продуктов пчеловодства занимались многие известные ученые и врачи: Х. Р. Ламберти, А. Г. Корнехо, О. Агуар Монтерде (Испания), И. Матушевский, Е. Качор, А. Колтек (Польша), Д. П. Пиана (Италия), Э. Альфандери, Р. Шовен, П. Лави (Франция), К. Уайт (США), К. Афорстер, А. Маурицо (Швейцария), С. Младенов, В. Тодоров, С. Конев, П. Починкова (Болгария), Э. Шербан, М. Габоряну, А. Баба, О. Ротару, Н. Михэйлеску, Е. Палаш, К. Горгос,

Т. Волчинский (Румыния), Б. Орлов, Д. Гелашвили, С. Парли, Т. Вахонина, Л. Яковлев, В. Кивалкина, С. Поправко, Н. Боброва, Н. Смирнов, Н. Артемов, В. Приходько (Россия) и др. Однако даже сегодня в жизни и поведении медоносной пчелы остается много загадок.

ГЛАВА 2

Продукты пчеловодства

Продукты пчеловодства — такие, как мед, маточное молочко, прополис, пыльца, перга, пчелиный яд — это целая лаборатория уникальных природных веществ. Издавна они использовались людьми для повседневного питания и лечения различных заболеваний, даря молодость и продлевая жизнь.

Мед

Мед является ценным диетическим и лечебным продуктом. Неслучайно многие люди при первых проявлениях простуды (боль в горле, повышение температуры тела) обращаются к старому бабушкиному способу — лечению медом.

На территории Российской Федерации насчитывается более 1000 видов растений-медоносов, которые выделяют в достаточном количестве нектар, являющийся основным продуктом питания для медоносных пчел. В таблице 1 приведены наиболее известные в европейской части нашей страны растения-медоносы, а также указана их медопродуктивность (количество нектара, из которого пчелы делают мед).

Таблица 1

Медовая продуктивность медоносных растений

Растение-медонос	Медопродуктивность (кг с 1 га)	Цвет меда
Абрикос обыкновенный	40	Прозрачный
Груша	9-25	Светло-желтый
Слива	10-37	Темно-желтый
Дыня	18-30	Почти прозрачный
Лук репчатый	70-237	
Морковь посевная	19-40	Темно-желтый
Огурец	13-30	Светло-янтарный
Тыква обыкновенная	30-35	Желтоватый
Арбуз обыкновенный	15-20	Желтоватый
Боярышник	180-200	
Брусника	20-25	Светло-желтый
Ежевика	25-35	Светло-соломенный
Земляника лесная	30-40	Прозрачный
Калина обыкновенная	15-30	
Крыжовник	9-97	
Малина	50-215	Светло-янтарный
Рябина красная	30-40	Красноватый
Смородина черная	18-169	
Черешня	30-45	
Черника	30-70	Красноватый оттенок
Шиповник коричный	20-30	Почти бесцветный
Донник желтый	70-150	Янтарный с зеленоватым оттенком

Таблица 1 (продолжение)

Медовая продуктивность медоносных растений

Растение-медонос	Медопродук- тивность (кг с 1 га)	Цвет меда
Душица обыкновенная	70–150	Прозрачный
Иван-чай узколистный	300–600	
Гречиха	100–200	От светло-коричневого с красноватым оттенком до темно-коричневого
Лен посевной	10–15	
Клевер красный	66–200	Бесцветный, почти прозрачный
Липа	250–800	Золотисто-желтый, прозрачный или с зеленоватым оттенком
Мать-и-мачеха	10–30	
Мелисса лекарственная	130–250	
Мята перечная	150–300	Янтарный
Подсолнечник	13–57	
Пустырник пятилопастный	50–300	Золотистый
Тмин	23–100	
Шалфей лекарственный	100–650	Темно-желтый или светло-янтарный

Следует отметить, что количество нектара зависит от определенных географических и по-

годных условий, а также вида и сорта растений. Для высоких медосборов особое значение имеют благоприятные погодные условия, плодородие почвы и расстояние от улья до растений-медоносов (не стоит забывать, что пчела делает за день несколько вылетов).

Состав меда

Как уже говорилось, продукт, получаемый в процессе многократной переработки нектара пчелами. Он представляет собой сладкое на вкус, ароматное сиропообразное вещество, чем меньше в меде воды, тем он гуще.

Натуральный пчелиный мед является ценнейшим продуктом питания, обладающим хорошими вкусовыми и питательными качествами, а также замечательным лечебным средством. Он содержит практически все необходимые человеку микро- и макроэлементы и витамины. По своему составу мед очень близок к плазме крови человека (табл. 2), поэтому он хорошо усваивается организмом человека.

По химическому составу мед достаточно разнообразен и сложен. В нем содержится более 300 различных веществ: органические кислоты и их соли, углеводы, азотистые соединения (белки, аминокислоты, амины, амиды), различные минеральные вещества, витамины, высшие спирты, эфирные масла, терпеноиды, стеролы, липиды, декстрины и др. Основными составляющими меда являются легкоусвояемые сахара —

глюкоза (виноградный сахар), фруктоза (фруктовый сахар) и сахароза (около 3%). Поскольку в нектаре различных растений количество сахарозы, фруктозы и глюкозы различно, то и в разных сортах меда их соотношение неодинаково. Так, например, липовый мед содержит 36,05% глюкозы и 39,27% фруктозы, а в акациевом меде глюкозы всего 35,98%, зато фруктозы около 40,35%.

Таблица 2

Содержание различных микроэлементов
в сыворотке крови человека и в меде

Химический элемент	Сыворотка крови	Мед
Магний (Mg)	0,0180	0,018
Сера (S)	0,0040	0,001
Фосфор (P)	0,0050	0,015
Железо (Fe)	0,0007	0,00097
Хлор (Cl)	0,3600	0,029
Калий (K)	0,0300	0,386

Расщеплению сахарозы и превращению ее в более простые сахара способствует фермент инвертаза, который вырабатывается в слюнных железах пчел. Кроме инвертазы, в состав меда входят и другие ферменты: диастаза, каталаза, кислая фосфатаза, ингибин, альфа-амилаза и др. Они попадают в мед с пыльцой медоносных растений и из слюнных желез пчел. Опреде-

лить, натуральный ли мед, можно именно по наличию в нем этих ферментов.

Кроме углеводов в меде содержатся белковые вещества (от 0,3 до 3,3%) и протеины (от 0,5 до 15%), около 18–20% меда составляет вода. В этом продукте пчеловодства присутствует также небольшое количество эфирных масел и красящих веществ.

Мед — это настоящая кладовая химических элементов и соединений. В нем содержатся алюминий, бериллий, бор, барий, висмут, ванадий, германий, галлий, железо, золото, олово, калий, кобальт, кальций, литий, магний, медь, марганец, молибден, никель, натрий, свинец, серебро, кремний, стронций, титан, фосфор, хром, цинк, сера, йод, хлор, цирконий.

Мед является богатым источником витаминов и минеральных веществ. В нем обнаружены витамины группы В, а также витамины РР (0,02 мг/%), С (2 мг/%), Н, Е, К, пантотеновая кислота органические кислоты и минеральные вещества.

Сорта меда

Существует несколько десятков различных сортов пчелиного меда, отличающихся по ряду признаков — флористическому (моно- и полифлорный), региональному (по месту сбора пчелами) и технологическому (по способу обработки — сотовый и центробежный).

По флористическому признаку различают мед монофлорный (полученный из нектара рас-

тения какого-либо одного вида) и полифлорный (полученный из нектара растений нескольких видов). Чаще всего сорт меда определяется по преобладанию нектара какого-то одного растения, так как чистые монофлорные сорта встречаются очень редко. Следует отметить, что флористический признак служит основанием для распознавания только сортов цветочного меда, к падевому меду это не относится.

По региональному признаку выделяют следующие сорта меда: дальневосточный, башкирский, алтайский, белорусский, украинский, краснодарский и др. По происхождению мед бывает акациевый (белый и золотисто-желтый, липовый (светло-янтарный), вересковый (красноватый), гречишный (темно-желтый и темно-коричневый), подсолнечный (светло-желтый), донниковый (светло-янтарный), ивовый (золотисто-желтый), кипрейный (белый), барбарисовый (золотистый), горчичный (золотистый), кленовый (светло-желтый), васильковый (с зеленоватым оттенком), хлопковый, клеверный, шалфеевый, арбузный, дынный, малиновый, Melissa, яблоневый, падевый и др.

Наибольшей популярностью пользуются липовый, гречишный, луговой, акациевый, горчичный, подсолнечный и донниковый меду. Сорт натурального цветочного меда можно определить по цвету, вкусу и аромату, а в лабораторных условиях это можно сделать, определив состав меда.

В таблице 3 приводятся сравнительные данные по составу различных сортов меда.

Таблица 3

Основные компоненты меда

Сорт меда	Содержание, %				
	Вода	Тростниковый сахар	Плодовый сахар (фруктоза)	Виноградный сахар (глюкоза)	Азотсодержащие вещества
Гречишный	22,12	0	43,94	31,10	1,26
Липовый	16,69	1,13	38,03	35,61	0,33
Донниковый	20,06	0	40,49	33,38	0,38
Кориандровый	18,41	0	42,22	34,67	0,56
Падевый	17,02	3,95	33,18	33,20	0,72

Как уже говорилось ранее, мед является незаменимым целебным средством, причем при определенных заболеваниях используются определенные сорта. Так, для лечения органов дыхания подходят шалфейный, тимьяновый и горный меды, а также мед с душицы.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендуется употреблять мятный мед, тимьяновый и степной, при заболеваниях органов кроветворения — гречишный, при заболеваниях почек — мед с плодовых культур, каштана и луговых трав. Для лечения заболеваний, вызванных гноеродными микробами, используются шалфейный, вересковый, донниковый, липовый, акациевый и люцерновый меды. Различные терапевтические эффекты меда обуславливают-

ся содержанием в различных растениях определенных активных веществ. Например, в липовом меде, как и в цветках липы, содержатся летучие эфирные масла, в состав которых входят сесквитерпеновый алифатический спирт и фарнезол, придающий меду характерный аромат. Так как цветы липы содержат, кроме того, мускус, флавоноиды, смолы, танин, сахар, холин и ацетил-

Благодаря входящим в его состав веществам липовый мед оказывает на человеческий организм успокаивающее и антисептическое действие, обладает бактерицидными свойствами и является хорошим потогонным средством. Он показан при простудах.

холин, предполагается, что помимо сахара и ряда флавоноидов, в мед переходят и эти вещества.

Мятный мед содержит летучее масло, состоящее из ментола, ментофурана, гамма-пинена, феландрена, кандинена,

лимонена, цинеола, альдегидов, амиловой кислоты, тимола, карвакрола. Этот сорт находит применение как легкое болеутоляющее общеукрепляющее и антиспастическое средство, его рекомендуется употреблять в пищу людям, страдающим расстройствами желудочно-кишечного тракта.

Клеверный мед содержит флавоноиды, летучее масло, вещества фенолового происхождения, смолы, кумариновые производные. Его можно использовать в качестве мочегонного средства, средства против диареи, а также как хорошее отхаркивающее при застарелом кашле.

Акациевый мед, как и цветы акации, содержит робинин, акацин (глюкозид флавонового

происхождения), летучее масло. Является хорошим общеукрепляющим средством, его рекомендуется использовать при бессоннице, болезнях желудочно-кишечного тракта и почек, заболеваниях дыхательной системы. Мед акации — хорошее антисептическое средство.

Гречишный мед содержит большое количество железа и минеральных веществ. Его рекомендуется использовать при лечении истощения, а также при ослаблении иммунитета.

Мелиссовый мед содержит летучее масло из цитроля, цитронеллаля, гераниола, линалола и др. Этот сорт используется как антиспастическое и успокаивающее средство.

Особого внимания заслуживает майский мед, который пчелы собирают ранней весной с цветков мать-и-мачехи, ивы, плодовых деревьев. Этот мед отличается светлой окраской, имеет выраженный аромат весенних цветов и очень нежный вкус. Майский мед является хорошим жаропонижающим, болеутоляющим и противовоспалительным средством. Его рекомендуется использовать при кашле, головной боли, лихорадочных состояниях, а также в качестве укрепляющего средства для волос.

Следует отметить, что все сорта цветочного меда отличаются достаточно высокой скоростью кристаллизации и длительным сроком хранения. Плохо поддаются кристаллизации акациевый, шалфейный и падевый мёды, хорошо кристаллизуются подсолнечный, горчичный и люцерновый сорта. Примечательно, что ско-

рость кристаллизации выше у медов, собранных в южных регионах, чем у тех, что собраны в северных областях и на Дальнем Востоке.

Говоря о меде, нельзя не отметить, что светлые сорта являются наиболее ценными (исключением является гречишный).

Различные сорта меда обладают также различной степенью вязкости. Так, жидкими являются кипрейный, липовый и гречишный мёды, очень жидкими — акациевый и клеверный, густыми — подсолнечный, одуванчиковый, падевый, студнеобразным — вересковый.

Но в тоже время темные сорта меда богаче минеральными веществами, необходимыми для организма человека, и имеют большую противомикробную активность, чем светлые. Нужно также учитывать, что при

длительном хранении цвет меда меняется, он становится более темным.

Наиболее полезными свойствами обладает сотовый мед. Благодаря содержанию в сотах перги такой мед превращается в богатый источник витаминов и других полезных веществ. А сотовый воск, являющийся природным адсорбентом, способствует очищению кишечника и выводу из организма токсических веществ. Пережевывание восковых крышечек сот помогает очищению полости рта.

Особого разговора заслуживает падевый мед, вырабатываемый пчелами из медвяной росы и экскрементов насекомых (тлей, червецов, листовлошек и др.). Медвяная роса представляет собой сахаристую жидкость, выделяемую в жаркие дни при холодных ночах нежными ча-

стями растений в виде выпота. Питаясь этой росой, насекомые выделяют сладкие жидкие капли, которые падают вниз с листьев растений (поэтому они и получили название пади). В пади много сахаристых веществ, поэтому она так привлекательна для пчел.

Падевый мед содержит большое количество декстринов (около 11%), смол, третичных терпеновых спиртов и сложных органических веществ (феландрен, лимонен, анисовый альдегид и др.). В нем также обнаружены фруктоза (37%), глюкоза (31%), сахароза (1–16%), белки (3%) и кислоты и минеральные вещества (0,7%).

Падевый мед растительного происхождения (собранный пчелами с медвяной росы) может быть листовым и хвойным. В зависимости от этого он различается по цвету. Мед, полученный из медвяной росы листовых растений, имеет темную окраску, а из росы хвойных деревьев — светло-янтарную. Для падевого меда, хранящегося в сотах, характерен зеленоватый оттенок. В любом случае падевый мед более темный, чем цветочный. На вкус он иногда бывает не очень приятным, а некоторые сорта этого меда могут долго не таять во рту.

Особого внимания заслуживает падевый мед с хвойных пород (ели, пихты, сосны). Он содержит значительное количество глюкозы, левулезы и минеральных веществ, необходимых человеческому организму, летучие масла и смолы, богатые гамма-пиненом, бета-пиненом, феландреном, лимоненом, анисовым альдегидом,

моноциклическими вторичными спиртами, цетонными альдегидами, третичными терпеновыми спиртами и др. Этот мед оказывает антисептическое и противовоспалительное действие, является хорошим мочегонным средством.

Следует запомнить, что все сорта падевого меда, в том числе полученные с лиственных пород (дуба, ясеня и др.), содержат небольшие количества смолистых веществ, которые оказывают слабительное и легкое успокаивающее воздействие при воспалениях кишечника. Однако

Если продавцу меда на рынке выдают белую этикетку, это свидетельствует о высоком качестве его меда. Синяя этикетка указывает на мед низкого качества или падевый.

падевый мед еще недостаточно хорошо изучен, поэтому он не находит широкого применения в лечебных целях.

Еще одна разновидность пчелиного меда — пьяный мед. Известен он еще с глубокой древности и называется пья-

ным потому, что после его употребления человек испытывает состояние алкогольного опьянения: появляется головокружение, тошнота, рвота, а иногда даже судороги. Спустя 2 суток все явления отравления проходят, при этом лечение не требуется. Для ускорения выздоровления больному нужно сделать промывание желудка и дать выпить слабительное.

Пьяный мед получается при сборе пчелами нектара с растений семейства вересковых — багульника, вереска болотного, азалии, рододендрона и др. Эти растения вырабатывают ядовитые вещества, которые пчелы вместе с нектаром пе-

реносят в мед. Характерно, что пчелы при этом сами не отравляются.

Пьяный мед по внешнему виду мало отличается от натурального. Характерной его особенностью является слабый аромат, иногда с запахом пережженного сахара. По технологическому признаку мед делится на:

— центробежный (жидкий или кристаллизовавшийся мед, откаченный из сотов при помощи медогонок);

— сотовый, или секционный (мед, стекший из сотов, сложенных в тару);

— битый, мятый, или прессованный (вытекший в результате сминания, прессования сотов);

— топлёный, или банный (мед, вытекающий из сотов под воздействием высоких температур, — «капанец», в старину такой мед получали в русских банях, откуда и произошло его название).

Топлёный мед является медом высшего сорта. Высококачественные сорта получают также при центрифугировании меда в специальных аппаратах, а сорта более низкого качества — путем вытапливания его из сот на огне.

Благодаря высоким современным технологиям в настоящее время в продажу поступает не только натуральный пчелиный мед, но и искусственный, полученный химическим путем.

Натуральный сотовый мед достаточно жидкий и тягучий. После откачивания из сотов его отстаивают в таре, чтобы кусочки воска всплыли на поверхность (их затем убирают). Натураль-

ный мед не требует дополнительной фильтрации. Иногда для получения меда определенного качества (например, с улучшенными вкусовыми показателями и более выраженным ароматом) производят купажирование, то есть смешивание натурального меда разных сортов.

Купажирование меда является делом сложным и ответственным, для его выполнения необходимо не только хорошо различать сорта меда, но и знать пропорции, в которых их нужно смешивать.

Искусственный мед очень похож на натуральный пчелиный, но отличается от него по химическому составу и лечебно-пищевым качествам. Искусственный мед производят из тростникового сахара двумя способами: химическим и с помощью подкармливания пчел. Производство и продажа искусственного меда допускается, если он продается под своим названием, то есть как суррогат пчелиного меда.

Искусственный мед необходимо отличать от *фальсифицированного*, полученного путем смешивания натурального и искусственного медов (это меньшее из зол) или сахара, крахмала, мела, сахарной патоки, сока и других компонентов. Отличить «липовый» мед можно по отсутствию характерного медового аромата.

Свойства меда

Натуральный пчелиный мед обладает следующими свойствами:

— термолабильность: мед нельзя разогревать, так как уже при температуре 40° С начинается разрушение ферментов и, соответственно, качество меда ухудшается. В домашних условиях мед можно подогреть на паровой бане, внимательно следя за температурой;

— антибактериальность: в процессе изготовления меда пчелы добавляют особый фермент ингибин, который превращает глюкозу в глюкуроновую кислоту. Одновременно с этим выделяется перекись водорода. Этим, а также наличием органических кислот и высокой концентрацией сахара объясняется антибактериальное действие меда;

— фунгицидность (противогрибковое свойство): при правильном хранении мед никогда не покрывается плесенью, в сотах может порой храниться столетиями, то есть в меде не растут грибы и споры. Опыт показал, что плесневые грибы, специально введенные в мед, погибают;

— обеззараживающее свойство: этим свойством можно пользоваться при консервировании продуктов. Еще в Древней Руси дичь консервировали медом. О высоком консервирующем свойстве меда свидетельствует тот факт, что жарким летом 332 г. до н. э. Птолемей Лаг перевозил в меду на захоронение из Вавилона в Александрию тело Александра Македонского;

— гигроскопичность: при хранении не допускается высокая влажность окружающей среды. Мед впитывает в себя до 30% влаги и при высокой влажности и температуре воздуха 11–19° С

может закиснуть. Кроме того, мед легко впитывает посторонние запахи, поэтому его не стоит хранить рядом с сильно пахнущими продуктами и веществами (например, с керосином);

— высокая энергетическая ценность: мед — высококалорийный продукт, в 100 г меда содержится 335 ккал;

— хорошая усвояемость: благодаря преобладанию в меде глюкозы и фруктозы, он легко усваивается организмом человека.

Благодаря насыщенности меда микроэлементами, витаминами и минеральными веществами он:

— повышает сопротивляемость организма инфекциям;

— оказывает положительное влияние на состояние нервной системы;

— улучшает трофику тканей;

— оказывает антигемморрагическое действие;

— повышает остроту зрения.

Как уже говорилось ранее, мед, извлеченный из ячеек, начинает кристаллизоваться. Нужно иметь в виду, что это естественный процесс, так как многие считают кристаллизовавшийся мед недоброкачественным.

Удельный вес натурального меда составляет 1,420–1,440. Масса 1 л меда — 1420 г.

В зависимости от составляющих его ком-

понентов мед кристаллизуется по-разному: если в нем много глюкозы, то он образует нежные кристаллы, если много фруктозы — долго сохраняется жидким, кристаллизуется медленно и

образует мелкие кристаллы. Кристаллизация меда зависит от вида цветочного нектара, местности, в которой он собран, соотношения глюкозы и фруктозы и влажности меда.

В среднем процесс кристаллизации меда длится 2–3 месяца. Различают крупнозернистую (кристаллы более 0,5 мм), мелкозернистую (кристаллы менее 0,5 мм), и салообразную (кристаллы не видны невооруженным глазом) консистенции меда.

Мед начинает кристаллизоваться при температуре 14° С, при температуре 30–40° С кристаллы легко растворяются, поэтому затвердевший мед легко растопить на водяной бане. При — 30–36° С мед замерзает и утрачивает часть своих полезных свойств.

Условия хранения и определение качества меда

Мед лучше всего хранить при температуре 5–10° С в сухом, хорошо проветриваемом помещении, поместив в стеклянную посуду.

Категорически запрещается хранить мед в железных и алюминиевых емкостях, а также в посуде из оцинкованной жести. Это приводит к появлению ядовитых веществ, что делает мед непригодным для дальнейшего употребления. Если меда много, его можно хранить в бочках из липы, осины, ольхи и тополя. В дубовых бочках мед темнеет. При хранении мед сохраняет все свои свойства, однако, как уже говорилось ра-

нее, рядом с ним не должны находиться сильно пахнущие продукты.

Приобретая мед, каждый человек хотел бы быть уверен в его качестве. Для определения натуральности и сортности мед должен быть подвергнут экспертизе. Конечно, наиболее точную экспертизу могут выполнить только опытные специалисты соответствующих лабораторий, но существуют пробы, которые можно провести в домашних условиях и даже на рынке:

— определение диастазы: в пробирку наливается 10 мл водного раствора меда (1 : 2), прибавляется небольшое количество 1%-ного раствора крахмала, все тщательно смешивается, после чего смесь прогревается в течение 1 часа на водяной бане при температуре 40–45° С. Затем в охлажденную пробирку добавляется 1–2 капли йодной настойки. Йод окрашивает крахмал в синий цвет. Если мед натуральный, то под влиянием диастазы крахмал расщепится и жидкость сохранит первоначальный цвет, если мед ненатуральный — смесь окрасится в синий цвет;

— определение примесей:

а) обнаружение муки или крахмала: к 3–5 мл водного раствора меда (1 : 2) добавляется несколько капель раствора Люголя (или настойки йода). Окрашивание раствора меда в синий цвет свидетельствует о наличии в нем примеси муки или крахмала;

б) обнаружение желатина: к 5 мл водного раствора меда (1 : 2) добавляется 5–10 капель 5%-ного раствора танина. Появление белых

хлопьев свидетельствует о присутствии в меде желатина;

в) обнаружение песка и других нерастворимых примесей: проба меда берется со дна посуды, мед растворяется в воде в пропорции 1 : 2 или 1 : 5. Если мед натуральный, раствор получается слегка мутным, без осадка. При наличии песка и других механических примесей появляется осадок.

Примесь мела можно обнаружить, воздействуя на осадок какой-либо кислотой или уксусом, в этом случае произойдет вспенивание вследствие выделения углекислого газа.

При покупке меда также следует обращать внимание на его внешние характеристики:

— цвет: мед может быть прозрачным и бесцветным (клеверный и акациевый), светло-янтарным (липовый), янтарным (подсолнечниковый), темно-янтарным (гречишный), темным (падевый);

— консистенция: свежавыкачанный мед имеет жидкую слабовязкую консистенцию, примерно через 1–2 месяца он начинает кристаллизоваться;

— зрелость: зрелый мед должен содержать не более 20% воды, он кристаллизуется равномерно и плотно. Незрелый мед, содержащий избыточное количество влаги, расслаивается с образованием 2 слоев разной консистенции (снизу засахаренный, сверху — сиропообразный). Мед, имеющий повышенную влажность, долго не хранится и быстро закисает;

— вкус: сладкий, немного терпкий, но приятный, вызывает небольшое раздражение слизистой оболочки рта;

— аромат: доброкачественный мед имеет приятный своеобразный цветочный аромат, который можно усилить, слегка подогрев продукт на водяной бане.

Зрелость меда можно определить даже при покупке на рынке: если покрутить ложку в меде, а потом приподнять ее над емкостью, зрелый мед

накрутится на ложку, а незрелый стечет каплями.

В 1996 г. в городе Рыбный при кафедре экологии Пермского филиала Академии пчеловодства была открыта Лаборатория мониторинга пчелиных «Федерал». Создание такой лаборатории — весомый вклад в развитие не только пчеловодства, но и науки в целом. Это одна из лучших лабораторий в стране, имеющая в своем штате аккредитованных экспертов Госстандарта России по всей продукции пчеловодства.

Отличие цветочного меда от сахарного: сахарный мед чаще всего белого цвета, сладкий на вкус, но без терпкости натурального меда, иногда имеет запах старых сотов, запах цветов выражен очень слабо или вообще отсутствует, при хранении мед становится

липким, вязким, быстро закисает. Сахарный мед в основном используется для подкормки пчел, продажа его как продукта массового потребления является грубой фальсификацией товара.

Отличие цветочного меда от падевого: для определения наличия падевого меда в цветочном можно сделать одну из следующих проб:

— приготовить раствор меда в дистиллированной воде (1 : 1) и добавить 6 частей 96%-ного

очищенного спирта (спирта-ректификата). Помутнение раствора свидетельствует о примеси падевого меда;

— в раствор меда (1 часть меда и 1 часть дистиллированной воды) добавить 2 части известковой воды и довести до кипения. При наличии пади в цветочном меде появятся хлопья.

Противопоказания к применению меда

Как правило, мед прекрасно переносится и хорошо усваивается человеческим организмом. Однако есть небольшая часть людей (около 1%), страдающих повышенной чувствительностью к меду. Она может проявляться в виде сыпи, зуда, головной боли, тошноты, расстройства желудочно-кишечного тракта. В этом случае мед противопоказан.

Нельзя употреблять данный продукт пчеловодства и людям, страдающим аллергическими заболеваниями. Однако следует учитывать, что аллергическая реакция может возникнуть при употреблении определенного сорта меда, а на употребление других сортов организм будет реагировать нормально.

Нежелателен прием меда при поносе, сопровождающемся бродильными процессами в кишечнике.

Человек, впервые употребляющий мед, должен приучать себя к нему постепенно: начинать нужно с 5–15 капель 20%-ного медового раствора, добавляя его 3 раза в день в каши, чай, молоко,

соки. В течение 1–2 недель доза меда должна быть доведена до 0,25–0,5 ч. ложки 2–3 раза в день.

Иногда мамы думают, что если их ребенок страдает диатезом, то мед ему противопоказан, однако это не так. Сам по себе экссудативный диатез не является противопоказанием к употреблению меда, если нет повышенной чувствительности к этому продукту. Чтобы определить реакцию организма на мед, ребенку дается небольшое количество продукта (0,25 или 0,5 ч. ложки) и оценивается результат: если на коже малыша не появились дополнительные высыпания или проявления аллергии, мед в небольших количествах (не более 1 ч. ложки в день) можно включить в ежедневный рацион.

Люди, страдающие сахарным диабетом и другими заболеваниями, при которых ограничен прием углеводов, должны употреблять мед с осторожностью и только после предварительной консультации с лечащим врачом.

Больным бронхиальной астмой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также туберкулезом легких мед можно употреблять в пищу, но от медовых ингаляций следует отказаться.

Прополис

Прополис, или пчелиный клей, представляет собой клейкое вещество, чаще зеленовато-коричневого цвета, вырабатываемое пчелами из смолистых веществ растительного происхожде-

ния (как правило, пчелы собирают их с почек, веток и листьев тополя, березы, осины, ясеня и других деревьев). Добавляя к этим веществам воск в соотношении 2 : 1 и пыльцу, пчелы перерабатывают растительные смолы с помощью секрета своих челюстных желез.

Чем больше процентное содержание смолистых веществ и секрета желез пчел, тем более качественным считается прополис. Высокое содержание воска и пыльцы указывает на низкое качество пчелиного клея.

Помимо смолистых веществ, секрета челюстных желез пчел, воска и пыльцы, в прополисе могут содержаться различные механические примеси. Самый чистый прополис располагается на стенках улья.

Прополис является важнейшим защитным средством, обеспечивающим нормальную жизнедеятельность пчелиной семьи, предохраняющим улей от проникновения различных вирусов, бактерий и поддерживающим здоровый микроклимат в пчелином доме. На пчелах, которые постоянно соприкасаются с прополисом, не бывает микроорганизмов.

Прополисом пчелы полируют сотовые ячейки и защищают улей от проникновения в него нежелательных гостей. Чужака, попавшего в пчелиный улей, пчелы убивают своим ядом и, если не выбрасывают, то покрывают слоем прополиса и воска, как бы мумифицируя.

Обработанный таким образом вредитель может лежать несколько лет не разлагаясь.

При покупке прополиса на рынке нужно быть очень внимательным, поскольку иногда за него могут выдавать куски пчелиного воска. Освободиться от воска, содержащегося в прополисе, можно следующим образом: прополис измельчить и смешать с холодной водой, воск и другие примеси всплывут, а прополис осядет на дно. После этого воск и примеси следует удалить, воду слить, прополис подсушить. Чистый

О прополисе говорил и Авиценна (ок. 980–1037) в своем фундаментальном труде «Канон врачебной науки». Он называл прополис черным воском и считал, что прикладывание его к коже помогает вытягивать из раны шипы и застрявшие наконечники стрел. Во многих старинных русских лечебниках также говорится о прополисе, как об эффективном лечебном средстве.

прополис можно использовать для изготовления спиртовых растворов или мазей.

Необходимо отметить, что первые попытки практического применения прополиса в лечении человека были предприняты как раз после того, как было установлено, что в улье или дупле,

где находится пчелиная семья, всегда безупречно чисто. «Эти гигиенические условия обеспечены несмотря на тесноту и частые передвижения по весьма ограниченному пространству».

Исследователи очень серьезно взялись за многостороннее изучение прополиса, хотя по сравнению с другими продуктами пчеловодства прополис привлек внимание специалистов значительно позже. Фойерзал и Краус (ЧССР), а также Карамазов и Родионова (СССР) изучали эффекты прополиса (как раствора, добавляемого в пи-

щу больным туберкулезом) и добились хороших результатов. Но наиболее важные исследования с отличными результатами были проведены в связи с лечением дерматитов и дерматозов при помощи мазей на основе прополиса.

На основе опытов французский исследователь П. Лави доказал, что вытяжка прополиса оказывает бактериостатическое воздействие примерно на 30 микробных штаммов» («Апитерапия сегодня»).

Однако о лечебных свойствах прополиса человек знает очень давно. Можно с высокой долей вероятности утверждать, что уже на заре зарождения человечества прополис широко применялся людьми. Доказанным научным фактом является то, что еще в Древнем Египте прополис использовался жрецами в лечебных целях, а также для магических ритуалов и бальзамирования мумий.

Состав прополиса

Состав прополиса достаточно сложен. Как уже говорилось ранее, в него входят растительные смолы (50–55%), воск (до 30%), эфирные масла (8–10%), цветочная пыльца (5%), кристаллические соединения (флаванол и флаван, соединения флавоидной и терпеноидной природы: изованилин, акацетин, кемферид, рамноцитрин, кверцетин, пиностробин, 5-окси-7,4-диметоксифлаван, 5,7-диокси-3,4-диметоксифлаван, 3,5-диокси-7,4-диметоксифлаван; тригидрокси-

флавонон-галангин, хризин, тетрахризин, изальпинин и пиноцембрин).

Прополис является богатым источником необходимых человеку микро- и макроэлементов, в нем содержатся калий, кальций, фосфор, магний, сера, хлор, железо, цинк, марганец, медь, ванадий, олово, титан, кремний, хром, барий, стронций и др.

Кроме того, в прополисе обнаружены органические кислоты (феруловая, кофейная, бензойная и др.), коричневые спирт и кислота, дубильные вещества, ванилин, витамины А, С, Е, РР и группы В, сахара (глюкоза и фруктоза) и биофлавоноиды, которые могут синтезировать только растения. От 5 до 12% составляют механические примеси.

Свойства прополиса

Цвет прополиса варьируется в зависимости от вида растений, с которых пчелы собирали смолистые вещества. Он может быть темно-зеленым (с хвойных пород деревьев), желто-серым или коричневым (с лиственных пород деревьев), коричневым (из степной зоны), зеленоватым (из лесостепной зоны). Старый и лежалый прополис может иметь черный цвет.

Вкус у прополиса вяжущий, слегка жгучий и немного горьковатый. Консистенция довольно клейкая, густая, при температуре 15–17° С он становится твердым и хрупким, при 36–38° С — пластичным, а при 65–80° С плавится.

Прополис имеет своеобразный приятный запах почек древесных растений, воска, меда, ванилина, при горении появляется запах ладана.

Плотность прополиса — 1,112–1,350 г/см³, он практически нерастворим в воде (растворимость от 6% до 11%), но хорошо растворяется в спирте. (растворимость от 40% до 75%), вазелине и жирных маслах.

Мягкий прополис отличается более высоким качеством, чем твердый, содержащий большое количество примесей.

Целебные свойства прополиса

Прополис является лучшим природным антибиотиком, который, в отличие от синтетических препаратов, не приносит вреда человеческому организму, не уничтожает полезную микрофлору, но убивает болезнетворные микробы, при этом у патогенных микроорганизмов отсутствует устойчивость к нему.

Прополис губительно действует на возбудителей туберкулеза, сальмонеллеза, тифов, а также на простейших (трихомонады и грибки). Антибактериальная, противовирусная и противогрибковая активность выше у ярко-оранжевых образцов прополиса и ниже у серых.

Лечебные свойства прополиса разнообразны. Он оказывает противовоспалительное и анестезирующее действие, является хорошим биостимулятором. Препараты с прополисом обладают общеукрепляющим, вяжущим, противоопухоле-

вым действием. Этот продукт пчеловодства подавляет рост раковых и патологических клеток, повышает иммунитет организма, помогает ему

Каждое из антимикробных веществ, входящих в состав прополиса, не отличается столь сильным, как у антибиотиков, бактериостатическим и бактерицидным действием, но в совокупности эти вещества представляют для микроорганизмов грозную силу. Специальные опыты подтверждают, что обнаружить прополисоустойчивые штаммы микроорганизмов не удается.

противостоять действию радиоактивного облучения. Прополис издавна применяется в стоматологии как мощное обезболивающее средство, он стимулирует регенерацию тканей, что способствует быстрому сращению костей при переломах и заживлению тканей после ожогов и

глубоких порезов (при этом не появляются грубые рубцы). Описано действие прополиса как аналога эссенциале (гепатопротектор), что проявляется в стабилизации мембран клеток печени, улучшении соотношения белковых фракций крови человека.

Прополис оказывает благотворное влияние на эндокринную систему, в частности на работу коры надпочечников и гипофиза. Его используют при лечении гинекологических и желудочно-кишечных заболеваний. Прополис нормализует секрецию желчи, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки, положительно влияет на моторику кишечника.

Препараты прополиса способствуют понижению артериального давления, снимают спазмы сосудов, уменьшают свертываемость крови

(тем самым предохраняя от образования тромбов) и уровень холестерина в крови. Прополис укрепляет организм человека, повышает его выносливость и работоспособность.

Действие прополиса на организм человека так многогранно и благотворно, что трудно найти заболевание, при котором он не смог бы оказать положительное воздействие. Прополис находит широкое применение при лечении заболеваний органов слуха, слизистых оболочек носа и ротовой полости, пищеварительного тракта и дыхательных путей, им лечат туберкулез легких, бронхиальную астму и вирусный грипп.

Лекарственные формы прополиса промышленного производства

В настоящее время фармацевтической промышленностью различных стран мира выпускается большое количество препаратов, содержащих продукты пчеловодства.

«Пропоцеум» (Россия) — мазь с 10%-ным экстрактом прополиса на водно-эмульсионной основе. Имеет характерный для прополиса аромат, не растворяется в воде. Оказывает эффективное действие при лечении воспалительных процессов в ротовой полости, носоглотке, гортани, является хорошим обезболивающим и регенеративным средством. Использование мази показано при хронических экземах и нейродермии, длительно незаживающих ранах и трофических язвах. Выпускается в тубах по 30 и 50 г.

Спиртовой раствор прополиса 20%-ной концентрации (Россия) — жидкость, выпускаемая во флаконах по 50 мл. Средство предназначено для дезинфекции ротовой полости, носоглотки и гортани, используется при лечении органов пищеварения и дыхания.

Прополисное масло № 1 (Россия) — смесь из 2 частей прополиса и 10 частей оливкового масла. Выпускается во флаконах по 50 мл.

Прополисное масло № 2 (Россия) — нагретая до 80–90° С и профильтрованная смесь из 1 кг несоленого сливочного масла с добавлением 150 г прополиса. Выпускается в стеклянных емкостях по 50 мл.

Оба вида масла полезно принимать внутрь при туберкулезе, болезнях органов пищеварения, ротовой полости, а также здоровым людям для снятия усталости и повышения работоспособности.

«Пропосол» (Россия) — препарат в аэрозольной упаковке, который содержит: прополиса — 2,1 г, глицерина — 4,9 г, этилового спирта — 28 г и хладона — 12–15 г (для распыления смеси).

Пропосол очень ароматен, представляет собой прозрачную стерильную жидкость темно-желтого цвета. После его применения в зоне повреждения быстро образуется тонкая пленка, которая оказывает защитное и лечебное действие — уменьшает боли, ускоряет эпителизацию и грануляцию раневой поверхности.

Препарат пригоден для обработки ран, лечения поражений слизистой полости рта (аф-

тозных и язвенных стоматитах, катаральных гингивитах и стоматитах, глосситах и др.). Орошение аэрозолем производится 2–3 раза в день.

При ожогах средство применять не следует (в его составе много спирта, который вызывает сильное раздражение и боль). Наряду с дезинфицирующим, оказывает хорошее дезодорирующее действие.

Препарат следует хранить при температуре воздуха не выше 30° С и влажности не более 70%, на расстоянии не менее 2 м от обогревателей и радиаторов.

«Прополан» (Россия) — медицинский препарат на основе прополиса с анестезином и другими бактерицидными и анестезирующими средствами. Предназначен для распыления на раны при лечении открытым способом ожогов I, II и III степени и донорских участков кожи после взятия трансплантатов для пересадки.

Аэрозоль «Вайва» (Россия) — препарат, содержащий спиртовой раствор прополиса, эфирных масел, витаминов и ароматизирующих веществ. Выпускается в стеклянном аэрозольном баллончике. Предназначен для распыления в полости рта с целью устранения неприятного запаха при заболеваниях зубов и органов пищеварительного тракта, воспалении полости носа и лобных пазух, а также при употреблении пищи, содержащей чеснок и лук, при чрезмерном курении и др. Является хорошим профилактическим и лечебным средством против заболеваний слизистой оболочки полости рта.

«*Ампровизоль*» (Латвия) — аэрозольный препарат, содержащий спиртовой раствор прополиса и других биологически активных веществ. Рекомендуется при лечении солнечных и термических ожогов I–II степени. Предупреждает развитие инфекции у больных с ожогами.

«*Пропосепт*» (Румыния) — таблетки с прополисом. В одной таблетке содержится 0,1 г прополиса. Применяется при заболеваниях верхних дыхательных путей (фарингитах, ларингитах, трахеитах, бронхитах), полости рта, пищеварительного тракта, кожных и других болезнях как бактерицидное и восстанавливающее эпителий средство.

Рекомендуется принимать по 1 таблетке 3 раза в день, причем при заболеваниях полости рта и верхних дыхательных путей таблетку нужно не проглатывать, а держать во рту до полного ее растворения.

«*Меллросепт*» (Румыния) — препарат из пчелиного меда и прополиса. Является хорошим тонизирующим средством, повышающим иммунитет и восстанавливающим силы. При некоторых заболеваниях применяется только по указанию врача.

«*Митропол*» (Румыния) — суппозитории (свечи) и облатки, состоящие из смеси прополиса, меда, пыльцы и маточного молочка. Средства выпускается в коробках по 30 свечей или по 30 облаток. Назначается в качестве стимулирующего, ранозаживляющего, противовоспалительного, антисептического, обезболивающего,

противоаллергического, питательного средства. Рекомендуется также при лечении эрозии шейки матки, аденомы предстательной железы и геморроя.

«*Мифосепт*» (Румыния) — суппозитории и облатки из меда, прополисной вытяжки, ланолина и масла какао. Препарат выпускается в коробках по 30 штук. Предназначен для наружного применения при различных воспалительных или эрозивных процессах и геморрое.

«*Сироп с прополисом*» (Румыния) — жидкость в стеклянном флаконе емкостью 50 мл. Применяется в качестве противомикробного и противовирусного средства при болезнях органов дыхания, пищеварения, полости рта.

«*Олеум прополис*» (Румыния) — прополисная мазь на оливковом масле. Используется при лечении открытых ран и ряда заболеваний, в том числе кожных.

«*Аква прополис*» (Румыния) — прополисная вода. Эффективна при поражении слизистых оболочек и кожи. В последнее время с успехом применяется при лечении болезней пищеварительного тракта.

«*Прополенгиант*» (Румыния) — масляный раствор прополиса, применяемый как противовоспалительное и обезболивающее средство при насморке, болезнях полости рта, глотки и др.

«*Продерм*» (Румыния) — спиртовые растворы прополиса 10%-, 20%- и 50%-ной концентрации. Выпускаются в стеклянных флаконах: 50%-ный — по 20 мл, 10–20%-ный — по 50 мл.

Препарат назначается при лечении ожогов, экземы и других кожных заболеваний.

«Пропостамин» (Румыния) — смесь вытяжки прополиса, нистатина и полиэтиленгликоля. Является эффективным средством при лечении кандидозов слизистой оболочки ротовой полости, половых органов, заднего прохода и кожи.

«Анифорт» (Румыния) — мазь, содержащая прополис, маточное молочко и пергу. Используется для лечения ран, преимущественно на лице, так как способствует их быстрому заживлению без образования рубцов.

«Спрей с прополисом» (Румыния) — средство на основе 10%-ного экстракта прополиса. Применяется при ранениях, в качестве восстанавливающего ткани средства, при ожогах I и II степени, для лечения целого ряда кожных заболеваний: экзем, язв, трихофитии, стафилококковых заболеваний.

«Антисептическая пудра с прополисом» (Румыния) — препарат, в состав которого входит вытяжка прополиса. Оказывает дезинфицирующее, антисептическое и противовоспалительное действие. Его можно применять при многочисленных видах кожных воспалений у детей и взрослых.

«Антиэкзем ОРА II» (Румыния) — мазь, изготавливаемая из вытяжки прополиса в соответствующих основах. Успешно используется в лечении экземы уха.

«Глицеропропол ОРА III» (Румыния) — раствор прополиса в сочетании с основами, в ко-

торых преобладает глицерин. Выпускается во флаконах по 30 г. Применяется для лечения наружных отитов и в качестве болеутоляющего средства.

«Пропофарингит ОРЛ I» (Румыния) — используется при фарингитах и поражениях кожного покрова.

«Офтальмосепт» (Румыния) — препарат, содержащий 2% лиофилизированного прополиса. Назначается при ожогах (в том числе химических) конъюнктивы, роговицы и век глаз, а также при блефаритах, экземах век, конъюнктивитах.

«Пропогелиант» (Румыния) — раствор прополиса с подсолнечным маслом или эмульсия из прополиса, пчелиного меда и маточного молочка. Раствор прополиса в подсолнечном масле назначается при острых и хронических ринитах, а эмульсия — при фарингитах.

«Акнеол» (Румыния) — средство против угрей на основе жидкой вытяжки прополиса, глицерина, салициловой кислоты и ментола. Препарат используется в качестве дезинфицирующего средства, при ряде заболеваний кожи лица (главным образом при юношеских угрях), длительно незаживающих ранах.

«Тополек» («Тенториум», Россия) — высококачественный мед с концентрированным экстрактом прополиса. Рекомендуются как дополнение к обычному и диетическому питанию для улучшения работы желудочно-кишечного тракта и нормализации обмена веществ, показан

также при простудных и онкологических заболеваниях, а также половых дисфункциях.

«Мед с мумие» («Тенториум», Россия) — высококачественная смесь меда и мумие. Препарат эффективен при переломах костей, растяжениях мышц и сухожилий, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Облегчает течение заболеваний периферической нервной системы (радикулитов, плекситов, невритов, невралгий), кожных болезней. При правильном и регулярном применении сокращает сроки восстановительного периода после перенесенных операций, гепатитов, сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт). Обладает естественной природной противоопухолевой активностью.

«Экстра-бефунгин» («Тенториум», Россия). В состав этого препарата входят ферментированный солод, растительная клетчатка пшеничных и ржаных зерен, экстракт березового гриба и травы зверобоя, сахар, высококачественный мед и прополис. Препарат значительно превосходит по количеству минеральных веществ и витаминов наиболее часто употребляемые фрукты и овощи (виноград, томаты, яблоки, абрикосы, черную смородину). Оказывает мощное природное антиоксидантное, гепатопротекторное, а также выраженное природное иммуномодулирующее действие, повышая тем самым естественные защитные силы организма.

«Эй-пи-ви серебряный» («Тенториум», Россия) — препарат, изготовленный из высококачественного нативного прополиса на ионизиро-

ванной серебром бидистиллированной воде, очищенной с помощью шунгита. Оказывает противомикробное, противогрибковое, противовирусное, антиоксидантное и обезболивающее действие (превосходит новокаин — в 52 раза). При наружном применении оказывает быстрый ранозаживляющий эффект, благоприятно влияет на формирование дентина, костной и хрящевой тканей у детей и взрослых.

Изготовление препаратов прополиса в домашних условиях

Препараты на основе прополиса — мази, настойки, вытяжки, прополисную воду и экстракты — можно приготовить в домашних условиях. Они обладают не меньшей эффективностью, чем их промышленные аналоги.

Настойка прополиса

Отобрать куски мягкого прополиса без признаков порчи, охладить их в холодильнике, измельчить на терке до частичек размером 2–4 мм и просеять через сито. Затем поместить подготовленный прополис в тару из темного стекла, залить 70%-ным винным спиртом, плотно закрыть пробкой и выдержать в темном месте при комнатной температуре 8–10 суток. При этом бутылку нужно периодически (4–6 раз в день) встряхивать. Полученную настойку выдержать в холодильнике 10–12 часов и профильтровать.

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

Фармакологические свойства, показания, способы применения и дозы даны в описании 10%-ного спиртового экстракта прополиса.

Препарат следует хранить в плотно закупоренной посуде из темного стекла, в защищенном от света прохладном месте. Это сохранит лечеб-

ные свойства настойки в течение 3–5 лет.

Спиртовую вытяжку прополиса можно готовить на 30–40%-ном спирту, однако она будет менее эффективной, чем та, что приготовлена на 70–90%-ном спирту. Дозу препарата, приготовленного на 30–40%-ном спирту, при приеме следует увеличивать вдвое.

Следует дать некоторые пояснения. В качестве экстрагента предпочтительнее использовать 70%-ный винный спирт, так как в этом случае не будет происходить рас-

творение воска, представляющего собой балластное вещество в спиртовой настойке.

Спиртовые настойки, приготовленные в соотношении прополиса к экстрагенту 1 : 10, содержат обычно 4–5% действующих веществ (по сухому остатку), а более крепкие вытяжки (2 : 10 и 3 : 10) — соответственно 9–10% и 15–17% сухого вещества. Чтобы точнее определить, сколько прополиса перешло в раствор, нужно профильтровать настойку, вылить в мерный цилиндр, а сухой остаток взвесить.

Если требуется приготовить настойку прополиса более слабой концентрации, к фильтрату нужно добавить столько чистого спирта, чтобы получилось требуемое соотношение.

Если возникнет необходимость ускорить экстрагирование действующих веществ, можно настоять прополис на спирту в течение 1 суток, а затем умеренно прогреть (например, на водяной бане до 40–50° С в течение 2–3 часов), охладить, выдержать в холодильнике 10–12 часов и профильтровать. Если в промышленных препаратах точно определено содержание активных веществ, то в прополисной настойке, приготовленной дома, оно существенно колеблется.

По предложенному рецепту заранее можно приготовить настойки прополиса 10%-, 20%-, 30%- и 50%-ной концентрации. Они будут являться базовыми препаратами для изготовления смесей и различных лекарств с прополисом.

Жидкий экстракт прополиса

Взять 100 г измельченного и очищенного от механических примесей прополиса, поместить в бутылку из темного стекла, залить 500 мл винного спирта, закрыть пробкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре 3–7 дней, периодически встряхивая. Затем профильтровать, слить в емкость из темного стекла и закрыть пробкой.

Для определения количества экстрагированных веществ прополиса следует отмерить

Готовый экстракт представляет собой жидкость темно-коричневого цвета, в которой содержится не менее 40% экстрактивных веществ (в 96%-ном спирте обычно растворяется 40–60% нативного прополиса).

3–5 мл спиртового раствора, выдержать при температуре 50–70° С до полного испарения спирта и рассчитать содержание сухого вещества в 1 см³ [x1] экс-

тракта. Это необходимо для приготовления препарата с точным содержанием экстрактивных веществ.

Препарат следует хранить в прохладном, темном месте. Он может быть использован для приготовления эмульсионных мазей и других препаратов прополиса.

Экстракт обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, противоопухолевым, противолучевым, дезодорирующим и замедляющим старение действием. Применяется наружно и внутрь. Доза для приема внутрь — 10–15 капель 3 раза в день (с небольшим количеством теплой кипяченой воды и 1 драже поливитаминов). Курс лечения — 3–4 недели, после 15–30-дневного перерыва можно повторить.

Прополисная вода

Взять прополис, оставшийся после приготовления спиртовых настоек, залить дистиллированной водой в соотношении 1 : 2 (за неимением ее можно воспользоваться кипяченой водой), прогреть на водяной бане в течение 10–20 минут при температуре не выше 80° С при постоянном поме-

шивании и профильтровать. Готовая прополисная вода имеет желто-коричневую окраску и приятный аромат. Хранить ее следует в прохладном темном месте не более 2–3 месяцев (по истечении этого срока бактерицидная активность препарата снижается).

Прополисная вода обладает многочисленными полезными свойствами: противомикробным, противогрибковым, противовирусным, противовоспалительным, противолучевым, обезболивающим, кровоостанавливающим, тонизирующим, омолаживающим и др. Ее применяют внутрь с профилактической целью как укрепляющее и омолаживающее средство, при лечении заболеваний легких, органов пищеварения, выделительной системы и проч., а также наружно — при ожогах, ранах, язвах.

Дозировка прополисной воды при внутреннем употреблении — 1–2 ст. ложки на прием 3–5 раз в день за 30–50 минут до еды.

Курс лечения — 3–4 недели, при необходимости он может быть повторен.

Водно-спиртовая эмульсия прополиса

Взять 1 л кипяченой или дистиллированной воды, добавить 10 мл настойки прополиса и тщательно перемешать. В результате должна получиться жидкость молочного цвета с мелкими хлопьями, которая и является водно-спиртовой эмульсией прополиса. Готовить ее следует непосредственно перед употреблением.

Водная вытяжка прополиса

Прополис измельчить, поместить в плотно закрывающуюся стеклянную посуду, залить дистиллированной или кипяченой водой в соотношении 1 : 5 и настоять в течение 3–5 дней. При этом препарат следует ежедневно прогревать на водяной бане при температуре 40–50° С в течение 1–2 часов. По окончании последней процедуры прополисную взвесь профильтровать.

Готовая водная вытяжка прополиса представляет собой мутноватую жидкость коричневого цвета (может образовываться осадок, поэтому перед употреблением вытяжку нужно взбалтывать) с приятным бальзамическим запахом. Обладает выраженным стерилизующим эффектом и хорошо хранится без добавления каких-либо консервантов. Оптимальный срок хранения — 2–3 месяца, при более длительном хранении бактерицидное действие вытяжки постепенно снижается.

Препарат можно приготовить и по ускоренной методике: измельченный и залитый водой прополис нагреть на водяной бане до 70–80° С, выдержать при этой температуре в течение 2–3 часов и профильтровать в горячем виде. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день в течение 4–6 недель.

Мягкая вытяжка прополиса

Приготовить 50%-ный спиртовой экстракт прополиса. Для этого 50 г измельченного прополиса залить 100 мл 90%-ного спирта, выдержать

в темном месте 7–10 дней, периодически встряхивая, и профильтровать. Затем выпарить растворитель на водяной бане. В результате получается мягкая вытяжка активных веществ прополиса, представляющая собой вязкую массу рыжеватобурого цвета с приятным запахом.

Мягкую вытяжку следует хранить в плотно закрытой посуде из темного стекла. На основе прополисной вытяжки можно готовить высококачественные мази и свечи.

Прополисная мазь

Можно приготовить 5%-, 10%-, 15%-, 20%-, 30%- или 40%-ный препарат. Для этого взять соответственно 5, 10, 15, 20, 30 или 40 г измельченного прополиса, положить в эмалированную чашку и растопить на кипящей водяной бане до вязкой консистенции. Затем добавить соответственно 95, 90, 85, 80, 70 или 60 г вазелина, вазелина с ланолином, несоленого сливочного масла или другой подобной жировой основы (общий вес ее и прополиса должен составить 100 г) и выдержать на водяной бане при температуре не выше 80° С 10–30 минут при постоянном помешивании. Полученную массу процедить в горячем виде через сложенную в 2 слоя марлю, оставить до полного охлаждения и расфасовать.

Приготовленная описанным способом мазь относится к типу экстракционных мазей. При этом из прополиса полностью извлекаются воск, около 1% фенольных соединений и частич-

но эфирные масла, однако ряд активных веществ остается в прополисе, поэтому эффективность такой мази будет ниже, чем, скажем, приготовленной из мягкой вытяжки прополиса.

Готовый препарат имеет желтоватый цвет с зеленоватым оттенком, специфический запах и горьковатый вкус. Хранить его следует в плотно закрытой стеклянной посуде в сухом, темном и прохладном месте.

Средство обладает антимикробным, болеутоляющим и противовоспалительным действием, его можно употреблять внутрь, при этом повышаются защитные силы организма и происходит скорейшее выздоровление при самых различных заболеваниях. Особую ценность прополисная мазь имеет при лечении химических и термических ожогов, трудно заживающих язв и ран, туберкулеза легких и кишечника.

Прополисная мазь на растительном масле

Взять 15 г прополиса и 85 г растительного масла (персикового, абрикосового, подсолнечного или облепихового). Масло вылить в эмалированную посуду, довести до кипения, добавить измельченный прополис, тщательно перемешать и снова довести до кипения. Всплывшие примеси удалить, а горячую смесь профильтровать через сложенную вдвое марлю.

Мазь можно использовать для наложения повязок, которые следует менять через 1–2 дня. Такие повязки эффективны при ожогах, длитель-

но незаживающих ранах и язвах. Мазь оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие, способствует ускоренному заживлению ран без рубцов или с малозаметными рубцами.

Прополисно-восковая мазь на растительном масле

Взять 1 л перекипяченного льняного, подсолнечного или другого растительного масла, добавить 60–70 г расплавленного воска, 100 г прополиса и нагревать при помешивании 30 минут. Готовую мазь остудить и разложить по баночкам из темного стекла с плотно закрывающимися крышками. Прополисно-восковая мазь обладает прекрасными ранозаживляющими свойствами.

Оливковое прополисное масло

Взять 20 г измельченного прополиса, залить 100 мл оливкового масла и прогреть на водяной бане 60 минут, затем профильтровать через несколько слоев марли. Полученный препарат полужидкой консистенции и желто-зеленого цвета можно отнести к типу экстракционных мазей (в препарат из прополиса переходят воск и часть эфирных масел), хотя он и называется маслом.

Препарат эффективен при заболеваниях слизистой оболочки полости рта, кожных болезнях, эрозии шейки матки, трещинах прямой кишки, он ускоряет заживление трофических язв, ран, ожогов и обморожений, используется

для растираний при артритах и артрозах. Внутрь оливковое прополисное масло можно принимать при заболеваниях бронхов и легких, желудка и кишечника, а также при гриппе, сниженном иммунитете и др. Рекомендуемая доза для приема внутрь — 1 ст. ложка 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Масляно-прополисный бальзам

Взять 10 г прополиса, 5 г свежего несоленого сливочного масла и 35 г растительного масла. Измельченный прополис растереть в фарфоровой ступке со сливочным маслом, добавить растительное масло и все перемешать. Полученной смесью смачивать небольшие ватные тампоны и закладывать их в нос 2–3 раза в день при насморке. Этот бальзам можно использовать для заживления застарелых ран, язв, трещин кожи и др.

Свечи с экстрактом прополиса

Взять экстракт прополиса и жировую основу в соотношении 1 : 4 (например, 20 мл экстракта и 80 г жира) и смешать до получения однородной массы. Выложить массу на стеклянную пластинку и дощечкой, покрытой вощеной бумагой, скатать цилиндры толщиной около 1 см. Разрезать их на кусочки длиной 3 см, заострить концы, завернуть каждый в пергаментную бумагу или полиэтиленовую пленку и поместить на хранение в прохладное темное место.

Прополисные свечи можно использовать при кольпитах (воспалениях влагалища), метрите (воспалении матки), параметрите (воспалении околоматочной клетчатки), сальпингите (воспалении слизистой оболочки труб), эрозиях шейки матки, трещинах прямой кишки, геморрое, аденоме предстательной железы и др.

Прополисные свечи оказывают обезболивающее и противовоспалительное действие.

Прополисный мед

Взять 5, 10, 15 или 20 г измельченного прополиса, положить в эмалированную посуду и нагреть на водяной бане до вязкой консистенции. Затем добавить соответственно 95, 90, 85 или 80 г пчелиного меда (чтобы общий вес его и прополиса составил 100 г) и выдержать на водяной бане при температуре 70–80° С еще 3–5 минут. Полученную однородную массу процедить через сложенную вдвое марлю, охладить и расфасовать.

Прополисный мед внешне мало отличается от обычного меда (имеет желтовато-лимонный оттенок), имеет сладкий с горечью вкус, приятный бальзамический запах. Препарат хранится в холодильнике в плотно закупоренных банках из темного стекла в течение долгого времени.

Прополисный мед обладает выраженным антисептическим (антибактериальным, противовирусным и противогрибковым), а также болеутоляющим, ранозаживляющим и противо-

воспалительным действием. Он повышает защитные силы организма и способствует быстрейшему выздоровлению при самых различных заболеваниях (прополис усиливает лечебные свойства меда).

Оптимальная суточная доза 5–10%-ного прополисного меда — 1 ч. ложка, 15–20%-ного — 0,5 ч. ложки 2–3 раза в день (держать во рту до растворения) за 30 минут до еды. Для людей с большим весом (а также по особым показаниям) доза препарата может быть увеличена в 1,5–2 раза.

Курс лечения составляет от 5 до 30 дней в зависимости от заболевания. При некоторых болезнях (например, туберкулезе легких) курс можно увеличить до 1,5–2 месяцев, затем сделать 2-недельный перерыв и повторить лечение снова. При ангине, обострении хронического тонзиллита, фарингите, бронхите, воспалении легких и других заболеваниях прополисный мед можно принимать до полного выздоровления.

Прополисное молоко

Взять 10 г прополиса и 200 мл свежего молока. Молоко довести до кипения, добавить измельченный прополис и при помешивании довести до получения однородной массы, имеющей консистенцию жидкой сметаны.

Готовое средство профильтровать через сложенную вдвое марлю, перелить в стеклянную посуду и после того, как остынет молоко, уда-

лить образовавшийся на поверхности слой воска. Прополисное молоко хранится дольше, чем обычное кипяченое молоко (действующие вещества прополиса задерживают развитие в нем микроорганизмов). Его рекомендуется принимать в теплом виде как общеукрепляющее, профилактическое и лечебное средство: в качестве общеукрепляющего и профилактического средства — по 0,25–0,5 стакана 1 раз в день, в качестве лечебного — по 0,3 стакана 3 раза в день.

**Условия хранения прополиса.
Противопоказания к применению**

В ходе исследований было установлено, что состав прополиса при длительном правильном хранении изменяется незначительно, а его бактерицидные свойства, цвет и аромат остаются практически неизменными.

Правильное хранение предусматривает соблюдение ряда правил:

1. Запрещается хранить прополис рядом с веществами, имеющими резкий запах.
2. Помещение, где хранится прополис, должно быть чистым и сухим.
3. Дольше хранится прополис, скатанный в небольшие шарики и завернутый в полиэтиленовую пленку или пергамент и помещенный в закупоренную посуду из темного стекла. Прополис, заготовленный таким образом, может храниться в течении очень долгого времени (до 10 лет).

Препараты прополиса, как и мед, хорошо усваиваются человеческим организмом и прак-

Люди, склонные к проявлению аллергии (страдающие бронхиальной астмой, нейро-дермитами, экссудативными диатезами и т. д.), должны быть особенно внимательными при использовании продуктов пчеловодства.

тически не имеют побочных эффектов. Тем не менее иногда возможно возникновение неприятных ощущений — таких, как сухость во рту, головокружение, сонливость, появление высыпаний на коже.

При появлении подобных симптомов от приема прополиса следует на некоторое время отказаться и проконсультироваться с врачом.

Следует отметить, что передозировка прополиса может вызывать угнетение иммунной системы, появление аллергического насморка, а в некоторых случаях спровоцировать развитие бронхита или бронхиальной астмы. Однако такие побочные эффекты наблюдаются очень редко.

Маточное молочко

Маточное молочко — это продукт, в зависимости от длительности кормления которым из личинки может развиваться пчела-работница или пчелиная матка.

Личинка рабочей пчелы вскармливается всего 3 дня, после чего начинает получать медово-пыльцевую кашу. Личинка же, из которой должна будет развиваться матка, помещается в особую ячейку (маточник) и буквально плава-

ет в маточном молочке. Она вскармливается молочком в течение первых 5 дней жизни, а затем во время усиленной кладки яиц — весной и летом. Для сравнения: пчела-работница живет 30–40 дней, матка — до 6 лет.

От одной пчелиной семьи за лето можно получить всего лишь 500 г маточного молочка. Чтобы получить 200 г маточного молочка, нужно иметь не менее 500 маточников.

Состав маточного молочка

Маточное молочко, как и другие продукты пчеловодства, имеет сложный химический состав. В нем содержится около 65% воды, 14–18% белковых веществ (в том числе глобулинов и альбуминов), 9–19% углеводов соединений (сахаров) и 1,7–5,7% жиров.

Кроме того, в составе маточного молочка обнаружены рибонуклеиновая (РНК) и дезоксирибонуклеиновая (ДНК) кислоты, минеральные соли, гормоны, аминокислоты (аргинин, гистидин, валин, метионин, триптофан и др.), биологически активные вещества (ацетилхолин, холинэстераза).

Аминокислотный состав маточного молочка (в нем содержится 22 аминокислоты) аналогичен составу продуктов животно-

Из-за трудностей получения и хранения маточное молочко на Западе и Востоке раньше было доступно только очень состоятельным людям — вельможам и королям, поэтому очень часто его называли королевским желе. Это название можно встретить и в современной пчеловодческой литературе.

го происхождения (мяса, молока, яиц), но значительно превосходит их по содержанию глутаминовой и аспарагиновой кислот, которые необходимы для нормальной работы головного мозга.

Маточное молочко — поливитаминный продукт, в нем обнаружено большое количество витаминов Е, РР, Н, группы В (B_1 — 6,88, B_2 — 9,23, B_3 — 180, B_6 — 39,6, B_{12} — 0,49–150, в мкг на 1 г свежего маточного молочка).

Кроме того, в данном продукте пчеловодства содержится 15 различных микроэлементов: железо, магний, марганец, сера, цинк, кобальт, кальций, никель, серебро и др. Наибольшее значение среди этих веществ имеет кобальт, участвующий в обменных процессах, его недостаток вызывает торможение синтеза белков.

Помимо перечисленных компонентов, в маточном молочке может содержаться небольшое количество примесей — зерна пыльцы, кусочки воска, фрагменты хитина, растительные волокна и др.

Свойства маточного молочка.

Условия хранения

Маточное молочко представляет собой питательное вещество желтовато-белого цвета, сметанообразной консистенции, со специфическим запахом и кисловато-жгучим вкусом.

Не обладающее жгучим вкусом и пенящееся молочко не пригодно к употреблению. Проверять качество этого продукта пчеловодства лучше в ла-

бораторных условиях, где можно с наибольшей точностью определить натуральность «королевского желе», но можно сделать это и в домашних условиях, например, добавив в маточное молочко несколько капель щелочи. Натуральное молочко станет прозрачным и в нем будут хорошо видны зерна пыльцы, шкурки личинок и воск.

К. Кузьмина в своей книге «Продукты пчеловодства и здоровье» описывает еще один способ определения качества

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

Маточное молочко по сравнению с другими продуктами пчеловодства является менее стойким при хранении. Уже через 20 часов хранения при комнатной температуре в контакте с воздухом происходят изменения химического состава

Маточное молочко гораздо питательнее, чем коровье. Белков в нем больше в 5 раз, углеводов — в 4–6 раз, жиров — в 2–3 раза. Белки маточного молочка по своему составу аналогичны плазме крови человека, поэтому они хорошо усваиваются человеческим организмом.

ва и свойств белков маточного молочка. Наиболее оптимальные условия хранения — места, защищенные от света, и температура, близкая к 0° С. Но даже в этих условиях молочко сохраняет свои свойства лишь около 3 месяцев. При температуре от -15° С до -18° С срок хранения «королевского желе» увеличивается до 12 месяцев.

Целебные свойства маточного молочка

По данным Первой российской пчеловодческой компании «Тенториум», маточное молочко обладает следующими биологическими свойствами.

1. Стимуляция общей трофики, активизация ферментного обмена, улучшение тканевого дыхания (анаболический эффект), способствующего увеличению мышечной массы и питанию жизненно важных органов и систем, что имеет большое значение при подготовке спортсменов, а также в подготовительном и восстановительном периодах операционного лечения и реабилитации после длительной болезни.

2. Вегето-сосудистая регуляция с тонизированием парасимпатической нервной системы, что также улучшает работу всех жизненно важных органов.

3. Нормализация артериального давления, снятие усталости, улучшение сна, памяти, аппетита, трудоспособности.

4. Иммуномодулирующее действие, оказывающее пагубное влияние на раковые клетки,

мощное антиоксидантное действие, позволяющее эффективно применять «королевское желе» при профилактике и лечении лучевой болезни и в онкологии.

5. Нормализация состава крови, улучшение работы головного мозга, предупреждение склеротических изменений в сердечно-сосудистой системе.

6. Стимуляция потенции, профилактика заболеваний предстательной железы, повышение лактации у кормящих женщин.

7. Предупреждение и лечение атеросклероза, сокращение восстановительного периода у постинфарктных и постинсультных больных.

Таким образом, при правильных дозировках маточное молочко способно оказывать положительное воздействие на работу сердечно-сосудистой и нервной систем, регулировать обмен веществ, нормализовать работу желез внутренней секреции и улучшать состав крови. Кроме того, маточное молочко обладает общеукрепляющим действием, повышает аппетит и защитные силы человеческого организма и даже лечит некоторые виды мужского и женского бесплодия.

Лекарственные формы маточного молочка промышленного производства

Для применения в лечебных целях маточное молочко было рекомендовано в 1922 году Р. Шовэном, профессором Сорбоннского университета, а более широкое использование этого про-

дукта пчеловодства началось в 1955 г. Сегодня фармацевтическая промышленность различных стран мира выпускает различные препараты, содержащие маточное молочко.

«Апилак» (Россия) — таблетки для сублингвального употребления (кладется под язык). Каждая таблетка содержит 0,01 г лиофилизированного маточного молочка. Рекомендуется взрослым при гипотонии, неврастении, астенических состояниях, нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта, после перенесенных тяжелых заболеваний и хирургических операций, кормящим матерям для усиления лактации.

Под названием «Апилак» выпускаются также свечи, содержащие по 0,005 г и по 0,01 г апилака лиофилизированного, крем и 3%-ная мазь в тубах по 50 г. Свечи используются при геморрое, крем — для втирания при себорее кожи лица (1 раз в сутки), мазь — при кожном зуде, нейродермите, экземе и опрелостях. Мазь наносят на пораженные участки кожи в количестве 2–5 г 1–2 раза в сутки (для первой процедуры рекомендуется использовать меньшее количество мази, при отсутствии аллергической реакции во время последующих процедур дозу можно увеличить).

«Апилактоза» (Россия) — препарат на основе маточного молочка, в состав которого входит стабилизирующее вещество лактоза, позволяющее продлить срок его хранения.

Действие «Апилактозы» аналогично «Апилаку», однако, по некоторым данным, является более эффективным.

«Апиток» («Тенториум», Россия) — высококачественный мед с добавлением маточного молочка или расплодного гомогената, Пэгус-компонента из прополиса. Рекомендуется как дополнение к обычному и диетическому питанию для улучшения работы желудочно-кишечного тракта, является незаменимым средством после длительного применения сильнодействующих лекарственных средств (антибиотиков). «Апиток» снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний (инсульта, стенокардии, инфаркта миокарда), инфекционных заболеваний почек, заболеваний верхних дыхательных путей и легких, туберкулеза. Используется как натуральный продукт питания во время и после химио— и лучевой терапии.

«Апитонус» («Тенториум», Россия) — высококачественный мед «Парма» с добавлением нативного маточного молочка или расплодного гомогената. Используется как натуральный продукт в дополнение к обычному или диетическому питанию, для предупреждения атеросклероза, стенокардии и в восстановительном периоде после инфаркта миокарда.

Он может повышать половое влечение, предупреждать развитие анемичных состояний (особенно V_{12} -дефицитной анемии).

«Драже с маточным молочком» (Румыния) — препарат, получаемый путем включения молочка в аминокислоту (гликокол) и покрытый сахарной корочкой, выпускается во флаконах по 20 драже. Является хорошим биостимулято-

ром, рекомендуется при физическом и нервном переутомлении, астении, отсутствии аппетита, а также в период выздоровления после тяжелых заболеваний. Используется как общее тонизирующее средство при снижении иммунитета, анемиях. Побочных явлений не вызывает, противопоказаний к применению нет.

«Витадон» (Румыния) — таблетки с лиофилизированным маточным молочком. Каждая таблетка содержит 0,1 г натурального маточного молочка. Назначается при уменьшении веса в сочетании с физической астенией, отсутствии аппетита, а также в качестве общетонизирующего средства при заболеваниях с острой клинической эволюцией.

«Мелькальцин» (Румыния) — гранулированный препарат из маточного молочка, кальция и меда. Оказывает стимулирующее действие при заболеваниях нервной системы, способствует развитию и укреплению костной системы у детей, гармоничному развитию организма.

Препарат рекомендуется использовать в качестве диетического продукта (он отличается легкой усвояемостью), особенно при усталости и истощении. Применение при переломах костей ускоряет их сращение благодаря наличию глицерофосфата кальция. «Мелькальцин» незаменим для детей и молодежи в период развития организма, а также для женщин в период беременности и кормления молоком. Его можно применять при конституционных гипокальциемиях, в случае спазмофилий и при паратиреоидной тетании.

«*Лиофилизированное маточное молочко во флаконах*» (Румыния) — концентрированный биологический продукт, выпускаемый в виде драже. Используется в качестве диетического пищевого продукта, обладающего тонизирующим и восстанавливающим эффектом. Применяется в случаях усталости, изнеможения, астении, потери аппетита, в период выздоровления и при анемиях. Противопоказаний нет.

«*Лиофилизированное маточное молочко в ампулах*» (Румыния) — биологически активный препарат, действие которого аналогично действию драже. Рекомендуется принимать при хронической усталости, астеническом состоянии, неврастении, потере аппетита, бессоннице, анемиях, послеоперационном лечении, в период выздоровления после тяжелых болезней, при туберкулезе (в период восстановления), бронхиальной астме, нарушениях кровообращения, болезнях печени и почек, панкреатитах, подагре, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при недостаточности яичников. Противопоказаний нет.

«*Маточное молочко с медом*» (Румыния) — смесь продуктов пчеловодства в натуральном виде (2 г маточного молочка и 100 г меда). Пищевой продукт, обладающий тонизирующим и энергетическим действием. Рекомендуется как укрепляющее средство в период выздоровления, при сильном утомлении (невротические состояния в результате перенапряжения), в период полового созревания.

«Колгель» (Румыния) — водный раствор, содержащий 2% маточного молочка, выпускается во флаконах по 20 мл. Рекомендуется при конъюнктивитах, глаукоме, язве роговицы, микробных кератитах, глазных ранениях и прочих заболеваниях органов зрения.

Противопоказания к применению маточного молочка

Употребляя маточное молочко в чистом виде или в составе лекарственных препаратов, следует помнить, что оно является сильным биостимулятором, поэтому при употреблении могут возникать побочные эффекты. Лечение маточным молочком, как и другими продуктами пчеловодства, требует предварительной консультации у врача.

У некоторых людей наблюдается повышенная чувствительность к маточному молочку. По-

При приготовлении в домашних условиях препаратов, содержащих маточное молочко, нельзя пользоваться металлической посудой, смешивать компоненты следует деревянной или пластиковой ложкой. Нежелательно принимать препараты маточного молочка после 20.00, так как они вызывают плохой сон у больного.

явление первых признаков аллергической реакции — сигнал к прекращению приема препаратов, содержащих этот продукт пчеловодства.

При приеме маточного молочка необходимо строго придерживаться дозировок, иначе эффект

может оказаться противоположным ожидаемому (например, возникнут нарушения в работе нервной и эндокринной систем). Оптимальная средне-

суточная доза маточного молочка — 20–30 мг, однако все зависит от индивидуальной переносимости пациентом продуктов пчеловодства.

При передозировке препаратов маточного молочка, помимо общего перевозбуждения организма, отмечается учащенное сердцебиение и нарушение ритма пульса в первые 2–3 дня приема препарата.

Лечение маточным молочком противопоказано пациентам, страдающим инфекционными заболеваниями надпочечников и болезнью Аддисона.

Пчелиный яд

Пчелиный яд — апитоксин (от лат. *apis* — «пчела», *toxikon* — «яд») — является продуктом секреторной деятельности двух специальных желез рабочей пчелы. Одна из этих желез выделяет кислый, а другая — щелочной секрет, каждый из которых в отдельности менее ядовит, чем в смеси.

Количество яда, которое можно получить от одной пчелы, зависит от ряда показателей: пищи, получаемой особью, ее возраста (у молодой пчелы яда нет или его очень мало, максимальное содержание ядовитого вещества отмечается у пчел 2–3-недельного возраста), времени года (наибольшее количество яда пчела вырабатывает весной и летом). В среднем от одной пчелы можно получить 0,4–0,8 мг яда.

Пчелиный яд является одним из наиболее эффективных лекарственных препаратов, ис-

пользуемых при лечении больных с воспалительными заболеваниями суставов (полиартритами). Лечение, предпринятое в начале заболевания под наблюдением врача, гарантирует практически полное исцеление.

В Европе первая попытка лечения пчелиным ядом была сделана французским ученым Демарти в 1858 г. В России первые процедуры пчелоужаливания были проведены в 1863 г. М. И. Луковским, сотрудником Петербургского лесного института.

В 1888 г. австриец Филипп Терч опубликовал данные о результатах лечения пчелиным ядом больных ревматизмом и невралгией. Спустя 9 лет профессором педиатрии Пражского университета Лангером были проведены первые фармакологические и химические исследования пчелиного яда. В 1915 г. удалось получить первый препарат пчелиного яда.

В настоящее время широкое применение при лечении ряда заболеваний находит введение яда путем пчелоужаливания. Иногда вместо этой весьма болезненной процедуры используют отвар из мертвых пчел (эффективность его несравнимо ниже) или препараты, содержащие пчелиный яд (мази, кремы и др.).

Пчелиный яд воздействует на нервные окончания, вызывая раздражение центральной нервной системы и таким образом стимулирует кровообращение и обмен веществ. В результате значительно снижается уровень холестерина, улучшается работа костного мозга по выработ-

ке красных кровяных телец, повышается уровень гемоглобина в крови, снижаются свертывающие свойства крови, что очень важно для профилактики инфарктов миокарда и мозга; увеличивается количество иммуноглобулинов, восстанавливается нормальная возбудимость нервов и реакция мышц, улучшается качество сна и повышается аппетит.

Пчелиный яд дает хорошие результаты при лечении таких заболеваний, как гипертония, бронхиальная астма, гипертиреоз, ревматизм, артрит, полиартрит, невралгия, ишиас, подагра, волчанка, сенная лихорадка, сухой плеврит, облитерирующий эндартериит, тромбофлебит, трофические язвы, длительно незаживающие раны и др.

Состав пчелиного яда

Пчелиный яд имеет достаточно сложный химический состав, который, к сожалению, еще недостаточно изучен. По мнению большинства исследователей, в состав пчелиного яда входят белковая, минеральная и жировая фракции, фракция низкомолекулярных органических соединений (биогенные амины — гистамин, ацетилхолин, норадреналин, дофамин), а также свободные аминокислоты (аланин, гликокол, лейцин, изолейцин, триптофан, аргинин, метионин, гистидин, фенилаланин, тирозин, цистин, глютаминовая кислота, аспарагиновая кислота и др.), нуклеиновые кислоты, муравьиная, соля-

ная и ортофосфорная кислоты, жиры, стероидоподобные вещества, летучие масла, микроэлементы (калий, магний, медь, кальций, фосфор, сера, цинк, марганец, йод, хлор и др.).

Белковый комплекс, составляющий около 80% сухого вещества пчелиного яда, разделена на 3 основных фракции: нулевая (Ф-0), фракция 1 (Ф-1) и фракция 2 (Ф-2).

Белки нулевой фракции лишены ядовитого действия и представляют собой балластные вещества.

Из фракции 1 выделены 13 аминокислот и другие сложные вещества, например мелиттин — биологически активный белок с молекулярным весом около 35 000, являющийся основным действующим токсическим веществом апитоксина. Мелиттин устойчив к перепадам температур (при замораживании и кипячении его свойства сохраняются), не разрушается в сильноокислой среде, но менее устойчив в щелочной.

С этим веществом связаны многие фармакологические свойства пчелиного яда: способность растворять красные кровяные тельца (вызывать гемолиз крови), сокращать гладкие мышцы, снижать кровяное давление, воздействовать на стенки кровеносных сосудов, парализовать центральные и периферические нервно-мышечные синапсы и т. д.

Мелиттин понижает поверхностное натяжение, влекущее за собой разрушение мембран эритроцитов и лейкоцитов крови, нарушение структуры клеточных органелл (лизосом и ми-

тохондрий), в результате этого освобождаются биогенные амины — серотонин и гистамин. Мелиттин уменьшает свертывающую способность крови, обладает выраженным противомикробным действием, повышает устойчивость к рентгеновским лучам.

Фракция 2 сравнительно малотоксична при внутривенном введении, в ее состав входят 18 аминокислот, 13 из которых аналогичны кислотам фракции 1. Во фракции 2 обнаружено присутствие ферментов гиалуронидазы и фосфолипазы А.

Гиалуронидаза, растворяя основное вещество соединительной ткани, способствует распространению яда по тканям и усиливает его местное действие. Этот фермент обладает способностью повышать проницаемость кровеносных сосудов, способствует более быстрому рассасыванию гематом и шрамов, образующихся при заживлении ран и язв, используется при лечении хронических воспалительных процессов матки и фаллопиевых труб. Фосфолипаза А расщепляет лецитин с образованием токсичного продукта лизоцитина, способного оказывать цитолитическое действие и вызывать непрямо́й гемолиз (распад эритроцитов). Гиалуронидаза и фосфолипаза А не выдерживают длительного воздействия высокой температуры.

Действие мелиттина на человеческий организм зависит от дозировки: так, при дозе 0,05–2 мкг/мл он стабилизирует мембраны лизосом лейкоцитов и оказывает выраженный противовоспалительный эффект, а при 10 мкг/мл разрушает клеточные мембраны, повышая при этом проницаемость сосудов и способствуя развитию воспаления.

Следует отметить, что белковая фракция 2 угнетает тромбокиназу — один из ферментов, необходимый для свертывания крови, в результате чего снижается свертываемость крови, при

В состав апитоксина входит белок апомин, который может вызывать судороги при поступлении больших доз яда и чрезмерное нервное возбуждение. В отличие от других пептидов пчелиного яда, апомин содержит серу.

передозировке пчелиного яда происходит кровоизлияние во внутренние органы.

Наиболее важными биологически активными соединениями пчелиного яда являются ферменты,

пептиды и биогенные амины. Среди этих высокоактивных компонентов главенствующая роль отводится пептидам — фрагментам белковых молекул, состоящих из остатков аминокислот, соединенных между собой так называемой пептидной связью. Из пептидов пчелиного яда наиболее высокой биологической активностью обладают мелитин, апамин, пептид 401 (МСД-пептид), адолапин, протеазные ингибиторы, секапин, терциапин и др.

Пептид 401 (МСД-пептид) способствует выделению в свободном виде в организме биогенных аминов (гистамина и серотонина), обладающих многосторонним биологическим действием: повышает проницаемость стенок капилляров, возбуждает центральную нервную систему, понижает кровяное давление, оказывает противовоспалительное действие.

Гистамин является продуктом декарбоксилирования аминокислоты гистидина, расширяет

кровеносные сосуды, понижает кровяное давление. В результате чрезмерного накопления производных гистамина в организме может наступить шоковое состояние.

Серотонин — гормон, образующийся из аминокислоты триптофана. Оказывает противосудорожное действие, защищает от ионизирующей радиации, вызывает сужение просвета артериол, усиливает перистальтику кишечника, способствует свертыванию крови.

Пептид адолапин — компонент пчелиного яда, обладающий болеутоляющим действием. Он препятствует агрегации (склеиванию) эритроцитов крови и предупреждает тромбообразование.

Пептиды серапин и терцапин оказывают успокаивающее действие на организм, но не обладают противовоспалительной активностью.

Свойства пчелиного яда

Пчелиный яд представляет собой бесцветную, прозрачную, густую, быстро затвердевающую на воздухе жидкость с жгуче-горьким вкусом и резким запахом, напоминающим запах меда.

Реакция яда кислая, удельный вес — 1,131, содержание сухого вещества — 41%. При высушивании пчелиный яд теряет вместе с водой до 25% своих летучих кислот, однако в сухом виде его основные свойства могут сохраняться длительное время.

Пчелиный яд устойчив к колебанию температур (выдерживает нагревание до 100° С, замо-

раживание, которое не изменяет его состава) и влиянию кислот и щелочей. В сухом виде пчелиный яд сохраняет свою активность в течение нескольких лет, а в водном растворе постепенно инактивируется.

Целебные свойства пчелиного яда

Пчелиный яд является мощнейшим иммуностимулятором и иммуномодулятором. Даже в минимальных концентрациях он оказывает значительное воздействие на организм человека, поэтому лечение содержащими пчелиный яд препаратами должно проводиться под наблюдением врача.

Данное вещество является сильным обеззараживающим средством (стерилен даже в разведении 1 : 50 000), обладает противовоспалительным, обезболивающим и ганглиоблокирующим действием (при лечении гипертонии блокируются симпатические ганглии, возбуждение которых является одной из причин развития этой болезни, и расширяются сосуды).

Кроме того, пчелиный яд замедляет свертываемость крови, снижает содержание холестерина в крови, улучшает окислительно-восстановительные процессы в организме, способствует излечению атеросклероза, снижает высокое артериальное давление, расширяет сосуды мозга и коронарные сосуды, повышает уровень гемоглобина в крови, нормализует обмен веществ, оказывает десенсибилизирующее действие, стиму-

лирует деятельность гипофизарно-надпочечниковой системы, понижает мышечный тонус, уменьшает проницаемость капилляров, стимулирует работу миокарда и нормализует ритм сердца, оказывает нормализующее влияние на сердечный ритм, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта.

Показания к проведению апитоксинотерапии

Лечение пчелиным ядом показано при следующих заболеваниях:

- ревматический полиартрит и ревмокардит;
- неспецифические инфекционные полиартриты;
- деформирующий спондилоартроз;
- заболевания периферической нервной системы (пояснично-крестцовый радикулит, воспаление седалищного, бедренного и лицевого нервов, межреберная невралгия, полиневрит и др.);
- трофические язвы и медленно заживающие раны, а также воспалительные инфильтраты без нагноения;
- сосудистые заболевания конечностей (тромбофлебиты без гнойного процесса, эндартериоз, атеросклеротическое поражение сосудов конечностей);
- бронхиальная астма;
- мигрень;
- гипертоническая болезнь I и II стадии;
- ириты и иридоциклиты.

Кроме того, лечение пчелиным ядом оказывается эффективным при тиреотоксикозе I и II степени, симптомокомплексе Менъера и ряде других заболеваний.

Апитоксинотерапию можно проводить различными способами:

- методом пчелоужаливания;
- путем внутрикожного введения готовых ампульных препаратов пчелиного яда;
- путем втирания мазей, содержащих пчелиный яд;
- методом ингаляций (вдыхание паров пчелиного яда);
- методом ионофореза (введение пчелиного яда через кожу с использованием электричества);
- методом фонофореза (введение пчелиного яда при помощи ультразвука);

В 1988 г. Ю. Ф. Хатминский совместно с сотрудниками Кемеровского медицинского института разработал устройство под названием «Апидекс». Оно представляет собой своеобразный шприц, с помощью которого пчелы по мере надобности подносятся к коже. Действует оно следующим образом: «Апидекс» прижимают к телу в необходимом месте и поршнем досылают к нему пчелу. После того как происходит ужаление, устройство снимают.

— путем рассасывания таблеток, содержащих пчелиный яд, под языком (сублингвально).

Неоспоримым достоинством первого способа является его высокая эффективность, преимущество остальных — в их безболезненности и меньшей опасности для здоровья человека (дело в том, что количество ядовитых веществ в мазях дозировано,

а при пчеложаливании в организм попадает неопределенное количество яда).

При нормальной чувствительности единичные ужаления вызывают только местную воспалительную реакцию кожных покровов и не приводят к серьезным последствиям. Для людей с повышенной чувствительностью пчелиный яд является сильным аллергеном, реакция на который может проявляться после одного или нескольких ужалений в форме усиления местной воспалительной реакции, приступа крапивницы или бронхиальной астмы, а иногда и в форме анафилактического шока.

Апитоксинотерапия методом естественных ужалений пчелами

Лечение пчеложаливанием ни в коем случае не должно проводиться без предварительной подготовки больного. Врач-апитерапевт А. Ф. Синяков в своей книге «Пчелиная аптека» рекомендует это делать следующим способом:

«1-я проба. На кожу поясницы кладется одна пчела. Жало извлекается через 5–10 сек. На следующий день проводятся анализы мочи (на белок и сахар) и крови (до начала лечения желательно проверить свертываемость крови, хотя бы протромбиновое время).

2-я проба. Через сутки после первого ужаления производится второе. Жало при этом извлекается через 1 минуту, а на следующий день вновь исследуется кровь и моча. Если данные

анализов мочи не указывают на отклонения и нет аллергической реакции, то начинается лечение. Во время его анализы мочи и крови следует брать 1 раз в неделю. Используется также принцип постепенного увеличения дозы. Для закрепления полученных результатов курсы лечения периодически повторяются (например, 2 раза в течение года или хотя бы 1 раз в год в течение 2–3 лет)».

Лечение пчеложаливанием должно проводиться под руководством опытного специалиста. Именно врач определяет дозу яда и составляет соответствующую схему лечения.

Лечение проводится следующим образом: пчела берется пинцетом или пальцами (в этом случае следует соблюдать особую осторожность) за спинку и прикладывается брюшком к предварительно обработанному теплой водой с мылом участку кожи (рис. 1). Через 5–10 минут после ужаления жало вынимается, а рана смазывается борным вазелином.

После проведения сеанса апитоксинотерапии человек должен отдохнуть в положении лежа 20–25 минут. Дело в том, что пчелиный яд вызывает временный отток крови от головного мозга и приток ее к различным тканям, что может привести к обморочному состоянию. Сразу же после сеанса нельзя заниматься физическим трудом, проводить водные процедуры, принимать воздушные и солнечные ванны.

Примерная схема лечения такова: в первый день больному делают ужаление одной пчелой,

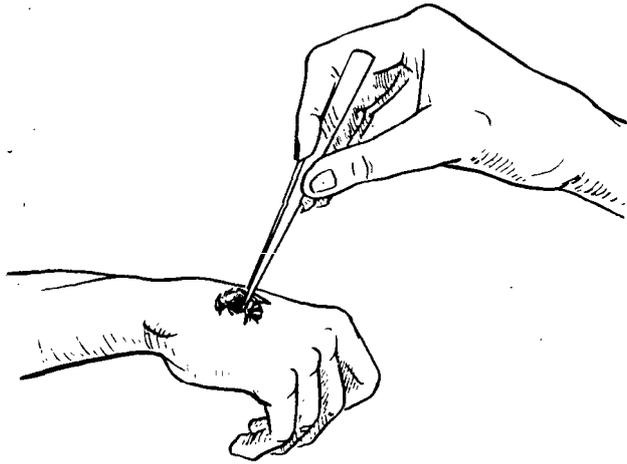


Рис. 1. Прикладывание пчелы к подготовленному участку кожи

на второй — двумя и так прибавляют по одной пчеле в течение 10–15 дней. Затем делается перерыв на 3–4 дня и лечебный курс повторяется вновь, однако пчел берется в 3 раза больше. За 2 курса больной должен получить ужаление 180–200 пчелами.

На рис. 2 приведена предложенная Н. П. Иойришем схема локализации пчелоужаливаний. Цифрами обозначены места прикладывания пчел и последовательность проведения процедур по дням.

Лечение по этой схеме рекомендуется проводить в тех случаях, когда необходимо провести общее оздоровление организма (получить резорбтивный эффект пчелиного яда).

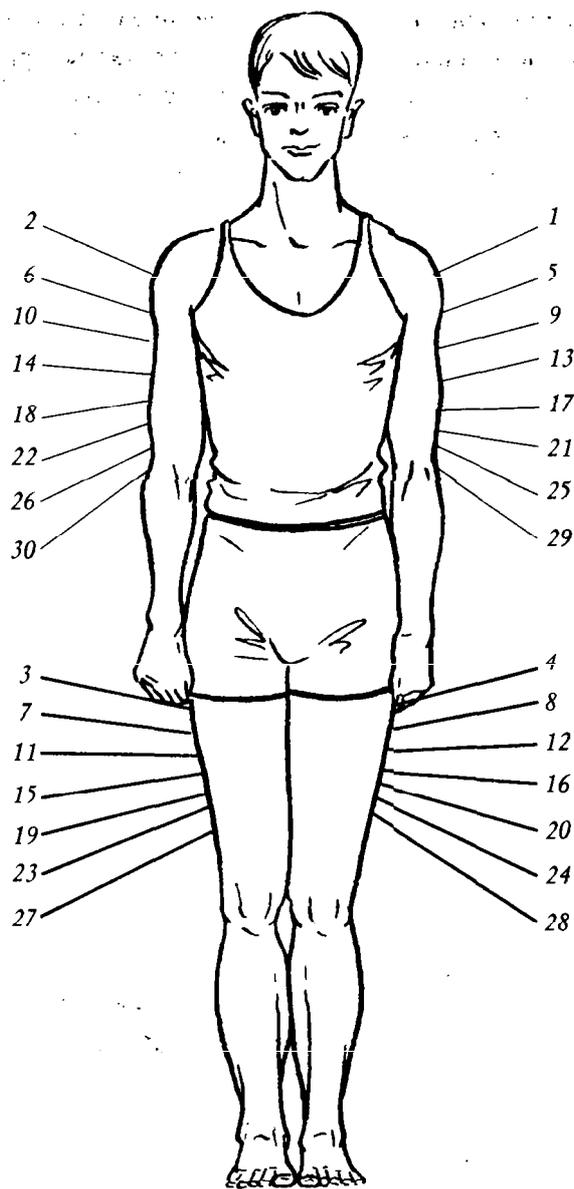


Рис. 2. Схема локализации пчелоужаливаний

Место ужаления и количество пчел на цикл лечения выбирают в зависимости от характера заболевания. Например, при гипертонической болезни требуется 2 процедуры в неделю, при этом пчелы (не более 4 за одну процедуру) сажаются на наружные поверхности конечностей; при пояснично-крестцовом радикулите на пояснично-крестцовую область сажается 8–12 пчел, также 2 раза в неделю.

Чаще всего пчеложаливания производятся на наружных поверхностях плеч и бедер, при этом места ужалений должны ежедневно меняться, чтобы опухоль и болезненность от первого ужаления успели пройти.

Следует отметить, что во время лечения 1 раз в неделю пациенту необходимо сдавать анализы мочи и крови. Если больной прошел лечение и не получил положительных результатов, то повторное лечение больше не назначается.

При лечении пчелиным ядом очень важно соблюдать молочно-растительную диету, есть больше фруктов и овощей, богатых витаминами и минеральными солями. Пряности и алкоголь из меню следует исключить.

Лекарственные формы пчелиного яда промышленного производства

Производство препаратов, содержащих пчелиный яд, ведется во многих странах мира. Следует отметить, что эти препараты пользуются большим спросом.

«Апифор» (Россия) — таблетки, содержащие 0,001 г лиофилизированного пчелиного яда. В качестве наполнителя при производстве таблеток используются лактоза, крахмал, тальк. Выпускается в банках оранжевого стекла по 25–100 штук. Рекомендуется хранить в защищенном от света месте.

Электрофорез с «Апифором» проводится при келлоидных рубцах, пояснично-крестцовом радикулите, деформирующем артрозе. Для лечения одну таблетку препарата растворяют в 20 мл физиологического раствора или дистиллированной воды и смачивают прокладки аппарата электрофореза.

«Апизатрон» (Германия) — препарат, содержащий 100 ЕД пчелиного яда, 10% метилсалицилата и 1% горчичного эфирного масла. Выпускается в двух лекарственных формах — в виде мази и раствора для инъекций. Мазь пригодна только для наружного применения в виде растираний в местах наибольшей болезненности: ее втирают в кожу 1–2 раза в день (берут 2–5 г на одно втирание). Выпускается в тубах по 20 г.

«Апизатрон» для инъекций выпускается в ампулах, содержащих 0,1 мг («первая крепость») и 1 мг («вторая крепость») сухого пчелиного яда. К ампуле, содержащей сухое вещество, прилагается ампула дистиллированной воды для инъекций, которой разводят сухое вещество.

Инъекции «Апизатрона» показаны при лечении воспалительных заболеваний женских половых органов.

«Унганивен» (Германия) — мазь на основе пчелиного яда. Рекомендуется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата (суставов и околосуставных тканей, мышц и нервов). Мазь втирается в течение 5–10 минут в зону наибольшей болезненности (кожу желательно предварительно обмыть теплой водой) 1 раз в день (на ночь). Курс лечения — 10–14 дней, после 1–2-недельного перерыва он может быть повторен.

«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, и венапиолин-2, содержащий летучую фракцию пчелиного яда.

Венапиолин-1 — болеутоляющее и противовоспалительное средство, хорошо зарекомендовавшее себя при ревматизме и воспалительных заболеваниях суставов, радикулитах, невралгиях, плевритах.

Венапиолин-2 применяется преимущественно при аллергических заболеваниях.

«Вирапин» (Чехия) — препарат, выпускаемый в 2 лекарственных формах — в виде раствора для инъекций и в виде мази.

Раствор «Вирапина» содержит 0,002 г очищенного пчелиного яда, новокаин и изотонический раствор хлорида натрия (до 1 мл). Инъекции делаются подкожно.

«Вирапин» в виде мази для наружного применения выпускается в тубах по 20 г. В 1 г содер-

жится 0,15 мг пчелиного яда. Препарат используется при ревматизме, неспецифических полиартритах, миозите, невралгии, радикулите, ишиасе, аллергических заболеваниях.

«Апитоксин» (Россия) — препарат в ампулах, представляющий собой водный раствор пчелиного яда. Эффективен при заболеваниях периферических нервов, радикулите, заболеваниях суставов и др. Препарат вводится по 1 мл 1 раз в день или через день. Апитоксин может применяться для электрофореза.

«Апиревен» (Румыния) — мазь и линимент спчелиным ядом. Препарат находит широкое применение при лечении острого и хронического ревматизма, болей в мышцах и суставах, люмбаго, воспалении седалищного нерва, отморожений. Его также используют для спортивного массажа. Препарат вызывает значительное повышение температуры кожных покровов тела, усиливает кровоснабжение, снижает болевые ощущения.

Противопоказания к применению пчелиного яда

Разностороннее действие пчелиного яда на человеческий организм, казалось бы, дает возможность для его широкого применения при различных заболеваниях. Однако апитоксина-терапия имеет целый ряд противопоказаний.

Применение пчелиного яда в лечебных целях противопоказано при следующих заболеваниях:

- идиосинкразия к пчелиному яду;
- инфекционные заболевания;

- заболевания печени и поджелудочной железы в стадии обострения;
- заболевания почек и коры надпочечников (в частности, Аддисонова болезнь);
- заболевания центральной нервной системы;
- болезни крови и системы кроветворения со склонностью к кровотечениям;
- сепсис и острогнойные заболевания;
- туберкулез;
- сахарный диабет;
- опухоли различной этиологии;
- общее истощение организма;
- заболевания сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации.

Использование пчелиного яда при этих болезнях может вызвать обострение, а также ухудшение общего состояния пациента, поэтому проводить курсы апитоксинотерапии следует только по назначению и под наблюдением врача.

Для взрослого человека смертельной дозой является 500 одновременных ужалений, 200–300 ужалений вызывают тяжелое токсическое отравление, характерными признаками которого являются нарушения сердечно-сосудистой деятельности (частый поверхностный пульс, резкое снижение артериального давления), тошнота, рвота, головокружение, одышка, синюшность кожных покровов, слюнотече-

Применяя пчелиный яд в лечебных целях, следует помнить, что между лечебной и токсической дозой пчелиного яда существует большая разница. Токсическая доза в десятки раз превышает терапевтическую, смертельная же доза пчелиного яда превышает ее в сотни раз.

ние, обильное потоотделение, расстройство кишечника. Если вовремя не будет оказана медицинская помощь, через 1–3 часа после поступления яда в организм человек может умереть.

Особо опасными являются ужаления в область языка, глотки и мягкого нёба, так как от отека слизистой оболочки зева и гортани может наступить удушье.

Женщины и дети более чувствительны к пчелиному яду, чем мужчины. Апитоксинотерапия методом пчеложаливания противопоказана беременным женщинам, детям в возрасте до 10 лет и пожилым людям старше 65 лет.

Пыльца и перга

Известный французский исследователь пыльцы Ален Кайяс писал: «Тайна пыльцы — это тайна растений, представленных в наше распоряжение природой для исцеления от болезней, которыми страдают люди».

Цветочная пыльца (пчелиная обножка) — это продукт пыльников цветковых растений. «Введение пыльцы в медицинскую практику связано с чистой случайностью. В результате статистического исследования, проведенного в 1946 году по населению старше 100 лет академиком проф. Н. Цициным (СССР) заметили, что большинство этих людей были пчеловодами, ежедневно потреблявшими пыльцу. Биохимические исследования уточнили богатое содержание в этом про-

дукте существенных протеинов и углеводов с питательной ценностью, в результате чего перешли к терапевтическому применению» («Апитерапия сегодня»).

Пыльца представляет собой комочки пыльцевых зерен, образующихся в пыльниках цветковых растений. Каждое пыльцевое зерно снабжено двойной оболочкой из клетчатки и содержит внутри живую протоплазму с 2 ядрами, одно из которых является мужской половой клеткой и предназначается для оплодотворения женской половой клетки, второе ядро — вегетативное.

У растений определенного вида пыльцевые зерна имеют постоянные размер, форму, окраску и рисунок поверхности. Размер пыльцевых зерен колеблется от 0,01 до 0,25 мм в диаметре. По форме различают шаровидные, овальные, треугольные и многогранные пыльцевые зерна. На поверхности наружной оболочки пыльцевых зерен могут быть выросты в виде шипов, бугорков, гребешков, служащие опорой для насекомых, питающихся пыльцой.

Поверхность пыльцевых зерен покрыта липкой маслянистой жидкостью, благодаря чему они прилипают к телу насекомого. Окраска пыльцевых зерен различных растений варьируется от очень светлой, почти белой, до темно-фиолетовой и темно-бурой.

По цвету обножки можно узнать, с каких растений пчелы собирали пыльцу: золотисто-желтая указывает на подсолнечник и донник желтый, светло-зеленая — на липу, темно-красная — на абрикос и каштан, белая — на малину и др.

Для сбора пыльцы у пчел имеется специальный аппарат, состоящий из ротовых органов, ножек и волосков, покрывающих тело. Верхними челюстями пчелы разгрызают и выскребают пыльники, нижними челюстями и хоботком сгребают пыльцу и смачивают ее нектаром, собранным на том же цветке. Пыльца увлажняется настолько, что при переносе ее в корзиночки задних ножек волоски груди и щеточки ножек также увлажняются и легко сметают пыльцу с тела пчелы.

Как правило, пчелы собирают пыльцу в утренние часы, когда в цветках раскрываются пыльники и сбор пыльцы облегчается. Прилетая в улей, каждый раз пчела приносит в двух своих обножках несколько тысяч пыльцевых зерен, общий вес которых составляет 20 мг.

Перга — это законсервированная медоферментным составом пчелиная обножка, сложенная и утрамбованная пчелами в соты, прошедшая молочнокислое брожение, в процессе которого пыльцевые зерна претерпевают изменение. Пчеловоды называют пергу «хлебиной», что говорит о ее особой важности для пчел и человека.

Это вещество образуется следующим образом: при складывании в соты пчелы не учитывают ботанического происхождения пыльцы, так что в одной и той же ячейке может обнаружиться пыльца с разных цветов. В таких условиях преобразование, начавшееся одновременно с формированием обножки, продолжается внутри улья и в ячейках сотов. В результате целого ряда биохимических превращений возникают

структурные изменения, благодаря которому перга превосходит по качеству пыльцу.

В результате этих преобразований происходит следующее: под влиянием секрета челюстных желез пчел пыльцевое зерно за 1–2 дня утрачивает способность к прорастанию, сахара постепенно превращается в моносахарид, простой сахар под влиянием ряда ферментов частично превращается в молочную кислоту, при этом увеличиваются содержание витамина К и срок хранения продукта.

Состав пыльцы и перги

В состав пыльцы, содержащейся в пчелиных обножках, входят следующие элементы: углеводы (18–50%), жиры (до 15%), белки (22–44%), вода (5–35%), молочная кислота (0,55%), витамины А (0,6–212,0 мг%), D (0,2–0,6 мг%), E (0,3–17,0 мг%), C (7,0–205,0 мг%), H (0–0,65 мг%), P (1,7–2,4 мг%), группы B (B₁ — 0,5–1,5 мг%, B₂ — 0,5–2,5 мг%, B₃ — 4,8–21,0 мг%, B₅ — 0,32–5,0 мг%, B₆ — 0,5–0,9 мг%, B₁₂ — 0,1 мг%).

Кроме того, в ней обнаружены ферменты (в том числе амилаза, инвертаза, фосфатаза, каталаза, пероксидаза, фосфорилаза, трегалаза и др.), играющие важную роль в обменных процессах, флавоноиды (вещества, обладающие антисептическими свойствами) и стимуляторы роста (фитоалексины и ауксины, содержащие тритерпеновые кислоты и обладающие высокой биологической активностью).

Установлено также наличие в пыльце соединений, обладающих гормональными свойствами (фитогормонов), и веществ, действие которых аналогично действию антибиотиков (они угнетают жизнедеятельность патогенных микроорганизмов, но не оказывают влияния на бактерии-сапрофиты).

Около 2,5% пчелиной обножки составляют микро- и макроэлементы, необходимые для жизнедеятельности организма в небольших дозах (мг/100г): железо — 0,2–4,2, натрий — 28–44, магний — 60–380, кальций — 30–1180, калий — 130–1140, марганец — 21–25,2, а также цинк, кобальт, барий, серебро, золото, ванадий, вольфрам, иридий, молибден, хром, кадмий, стронций, палладий, платина, титан, селен и др. (всего около 28 элементов).

Также выделены аминокислоты — изолейцин, лейцин, метионин, фенилаланин, треонин, триптофан, валин и др. В пыльце весеннего сбора они составляют 16–20% от общей массы, а в пыльце летнего сбора — 20–26%.

В 30 г пыльцы содержится 2,2 г лейцина, что почти в 2 раза превышает суточную потребность человека в нем, а в 12 г пыльцы содержится 2,2 г метионина, что вполне удовлетворяет суточной потребности человеческого организма в этой аминокислоте.

Следует отметить, что химический состав пыльцы зависит от времени сбора пчелами, климатической зоны произрастания растения, а также вида растения. Например, в пыльце липы

около 16% составляет вода, 18,9% — сырой протеин (белок), 17,8% — углеводы, 1,16% — жиры, 3,7% — зольные вещества и др.

Перга несколько отличается по химическому составу от свежей пыльцы. Попав в улей, пыльца под воздействием ферментов пчелиной слюны, меда и бактерий, претерпевает некоторые изменения: в ней уменьшается количество белков и жиров, а количество молочной кислоты и сахаров возрастает. В результате таких преобразований, препятствующих развитию плесневых грибов и гнилостных бактерий, перга может длительно храниться в улье или в сухом прохладном помещении.

По данным некоторых исследователей, состав перги таков: углеводы — 34,8%, жиры — 1,58%, белки — 21,74%, молочная кислота — 3,06%, минеральные вещества — 2,43%, органические кислоты — 1–5 мг%, минеральные соли — 4–7 мг%, ферменты и гормоны (в небольших количествах), витамины С (140–205 мг%), Р (60 мг%), А (50 мг%), Е (170 мг%), D (0,2– 0,6 мг%), группы В (В₂ — 0,4–0,5 мг%, В₆ — 0,54–1,9 мг%, В₁₂ — 0,5–0,9 мг%).

Необходимо отметить, что пыльца и перга являются единственным источником белкового, жирового, витаминного и минерального питания для пчел.

Селен, содержащийся в пыльце растений, по последним научным данным, является одним из самых мощных антиоксидантов — веществ, препятствующих развитию многих неблагоприятных процессов в организме, в том числе развитию опухолевой ткани.

Целебные свойства пыльцы и перги

Пыльца различных растений отличается по цвету, ее окраска обусловлена наличием растительных пигментов — каротиноидов и флавоноидов — и варьируется от белой и золотисто-желтой до темно-красной и темно-коричневой. Вкус — кисло-сладкий с горчинкой, напоминает вкус ржаного хлеба с медом.

Пыльца является хорошим тонизирующим и общеукрепляющим средством, она активизирует защитные силы организма, повышает умственную и физическую работоспособность, нормализует обмен веществ в организме. Препараты пыльцы стимулируют образование эритроцитов, повышают уровень гемоглобина и снижают уровень холестерина в крови, нормализуют состояние эндокринной и нервной систем.

Пыльца оказывает антисклеротическое и антиоксидантное действие, является эффективным противоопухолевым средством. Препараты пыльцы находят широкое применение при лечении атеросклероза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек, печени, сердечно-сосудистой системы, предстательной железы, анемии и рахита у детей, сахарного диабета, способствуют заживлению ран и уменьшению воспалительных процессов.

По мнению некоторых специалистов, регулярное употребление пыльцы оказывает омолаживающее действие и даже может продлить жизнь. Целесообразно вводить ее в рацион людей, перенесших тяжелые заболевания и хи-

рургические операции, а также тем, кто занимается напряженным физическим и умственным трудом.

Еще одним важным свойством пыльцы является ее способность усиливать действие многих медикаментов: одновременный прием пыльцы с антибиотиками позволяет уменьшить их дозу, более того, пыльца иногда может заменить фармацевтические препараты. К тому же пыльца не вызывает аллергической реакции.

Необходимо отметить, что пыльца, собранная пчелами с разных растений, оказывает различное воздействие на человеческий организм: пыльца акации действует успокаивающе, каштана конского нормализует венозное и артериальное кровообращение, одуванчика является эффективным мочегонным средством, липы — успокоительным и потогонным, чабреца — тонизирующим и антисептическим. Пыльца яблоневого цвета повышает работоспособность сердечной мышцы и улучшает состояние всего организма, пыльца ежевики — хорошее тонизирующее средство, эффективное также при диарее, пыльца шалфея — мочегонное и потогонное средство, регулирующее работу желудочно-кишечного тракта.

Переработанная пыльца, или перга, обладает более ценными свойствами, чем свежесобран-

Из 100 г пыльцы можно получить столько же важных для организма человека аминокислот, сколько из 0,5 кг говядины или из 7 яиц, а 30 г (2 ст. ложки) пыльцы могут покрыть суточную потребность человека в аминокислотах.

ная. Она лучше усваивается организмом человека, благодаря наличию в ней биологически активных веществ, дольше хранится, не утрачивая своих целебных свойств.

Перга — незаменимый продукт питания для людей с ослабленным иммунитетом, анемиями различной формы, сниженными интеллектуальными способностями. При регулярном употреблении перги отмечается быстрое повышение уровня гемоглобина и снижение уровня холестерина в крови, улучшение общего состояния, кроме того, повышается аппетит, нормализуется работа нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и половой систем. У больных со сниженным интеллектом повышается умственная работоспособность, быстро восстанавливают силы при переутомлении.

Лекарственные формы пыльцы и перги промышленного производства

В медицинской практике перга и пыльца считаются наиболее эффективными лечебными средствами. Благодаря содержанию в концентрированном виде практически всех необходимых человеку веществ, эти продукты пчеловодства оказывают многообразное воздействие на человеческий организм. Фармакологической промышленностью различных стран мира выпускаются препараты перги и пыльцы.

«Гранулированная пыльца» (Румыния) — натуральный продукт с богатым содержанием

белковых веществ, собираемый пчелами с цветов. Рекомендуется при недостатке в организме протеинов, заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, снижении аппетита и анемии. Применяется при гепатитах, заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки, как общеукрепляющее средство при психическом и физическом перенапряжении, а также в период выздоровления и др.

«Пыльца-обножка» (Латвия) — препарат, обладающий тонизирующим и общеукрепляющим действием. Выпускается в таблетках, гранулах и в смеси с медом.

«Поленатин» (Румыния) — тонизирующее средство на основе пыльцы, собираемой пчелами. Применяется при анемиях, отсутствии аппетита, заболеваниях печени и желудка, чрезмерном физическом и умственном перенапряжении. Выпускается в виде таблеток по 0,25 г. Рекомендуемая суточная доза — 6–12 таблеток.

«Энергин» и *«Энергин — А»* (Румыния) — пасты, применяющиеся для стимуляции роста, а также при заболеваниях печени, нервной системы, астении и др. «Энергин» содержит концентрированные вещества из пыльцы и меда, «Энергин — А» богат натуральными веществами из маточного молочка, пыльцы и меда.

«Поленовитал» (Румыния) — препарат, содержащий пыльцу и маточное молочко, выпускается в виде таблеток. Благодаря богатому содержанию биокатализаторов оказывает влияние на метаболические обмена и стимулирует физиоло-

гические процессы восстановления и укрепления организма. Рекомендуется при состояниях нервной усталости, болезнях печени и желудка, сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при анемиях, отсутствии аппетита. Доза — 3–6 таблеток в день, курс лечения 3–4 недели.

«Поленолецитин» (Румыния) — *гранулированный* натуральный продукт на основе пыльцы, меда и растительного лецитина. Является хорошим тонизирующим и укрепляющим средством.

Рекомендуется при снижении умственных и физических способностей, утомлении, заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, анемиях, в период выздоровления после перенесенных заболеваний печени.

«Драже с пыльцой» (Румыния) — диетический продукт, обладающий тонизирующим и общеукрепляющим действием. Рекомендован для приема представителями всех возрастных групп, а также людьми, занимающимися профессиональным спортом.

«Витас» (Румыния) — комплексный биостимулятор на основе пыльцы, перги, меда и маточного молочка, выпускается в виде пасты в банках емкостью 500 г.

«Лециполь» (Румыния) — порошок пыльцы с растительным лецитином, выпускается в мешочках по 100 г.

«Апикомплекс» (Югославия) — препарат на основе пыльцы, маточного молочка, прополиса и пчелиного яда. Обладает тонизирующим, общеукрепляющим, антисклеротическим и антиокси-

дантным действием. Показан при снижении иммунитета и умственным способностей, заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой систем.

«Мелтоль» (Румыния) — средство на основе пыльцы, аскорбиновой кислоты, глицерофосфорно-кислого кальция и полифлорного меда. Является хорошим биостимулятором. Выпускается во флаконах по 180 г и 360 г.

«Антополен» (Япония) — тонизирующий продукт с пыльцой и пергой.

«Тенториум-плюс» («Тенториум», Россия) — препарат, содержащий витаминизированную цветочную пыльцу (или пергу), высококачественный мед, Пэгус-компонент из прополиса, витамин С. Рекомендуется при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, астении, переутомлении, рассеянном склерозе, заболеваниях печени (наследственно-дегенеративных или профессиональных), сердечно-сосудистых заболеваниях, трофических язвах и длительно незаживающих ранах, поражениях паренхиматозных органов и нервной системы, климаксе, явлениях преждевременного старения, миопатии, нарушениях метаболизма, родовых травмах у детей (энцефалопатия, ДЦП).

**Хранение пыльцы и перги.
Противопоказания к применению**

Цветочная пыльца (в том числе и обножка) при хранении быстро утрачивает свои ценные биологические свойства, уже через 2–3 месяца

после сбора она теряет значительную часть витаминов и ферментов.

Продлить срок службы цветочной пыльцы можно, законсервировав ее с медом или сахарной пудрой (в соотношении 1 : 1 или 1 : 2), поместив в плотно закрывающиеся банки из темного стекла и поставив в прохладное темное место. Однако даже в таком виде пыльца утрачивает свои лечебные свойства через 12 месяцев.

«Любая пыльца, если в нее попадет вода или даже если она слегка отсыреет, становится вредной для здоровья. Ее ни под каким видом не стоит ни хранить, ни употреблять в пищу. В противном случае можно подвергнуть себя серьезной опасности» (А. Кайяс. «Пыльца»).

В перге биологически активные вещества сохраняются лучше, поэтому лечебный эффект от ее применения оказывается более высоким. Хранить ее также можно в смеси с медом (1 : 1) в стеклянных банках в прохладном темном помещении.

Необходимо напомнить, что в настоящее время у многих людей в период цветения растений возникают аллергические реакции, проявляющиеся в виде крапивницы, насморка, кожного зуда, головной боли, общей слабости, приступов удушья, отеков кожи и слизистых оболочек, появлении конъюнктивита.

На латинском языке пыльца — «pollen», поэтому аллергические заболевания такого рода называют поллинозами. Как правило, аллергическая реакция развивается очень быстро и на какое-то определенное растение-аллерген (злаковые — подсолнечник, кукуруза, рожь; сорня-

ки — полынь, лебеда; деревья — акация, береза, сосна). Очень часто аллергия бывает у детей, что связано прежде всего с несовершенством их иммунной системы.

Людам, у которых отмечается аллергия на растения, использовать в лечебных целях пыльцу и пергу, нужно с осторожностью. Однако аллергия наблюдается только на свежесобранную пыльцу. При приеме внутрь пыльцы, обработанной пчелами, случаи аллергии редки.

Следует помнить, что избыточный прием пыльцы, богатой витамином А, вредит печени и даже может нарушить свертываемость крови, поэтому людям, склонным к кровотечениям, к употреблению пыльцы нужно относиться с особой осторожностью. Среднесуточная доза пыльцы не должна превышать 5 г.

Во время цветения тополя многие люди считают, что аллергическая реакция возникает у них на разносимый ветром тополиный пух. Однако научно доказано, что тополиный пух собирает и задерживает пыльцу злаковых растений, которая и вызывает аллергические реакции.

Воск

Пчелиный воск — это продукт, вырабатываемый рабочими пчелами. Самое большое его количество выделяют молодые пчелы в возрасте 12–18 дней, при это они обильно питаются свежим медом и пыльцой. Для того, чтобы получить 1 кг воска, пчелы должны израсходовать 3,6 кг меда или 4,7 кг сахара и немного пыльцы.

Воск, производимый пчелами, жидкий, при контакте с воздухом он отвердевает. Производство воска — это органическая необходимость для пчелы, так как он является результатом переработки поглощенных питательных веществ.

Воском пчелы запечатывают ячейки с медом. Но самое главное: восковые пластинки — это те кирпичики, из которых пчелы строят соты.

От соприкосновения с металлической посудой при перетапливании воск может потемнеть: в чугунной и железной емкости он становится бурым, в медной — зеленоватым, в цинковой — серовато-грязным, а при сильном перегреве может почернеть. Для перетапливания воска лучше воспользоваться эмалированной посудой или емкостью из нержавеющей стали.

В светлых свежестроенных сотах содержится 86–100% воска. Чем старше соты, тем они темнее, содержание в них воска не превышает 60%.

В свежем воске велико содержание пигментов меда, пыльцы и прополиса, которые меняют его естественный цвет. Для отбеливания воск выдерживают при естественном освещении, однако длительное пребывание на солнце нежелательно, так как в воске повышается количество перекиси. Изменение цвета воска происходит под воздействием инсектицидов и пестицидов, используемых в сельском хозяйстве. Поэтому прежде чем воспользоваться этим продуктом пчеловодства в лечебных или косметических целях, необходимо подвергнуть его лабораторному анализу.

Воск — уникальный продукт, так как секрет его получения известен только пчелам. С давних

времен он находит широкое применение в медицинской практике. Первое упоминание о применении пчелиного воска в качестве лекарственного средства содержится в египетском «папирусе Эберса», относящемся к 1700 году до н. э.

Многие врачи древности, в том числе и Гиппократ, рекомендовали накладывать теплый воск на шею при ангине. В эпоху Средневековья воск, наряду с медом, использовался для приготовления различных лечебных средств — мазей, припарок и др. Авиценна советовал применять воск в качестве отхаркивающего и смягчающего кашель средства.

Более широкое применение пчелиного воска началось в новое и новейшее время. Так, в 1817 г. компания «Фармакопоя Испана» изготавливала на основе натурального воска пластыри, мази (около 17 наименований), а также цераты-резинолаты, представляющие собой соединения смол и жиров (25 наименований).

При хранении воскового сырья, являющегося смесью воска с невосковыми веществами (коконами, пергой, остатками сотового меда), нередки случаи поедания его личинками восковой моли (она вырабатывает определенные ферменты, позволяющие расщеплять и усваивать воск).

Несмотря на то что восковая моль является вредителем, она является ценным сырьевым продуктом для фармацевтической промышленности. Уже более 100 лет в медицинской практике используется экстракт из личинок восковой моли, который представляет собой их настой на

особом компоненте, экстрагирующем полезные вещества.

Применение этого удивительного по свойствам экстракта способствует огромному количеству различных восстановительных процессов в организме человека. Например, отмечены многочисленные случаи восстановления детородных функций у женщин, которые длительное время не могли забеременеть, а также стимуляции подвижности сперматозоидов у мужчин. Полезен этот продукт при простудных заболеваниях, болезнях желчного пузыря и печени, сердечно-сосудистых заболеваниях, гипер- и гипотонии. В дореволюционный период экстракт личинок восковой моли использовали при лечении туберкулеза — бациллы Коха в организме человека образуют воскоподобную защитную капсулу, а ферменты личинок восковой моли растворяют воск.

По способам переработки натуральный пчелиный воск делится на 4 группы:

В России весь пчелиный воск, получаемый на пасеках и воскобойных заводах из воскового сырья путем вытапливания на солнечных, паровых, электрических и других воскотопках, а также путем разваривания воскового сырья и отжима воска прессами, имеет одну маркировку — «воск пчелиный топленый».

— сборный пасечный воск, получаемый при перетапливании сотов, восковых обрезков и крышечек. Имеет белую, серую, светло-желтую или темно-желтую окраску;

— прессовый, извлекаемый из суши и пасечных вытопок на воскобойных заводах. Если пасечный воск

имеет естественный восковой запах, то прессовый отличается от него особым специфическим запахом. Цвет прессового воска также варьируется от светло-серого до светло-коричневого;

— экстракционный, извлекаемый из заводских отходов, получаемых после прессования воскового сырья, с помощью некоторых реагентов (например, бензина);

— отбеленный воск — пасечный или прессовый воск, подвергнутый солнечному или химическому отбеливанию.

Состав воска

Пчелиный воск представляет собой довольно сложную смесь многих химических соединений (более 300). В нем содержится 70–75% эфирных компонентов (моноэфиры, диэфиры, триэфиры и оксиэфиры), 13–15% свободных жирных кислот (церотиновая, монтаниновая и олеиновая), 12–17% предельных углеводов, 0,4% воды, углеводы (гептакозан и пентакозан), ароматические, красящие и органические вещества.

Сложные эфиры, являющиеся главной составной частью воска, образованы предельными одноосновными кислотами (пальмитиновой, неоциротиновой, мелиссиновой) и предельными одноосновными спиртами (цериловым и мелиссиновым). Церотиновая и мелиссиновая кислоты представляют собой наиболее активную часть воска, они могут вступать в реакцию с металлами и щелочами.

Органические вещества придают воску специфические свойства — пластичность, плавкость и другие, их содержание зависит от того, чем питаются пчелы.

В воске также обнаружены минеральные вещества и витамины, которые не разрушаются даже после перетапливания.

Воск является богатейшим источником провитамина А: в 100 г воска его содержится около 4 г, в то время как в 100 г моркови — всего 0,01 г. Больше всего провитамина А в желтом воске, в белом провитамин разрушается в процессе отбеливания.

Свойства воска.

Определение натуральности воска

Натуральный воск представляет собой твердое вещество белого, желтого с различными оттенками или сероватого цвета, с медово-прополисным ароматом (желтый воск) или без запаха (белый воск).

Воск нерастворим в воде (он легче ее) и глицерине, но при определенных условиях (присутствие щелочи, солей жесткой воды, декстринообразных соединений меда, перги и др.) может образовывать водную эмульсию. Легко растворяется в жирных и эфирных маслах, скипидаре, бензине, хлороформе, толуоле и смешивается с различными жирами и парафином. В спирте растворяется лишь небольшая часть веществ, входящих в состав воска.

Характеристики воска:

Массовая доля воды — не выше 0,5%.

Глубина проникновения иглы при 20° С — не более 6,5 мм.

Плотность — 0,959–0,967 г/см³.

Температура плавления — 62–68° С (при 35–37° С становится пластичным).

Кислотное число (количество миллиметроведкого калия, необходимое для нейтрализации свободных жирных кислот в 1 г воска) — от 18 до 22.

Эфирное число (количество едкого калия (мл), необходимое для нейтрализации сложных эфиров в 1 г воска) — 71–78 (для чистого воска). Отношение эфирного числа к кислотному в пчелином воске составляет 3,5–4,2.

Число омыления (сумма кислотного и эфирного чисел) — 89–97 (у чистого воска).

Йодное число (количество йода (мг), присоединяющееся к 1 г воска) — 8–11 (у воска желтого цвета).

Для определения натуральности пчелиного воска немаловажное значение имеют его внешний вид, степень хрупкости, определение цвета, вкуса, запаха, а также структура воска.

Запах. Содержание примесей придает воску специфический запах, соответствующий тем веществам, которые добавлены в него (парафин, стеарин, канифоль и др.). *Внешний вид.* Натуральный воск имеет ровную или слегка вогнутую поверхность. *Структура.* Натуральный пчелиный воск на срезе или изломе имеет мел-

кокристаллическую структуру. При наличии в воске парафина отдельные его кристаллы четко видны на разломе. Поверхность слитка воска, содержащего парафин, вогнута.

Натуральный воск на срезе матовый. Если в нем присутствуют парафин, канифоль и другие вещества, срез будет блестящим и гладким. Если в составе воска есть церезин, то цвет меняется от красноватого до ярко-оранжевого.

Консистенция. При ударе молотком слиток натурального воска легко раскалывается. При наличии в нем примеси парафина при ударе образуется всего лишь вмятина, но слиток остается целым.

Стружка ненатурального воска при разминании оставляет на коже ощущение жирности. Натуральный же воск при разминании пальцами приобретает пластичность и мягкость.

Воск можно попробовать на вкус, натуральный воск к зубам не прилипает.

Применение воска

Воск — это биологически активный продукт, имеющий высокие бактерицидные свойства, которые не утрачиваются даже после технической переработки.

Он оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие, его используют при лечении заболеваний кожи и слизистых оболочек (например, воспалительных процессов в полости рта), широко применяют в качестве кон-

серванта и компонента, повышающего вязкость и плотность, при изготовлении пластырей, мазей, бальзамов, свечей и других лечебных средств.

В настоящее время производятся даже конфеты, содержащие воск. Разжевывание их усиливает выработку слюны и желудочного сока и тем самым способствует хорошему пищеварению. Кроме того, такие конфеты укрепляют десны и зубы.

Из истории известно еще одно необычное применение воска. Около 5 тыс. лет назад человек открыл секрет изготовления энкаустических красок, в которых применялся воск. Картины, написанные такими красками, сохранились по сей день.

Энкаустика — это живопись, отличающаяся от других ее видов характером связующего вещества, в качестве которого применяется сплав специально обработанного пчелиного воска, льняного масла и натуральной смолы, а также способом закрепления пигмента на поверхности — вплавлением.

Данный вид живописи был известен в Древнем Риме, Древней Греции, а также в Византии. К XII в. секреты энкаустики были забыты, и только в 1935 г. художник В. В. Хвостенко сумел раскрыть их, но поплатился за это жизнью (в процессе своих исследований он отравился

Благодаря использованию восковых добавок можно приготовить очень устойчивые фармацевтические эмульсии разнообразной консистенции — от жидкой до твердой (эмульсии для лечения ожога, противосолнечные кремы, жидкие эмульсии различных масел и т. п.). Воск также является необходимым компонентом свечей, изготавливаемых на основе масла какао.

царами ртути). В настоящее время энкаустическая живопись вновь обрела жизнь, свидетельством тому является выставка работ художниц Н. Елькиной и В. Обориной, проходившая в начале 2001 г. в Екатеринбурге. На выставке были представлены уникальные работы: «Большая пчела», «Пасечник», «Царица-матка», «Медовуха» и др.

Каковы же секреты энкаустики? Основываясь на дошедших до нас записях Плиния Старшего и Витрувия надо полагать, что существовало два рода энкаустики. Иногда красочные вещества, смешанные с воском, накладывались на расписываемую поверхность при помощи сухой кисти, после чего по ней было проходимо нагретым металлическим шпателем (*cauterium*); от его теплоты восковые краски распускались, сливались одна с другою, и прочно приставали к поверхности. В других случаях восковые краски употреблялись в жидком состоянии (полученном через подогревание их на огне или через прибавку к ним вещества вроде терпентина); ими писали кистью, подобно тому, как пишут водяными красками, а затем сплавляли их между собою и сглаживали через повторенное несколько раз приближение к ним жаровни с горячим утюгом» («Зеркало-Т». Информационный бюллетень, № 2(7), 2001 г. Первая пчеловодческая компания «Тенториум»).

Лечение продуктами пчеловодства

В последние годы необычайно возрос интерес к народной медицине, в частности к способам лечения продуктами пчеловодства — медом, прополисом, маточным молочком, пчелиным ядом, пыльцой и пергой. Благодаря содержащимся в них биологически активным веществам, эти препараты оказываются эффективными при лечении большинства известных болезней, а для усиления действия их нередко смешивают с лекарственными растениями.

Начиная разговор об использовании продуктов пчеловодства в лечебных и профилактических целях, следует еще раз напомнить, что лечение должно проводиться только под руководством опытного специалиста.

Заболевания органов дыхания. Простудные и инфекционные заболевания

Все продукты пчеловодства являются хорошими противовоспалительными, противомикробными и отхаркивающим средствами. Еще

в древности их использовали при простудных заболеваниях и болезнях органов дыхания.

Известное всем средство от простуды — горячий чай или горячее молоко с медом (1 ст. ложка). К этому напитку можно добавить сушеные или свежие ягоды малины или малиновое варенье. Как правило, для лечения простудных заболеваний используют липовый мед, в состав которого входит спирт фарнизол. Мед находит широкое применение при лечении заболеваний органов дыхания. К. Кузьмина в своей книге «Продукты пчеловодства и здоровье» пишет: «В Болгарии врач Соймер Младенов с успехом применяет мед при лечении больных с заболеваниями органов дыхания, прописывая медовые ингаляции, аппликации и прием меда внутрь. Хорошие результаты получены им при лечении больных с острым и хроническим ринитом, ларингитом и даже бронхиальной астмой. Из 2500 больных, которых лечили медом, у 2000 отмечено значительное улучшение или полное излечение».

Наравне с медом для лечения пациентов, страдающих хронической пневмонией, бронхитом, бронхиальной астмой и туберкулезом, используют прополис. Его летучие эфиры, содержащие биологически активные вещества (фитонциды), оказывают выраженное антимикробное, противовоспалительное и анестезирующее действие, активизируют иммунитет и усиливают процессы регенерации тканей.

Доктор М. М. Френкель указывает в своей книге «И пчелы лечат»: «Прополис должен быть

в общем комплексе лечения больных туберкулезом весьма существенным дополнением, способствующим снятию токсических проявлений болезни, рассасыванию очаговых и инфильтративных наслоений и быстрому исчезновению микобактерий туберкулеза».

По данным М. М. Френкеля, наблюдение за 105 больными в возрасте от 24 до 59 лет, которым ежедневно делались ингаляции 5%-ного водно-спиртового раствора прополиса, показало, что на курс лечения необходимо не более 5 ингаляций. По сравнению с общепринятым лечением (щелочные и масляные ингаляции, прием антибиотиков) понадобилось гораздо меньше времени, чтобы нормализовать состояние пациентов.

Маточное молочко и его препарат «Апилак» также оказывают хороший лечебный эффект при бронхиальной астме, вызывая понижение тонуса бронхов за счет активации симпатической нервной системы, но лучший эффект наблюдается при приеме натурального молочка.

Смесь маточного молочка, прополиса и меда является хорошим профилактическим и лечебным средством при гриппе. Свидетельство тому — эксперимент, проведенный в Сараево (Югославия) во время эпидемии гриппа: смесь из меда, 1%-ного прополиса и маточного молочка давали 220 школьникам, из них 63 человека получали средство в профилактических целях. Заболевших гриппом в этой группе оказалось только 6 человек. Из 157 человек, не получавших целебной смеси, заболел 61 человек (38,8%).

Бронхит, трахеит, воспаление легких

Рецепт 1

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных листьев мать-и-мачехи и прогреть на водяной бане в течение 15 минут. Отвар остудить, процедить, оставшееся сырье отжать и довести объем настоя кипяченой водой до первоначального. Добавить 1 ст. ложку меда и принимать по 5 ст. ложек 2–3 раза в день.

Средство оказывает отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное действие.

Рецепт 2

Взять 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку сока алоэ, 6 ст. ложек водки, все смешать и нагреть до 40° С. Использовать для компрессов при бронхите.

Рецепт 3

Залить 2 ст. ложки цветков алтея 1 стаканом кипятка, настоять в течение 10–15 минут и пить теплым по 0,5 стакана, добавив небольшое количество меда, 2–3 раза в день при кашле, остром и хроническом бронхите и острых респираторных заболеваниях.

Рецепт 4

Смешать 2 ст. ложки измельченной травы медуницы лекарственной с 1 ст. ложкой травы и цветков мать-и-мачехи, 1 ст. ложкой цветков ромашки лекарственной и 1 ст. ложкой травы души-

цы обыкновенной. Взять 2 ст. ложки сухой смеси, залить 1,5 стакана кипятка, выдержать, закрыв крышкой, на кипящей водяной бане 15 минут, настоять 30–50 минут, процедить, добавить мед по вкусу и принимать по 4–5 ст. ложек 4–5 раз в день при остром и хроническом бронхите.

Рецепт 5

Смешать 2 ст. ложки измельченного прополиса и 1,5 ст. ложки воска, поместить в алюминиевую посуду емкостью 300 мл и поставить ее в другую посуду большего размера с кипящей водой. Прополис и воск в этих условиях растворятся, а их фитонциды будут испаряться вместе с водой. Накрывшись куском материи, следует вдыхать пары в течение 10–15 минут (следует соблюдать осторожность). Ингаляции прополисом рекомендуется проводить утром и вечером. Хороший результат данный способ дает и при лечении туберкулеза, ангины, насморка, гриппа, фарингита.

Рецепт 6

Взять 1 лимон и отварить его в течение 10 минут в небольшом количестве воды на медленном огне. Вынув лимон из воды, разрезать пополам и из каждой половинки отжать сок. Добавить 2 ст. ложки глицерина, 4 ст. ложки меда и все тщательно перемешать.

При редком кашле рекомендуемая доза — 1 ч. ложка в день, при сильном ночном кашле — 1 ч. ложка перед сном, затем еще 1 ч. ложка при

пробуждении от кашля ночью. При очень сильном и частом кашле — 1 ч. ложка утром натощак, затем по 1 ч. ложке перед обедом, после обеда, перед ужином, после ужина и на ночь. С уменьшением кашля следует снизить количество приемов.

Рецепт 7

К 1 ч. ложке меда добавить 2 ст. ложки семян аниса и щепотку соли. Всё это залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения, а затем процедить. Принимать по 2 ст. ложки каждые 2 часа.

Рецепт 8

Отжать сок черной смородины, растворить в нем мед по вкусу и пить по 0,5 стакана 3 раза в день при сильном кашле.

Рецепт 9

Измельчить 500 г репчатого лука, добавить 2 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 1 л воды, перемешать и варить 3 часа на медленном огне. Смесь охладить, процедить, перелить в бутылку и поставить в прохладное темное место. Принимать бальзам по 1 ст. ложке 4–6 раз в день.

Рецепт 10

Из 500 г предварительно вымытой и очищенной моркови выжать сок. Развести его с медом в соотношении 2 : 1. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Рецепт 11

Смешать в равных пропорциях пчелиный мед и теплое оливковое масло.

Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день. Средство эффективно при лечении бронхита, воспаления легких и коклюша у детей.

Рецепт 12

Взять крупную редьку, хорошо ее вымыть, срезать верхнюю часть и сделать такое углубление, чтобы в него поместились 2 ст. ложки жидкого меда. Редьку поставить в вертикальном положении в какую-либо посуду, накрыть плотной бумагой и оставить на 3–4 часа.

Сироп черной редьки с медом принимать взрослым по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, детям — по 1 ч. ложке 2–3 раза в день 20–30 минут до еды (последний раз предпочтительнее перед сном).

Рецепт 13

Взять 2 ст. ложки измельченных корней алтея, 2 ст. ложки измельченных листьев мать-и-мачехи и 1 ст. ложку травы душицы. Приготовить чай (1 : 10) и пить его теплым по 0,25–0,5 стакана, добавив мед по вкусу, 3–4 раза в день.

Рецепт 14

Смешать по 1 ст. ложке измельченных корней первоцвета весеннего, корней девясила высокого и листьев мать-и-мачехи обыкновенной. Взять 2 ст. ложки сухого измельченного сбора, залить 0,5 л кипяченой воды и проварить на сла-

бом огне 5–7 минут. Отвар настоять 1–2 часа, процедить и пить по 5 ст. ложек 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды при воспалении легких и бронхите. Одновременно с этим рекомендуется принимать 3 раза в день по 30–40 капель 20%-ной настойки прополиса.

Рецепт 15

Приготовить сироп из сока хрена и меда в соотношении 1 : 1. Принимать по 4–6 ст. ложек (взрослым) и 1–2 ст. ложки (детям) 3–4 раза в день.

Рецепт 16

К 4 ст. ложкам разогретого сливочного масла добавить 2 ч. ложки измельченного прополиса. Смесь нагревать в течение 8–10 минут при непрерывном помешивании и профильтровать через сложенную вдвое марлю. После охлаждения принимать смесь по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за 1–1,5 часа до приема пищи, разведя теплым молоком. Курс лечения — 2 месяца.

Рецепт 17

Смешать по 1 ст. ложке измельченных корней алтея лекарственного, солодки голой и девясила высокого. Взять 2 ст. ложки сухого сбора, залить 0,5 л кипятка, прогреть на слабом огне 10 минут, настоять 1–2 часа, процедить и пить по 0,25–0,5 стакана через каждые 4 часа при трахеите, бронхите, воспалении легких. Одновременно принимать 3 раза в день по 0,5–1 ч. ложке пыльцы-обножки или перги.

Бронхиальная астма

Рецепт 1

Приготовить 20%-ную настойку прополиса и принимать ее по 8–10 капель 3 раза в день, разведя в небольшом количестве воды. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

При использовании 10%-ной спиртовой настойки доза должна быть увеличена в 2 раза.

Рецепт 2

Смешать по 1 ст. ложке измельченных листьев мать-и-мачехи обыкновенной, подорожника большого и сосновых почек. Взять 2 ст. ложки сухой смеси, залить в термосе 2 стаканами кипятка, настоять 2 часа, процедить и пить по 0,5 стакана 4 раза в день (1 раз перед сном) при бронхиальной астме, астматическом бронхите, коклюше. Одновременно принимать 2–3 раза в день по 30 капель разведенной в 2 ст. ложках кипяченой воды 20%-ной настойки прополиса. Для детей доза препарата снижается в 2–3 раза (в зависимости от возраста).

Рецепт 3

Смешать 0,2–0,3 г мумие с 0,5 стакана молока и 3 ст. ложками меда. Принимать натощак и вечером перед сном, данным средством можно полоскать горло при ангине.

Курс лечения — 25–28 дней, затем перерыв на 10 дней. Всего нужно провести 1–3 курса лечения.

Рецепт 4

В 2 стаканах отвара солодки растворить 0,5 г мумие и 2 ст. ложки меда. Принимать по 1 стакану (детям до 8 лет порцию уменьшить) 1 раз в день (желательно утром). Отвар хранить в холодильнике не дольше 2 дней.

Рецепт 5

Принимать по 2–3 таблетки препарата «Апилак» с маточным молочком. Таблетки класть под язык и держать во рту до полного растворения, перед приемом препарата желательно выпить 0,5 стакана какой-либо щелочной воды (например, боржоми). Средство эффективно при бронхиальной астме и астматическом бронхите.

Вместо «Апилака» можно употреблять смесь маточного молочка с медом (2 : 100). Это средство также держать во рту до полного растворения.

Туберкулез

Рецепт 1

Взять 1,2 кг липового меда, 1 стакан измельченного алоэ, 4 ст. ложки оливкового масла, 6 ст. ложек березовых почек, 2 ст. ложки липового цвета и 2 стакана воды. Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая закипеть. Добавить алоэ, прогреть 5–10 минут, процедить и отжать. Отдельно заварить в 0,5 л воды березовые почки и липовый цвет, кипятить 2–3 минуты. Когда мед остынет, вылить в него процеженный отвар и все тщательно перемешать. Полученную

смесь разлить в 2 бутылки, добавить в каждую по 2 ст. ложки оливкового масла, закрыть пробками и поставить в холодильнике. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Рецепт 2

4 ст. ложки липового меда, 4 ст. ложки сливочного несоленого масла, 6 ст. ложки сока алоэ и 2 ст. ложки порошка какао тщательно перемешать. Растопить в эмалированной кастрюле масло и мед, затем добавить остальные компоненты и все тщательно перемешать. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке, растворив в 1 стакане горячего молока, 2 раза в день (утром и вечером).

Рецепт 3

Смешать 1 стакан меда, 1 стакан нутряного свиного сала, 1 ст. ложку березовых почек, растопить на слабом огне, настоять 2 часа и процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Рецепт 4

Смешать в равных пропорциях мед с медвежьим или барсучьим жиром и принимать по 1–2 ст. ложки смеси 3 раза в день при легочной форме туберкулеза.

Рецепт 5

Взять 2 стакана измельченных листьев алоэ, 4 ст. ложки измельченной травы зверобоя, 2 ста-

кана майского меда и 0,5 л белого виноградного вина. Траву зверобоя залить 0,5 л кипятка, варить 30 минут на слабом огне, настоять 30–50 минут и процедить.

Приготовленные листья алоэ пропустить через мясорубку. Соединить все компоненты бальзама, тщательно перемешать, перелить в темную стеклянную бутылку, закрыть пробкой и поставить в прохладное место на 6–10 дней.

Принимать по 1 ч. ложке каждый час в течение первых 5 дней, затем по 1 ст. ложке каждые 3 часа. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв на 10 дней.

Рецепт 6

Смешать по 1 ст. ложке измельченных корней солодки голой, травы горца птичьего, листьев мать-и-мачехи, травы пикульника красного, травы медуницы лекарственной и хвоща полевого. Взять 3 ст. ложки сухой смеси, засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка, настоять 30–40 минут, процедить и выпить глотками в течение дня.

Одновременно принимать 2–3 раза в день по 1 ч. ложке 15%-ного прополисного масла.

Рецепт 7

Принимать по 1 ч. ложке цветочной пыльцы 3 раза в день при туберкулезе различной локализации.

Для детей доза должна быть снижена до 0,25–0,5 ч. ложки в зависимости от возраста.

**Острые респираторные заболевания,
грипп**

Рецепт 1

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку высушенных плодов бузины, настоять 20 минут, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и все тщательно перемешать. Принимать по 2 ст. ложки как потогонное средство.

Рецепт 2

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку цветов липы мелколистной, настоять 20 минут, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать как потогонное средство по 2–4 ст. ложки 2–3 раза в день.

Рецепт 3

Смешать по 1 ст. ложке цветков липы и плодов малины, залить 2 стаканами воды, довести до кипения, настоять, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Принимать отвар теплым по 4 ст. ложки 3–4 раза в день как жаропонижающее и противовоспалительное средство.

Рецепт 4

Залить 1 л кипяченой воды 1 стакан сухих плодов калины, проварить на медленном огне 10–12 минут, настоять 30–40 минут и процедить. Добавить 3 ст. ложки меда, размешать до растворения и пить по 0,5 стакана отвара 3–4 раза в день при простудных заболеваниях, сопровож-

даемых сильными головными болями, кашлем и потерей голоса.

Рецепт 5

Взять 1,5 стакана измельченного чайного листа, по 1 ст. ложке плодов аниса обыкновенного, измельченных листьев мяты перечной, травы зверобоя продырявленного, травы чабреца и измельченных корневищ валерианы лекарственной. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка и настоять 7–10 минут. Пить по 3–6 стаканов в день, как чай, заедая медом.

Рецепт 6

Залить 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки сухой измельченной травы зверобоя, настоять 1–2 часа, процедить, добавить мед по вкусу и пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

Рецепт 7

Взять 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку плодов шиповника, 1 ст. ложку плодов черной смородины, 1 ст. ложку плодов малины, все смешать, залить 1 стаканом кипятка и настоять 15 минут. Пить 3 раза в день по 0,5 стакана перед едой.

Рецепт 8

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

Рецепт 9

Залить 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки почек сосны, закрыть крышкой, выдержать на водяной бане 30 минут, настоять при комнатной температуре 15–20 минут и процедить. Добавить мед по вкусу и пить по 0,25–0,5 стакана 2–3 раза в день после еды при гриппе, а также при острых респираторных заболеваниях и кашле. Настой оказывает дезинфицирующее, отхаркивающее и противовоспалительное действие.

**Заболевания
желудочно-кишечного тракта**

«Мед — лучший друг желудка», — гласит поговорка. Этот продукт оказывает регулирующее действие на работу желудочно-кишечного тракта, повышает или понижает выработку соляной кислоты и пепсина, способствует заживлению язв слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки.

Мед является незаменимым средством при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. По свидетельству К. Кузьминой, «рентгеновские исследования таких больных показывают, что при обычных способах лечения язва зарубцовывается у каждого третьего больного, а при употреблении меда — у каждого второго.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гиперацидном

гастрите (с повышенной кислотностью желудочного сока) мед лучше всего принимать за 1,5–2 часа до завтрака и обеда и через 3 часа после ужина. Мед следует растворять в стакане теплой воды, так как в растворенном виде он способствует разжижению слизи в желудке, снимает боль, устраняет тошноту, изжогу». Обычно курс лечения составляет 1,5–2 месяца.

Прием меда, растворенного в холодной воде, непосредственно перед едой усиливает секрецию желудочного сока. Это свойство используют при лечении больных гипоацидными гастритами (с пониженной кислотностью желудочного сока). С этой же целью рекомендуется принимать мед в смеси с маточным молочком и прополисом.

Мед обладает выраженным противомикробным действием по отношению к кишечной микрофлоре, оказывает спазмолитическое и легкое слабительное действие, благодаря чему находит широкое применение при лечении колитов. Для достижения большего эффекта мед можно принимать вместе с пергой.

Гастрит

Рецепт 1

Смешать 2 стакана меда с 2 стаканами сока подорожника (вымытые листья пропустить через мясорубку и отжать через марлю) и проварить на слабом огне в течение 20 минут. Смесь охладить, перелить в бутылку и поставить на хранение в темное место.

Сок с медом принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Рецепт 2

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку листьев подорожника, настоять в течение 15–20 минут, процедить и смешать с медом в равных частях. Принимать по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день перед едой.

Рецепт 3

Смешать по 1 ст. ложке цветков календулы лекарственной, цветков ромашки лекарственной, измельченных листьев подорожника большого, измельченной травы череды трехраздельной и тысячелистника обыкновенного.

Взять 2 ст. ложки смеси, залить 2 стаканами кипятка, настоять 30–40 минут, процедить, растворить мед из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан отвара и принимать в теплом виде по 4 ст. ложки 3–4 раза в день.

Рецепт 4

Смешать по 1 ст. ложке измельченных корней аира болотного, плодов тмина обыкновенного, измельченных листьев вахты трехлистной и измельченной травы полыни горькой.

Залить 2 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, прогреть на слабом огне 10 минут, настоять 30–40 минут, процедить и принимать по 4 ст. ложки 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Одновременно с этим рекомендуется лечение

смесью маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100 по 0,5 ч. ложки 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды (держать во рту до полного растворения).

Средство эффективно при гастрите с пониженной кислотностью.

Рецепт 5

Смешать по 1 ст. ложке измельченных корней солодки голой, корней аира болотного, измельченных листьев мяты перечной, цветков липы сердцевидной и по 2 ч. ложки плодов фенхеля обыкновенного и семян льна.

Залить 2 ст. ложки сухого измельченного сбора 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и принимать по 6–7 ст. ложек 3 раза в день за 1 час до еды.

Средство эффективно при гастрите с повышенной кислотностью.

Рецепт 6

Смешать по 1 ст. ложке измельченных корней аира болотного, измельченной апельсиновой цедры, листьев вахты трехлистной, травы полыни горькой и золототысячника зонтичного.

Залить 2–3 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Одновременно с этим рекомендуется принимать 3 раза в день за 20–30 минут до еды по 0,5 ч. ложки пыльцы-обножки или перги.

Колит, энтерит, энтероколит

Рецепт 1

Смешать 6 ст. ложек меда с 2 ст. ложками цветочной пыльцы и 4 стаканами кипяченой воды. Смесь оставить в помещении с температурой воздуха 23–25° С до появления признаков ферментации. Средство принимать по 0,5–1 стакану перед едой. Курс лечения 1–1,5 месяца.

Можно употреблять пергу в чистом виде по 1 ч. ложке 3 раза в день. Побочного эффекта при таком лечении не наблюдается.

Рецепт 2

Принимать 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды по 3–4 ст. ложки меда, растворенного в яблочном соке или в холодной кипяченой воде.

Курс лечения 1,5–2 месяца, в течение года нужно провести 3–4 таких курса.

Рецепт 3

Залить 3 стаканами кипятка 3 ст. ложки цветков ромашки лекарственной, настоять 1–2 часа и процедить. В настой добавить 3 ст. ложки меда и выпить за 3–4 приема в течение дня.

Курс лечения — 1–1,5 месяца, затем сделать перерыв на 2 недели и повторить курс лечения.

Рецепт 4

Развести в 1 стакане теплой кипяченой воды или молока 40 капель 20%-ного спиртового раствора прополиса и принимать за 1 час до еды.

Курс лечения — 1 месяц. Средство эффективно при лечении острого и хронического колита.

Рецепт 5

Принимать 3–4 раза в день перед едой по 0,5 г высококачественного прополиса. При необходимости суточная доза прополиса может быть увеличена до 5 г.

Рецепт 6

Смешать по 1 ст. ложке измельченных корней аира болотного, шишек ольхи серой, измельченных листьев шалфея лекарственного, корней лапчатки прямостоячей, по 2 ч. ложки коры дуба обыкновенного, плодов черемухи обыкновенной и черники.

Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, довести до кипения и варить на слабом огне 15–20 минут. Настоять 1–2 часа, процедить и пить по 4 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Одновременно рекомендуется принимать 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды по 1 ст. ложке прополисной воды. Курс лечения — 4–6 недель.

Для приготовления прополисной воды взять измельченный прополис, залить водой в соотношении 1 : 5, хорошо перемешать, поставить на водяную баню и подогревать, закрыв крышкой, 2–3 часа, периодически помешивая. Затем профильтровать в горячем виде и охладить (застывший на поверхности отвара воск удалить).

Хранить прополисную воду в прохладном темном месте.

Рецепт 7

Смешать по 2 ч. ложки плодов черемухи обыкновенной, тмина обыкновенного и фенхеля обыкновенного, измельченных корней кровохлебки лекарственной, солодки голой и горца змеинового, соплодий ольхи серой, измельченной травы мяты перечной и зверобоя продырявленного, цветков ромашки лекарственной.

Залить 2 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, довести до кипения, настоять 1–2 часа и процедить. Добавить мед из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан настоя и принимать в теплом виде по 4 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 8

Развести 1 ч. ложку перги в 2 ст. ложках кипяченой воды, настоять 2–3 часа и выпить. В течение дня принять 3 таких дозы. Курс лечения — 1–1,5 месяца, после 10–14-дневного перерыва он может быть повторен.

**Язвенная болезнь желудка
и двенадцатиперстной кишки**

Рецепт 1

Картофель вымыть, очистить от кожуры, пропустить через мясорубку и отжать через марлю сок. Принимать по 0,5–0,75 стакана картофельного сока с 1 ст. ложкой меда 2 раза в день

натошак. Средство эффективно при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рецепт 2

Залить 2 ст. ложки сухой измельченной травы сушеницы болотной 2 стаканами кипятка, настоять 30–40 минут, процедить, добавить 2 ст. ложки меда и принимать по 1 стакану 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 3

Принимать 2 раза в день натошак по 1 стакану капустного сока (пропустить капустные листья через мясорубку и отжать через марлю), смешанного с 1 столовой ложкой меда.

Рецепт 4

Смешать по 1 ст. ложке соцветий тысячелистника обыкновенного, семян укропа огородного, измельченных листьев подорожника большого, плодов шиповника коричневого, измельченной травы зверобоя продырявленного, по 1 ч. ложке семян льна обыкновенного, измельченной травы репешка обыкновенного, сушеницы болотной, полыни цитварной, календулы лекарственной и цветков ромашки лекарственной.

Залить смесь 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, прогреть на слабом огне 2–3 минуты и настоять 1 час. Настой процедить, смешать с медом из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан настоя и принимать в теплом виде по 4 ст. ложки 4 раза в день за 1,5 часа до еды.

Суточную дозу меда (400–600 г), разделить на 3 части и каждую принимать натощак в разогретом виде, для чего емкость с медом перед употреблением поместить на 5–10 минут в горячую воду. Курс лечения — 15–20 дней.

Рецепт 5

Смешать 2 ч. ложки измельченного очищенного прополиса с 0,5 стакана растопленного несоленого сливочного масла. Поместить на водяную баню и прогревать в течение 5–10 минут, затем профильтровать через марлю и принимать по 1 ч. ложке, разведя в теплом молоке, 3 раза в день за 50–60 минут до еды. Курс лечения — 18–20 дней, затем перерыв на 10–15 дней.

Использование прополисного масла противопоказано при заболеваниях печени.

Рецепт 6

Смешать 40 капель 10–20%-ной спиртовой настойки прополиса с 2 ст. ложками 0,25%-ного раствора новокаина. Принимать за 1,5 часа до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (особенно при выраженном болевом синдроме).

Курс лечения — 28–60 дней, в зависимости от состояния больного. Лечение должно сочетаться с соответствующей диетой.

Рецепт 7

Развести в молоке или теплой кипяченой воде мумие в соотношении 1 : 20, добавить 1 ст.

Необходимое количество экстракта мумие для однокровтного приема — 0,2–0,5 г, в зависимости от массы тела: до 70 кг — 0,2 г, до 80 кг — 0,3 г, до 90 кг — 0,3–0,4 г, более 90 кг — 0,4–0,5 г.

ложку меда и желток 1 яйца и принимать натощак 1–2 раза в день. Курс лечения — 25–30 дней, затем перерыв на 10–15 дней.

Рецепт 8

Смешать маточное молочко с 40%-ным спиртом в соотношении 1 : 2 и принимать по 5–10 капель 4 раза в день за 1,5 часа до еды.

Рецепт 9а

Смешать маточное молочко с медом в соотношении 1 : 100 и принимать по 0,5–1 ч. ложке 3 раза в день.

Перед приемом препарата рекомендуется выпивать по 0,5 стакана щелочной воды, это предупредит разрушение маточного молочка желудочным соком.

Курс лечения — 4–6 недель, затем делают перерыв на 10–15 дней.

Расстройство желудка, геморрой

Рецепт 1

Смешать по 1 ст. ложке цветков ромашки лекарственной, измельченных корней валерианы лекарственной и аира болотного, травы мяты перечной и плодов фенхеля обыкновенного.

Залить 2 ст. ложки сухой смеси, кипятить на слабом огне 2–3 минуты, настоять 1–2 часа, процедить, добавить пчелиный мед из расчета 1 ст.

ложка на 1 стакан настоя и принимать в теплом виде по 4–6 ст. ложек 3 раза в день после еды.

Рецепт 2

Залить 2 г мумие 1 л кипяченой воды, добавить 1 ст. ложку меда, все перемешать и принимать натошак по 4 ст. ложки, запивая водой. Курс лечения — 10 дней.

Рецепт 3

Взять по 2 стакана кураги и очищенного от косточек чернослива, 1 пачку александрийского листа, пропустить все через мясорубку, добавить 1 стакан жидкого меда и хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. ложке смеси 2 раза в день, запивая теплой водой (дозу подбирать индивидуально). Средство рекомендуется при склонности к запорам.

Рецепт 4

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухих плодов черемухи, проварить на слабом огне 10–15 минут, настоять и процедить. Добавить 30 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса и принимать по 3–4 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды при поносе, хроническом гастрите и энтероколите.

Рецепт 5

Смешать по 2 ст. ложки измельченных листьев подорожника большого, травы зверобоя продырявленного, 1 ст. ложку горца птичьего и

2 ч. ложки травы крапивы двудомной. Залить 3 ст. ложки сухой смеси 3 стаканами кипятка, настоять 1–1,5 часа, процедить и выпить в течение суток в 4–5 приемов за 20–30 минут до еды. Одновременно 3 раза в день принимать по 30 капель 20%-ной настойки прополиса.

Рецепт 6

Смешать 0,5 г мумие с 1 ст. ложкой меда, залить 0,5 стакана молока и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день (утром и вечером перед сном). Курс лечения — 24–26 дней. Средство эффективно при изжоге, метеоризме и расстройствах желудка.

Рецепт 7

Смешать мумие с медом в соотношении 1 : 5, сформовать из полученной массы свечки и поместить их в морозильную камеру. Свечи вводить в задний проход на ночь при геморрое. Одновременно с этим рекомендуется принимать 2 раза в день по 1 ст. ложке смеси мумие с медом.

Рецепт 8

Смешать по 1 ст. ложке семян укропа огородного, плодов боярышника кроваво-красного, цветков бессмертника песчаного, измельченных листьев мяты перечной и цветков ромашки лекарственной.

Залить 2–3 ст. ложки сухого измельченного сбора 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и принимать по 4 ст. ложки 3 раза

в день через 1 час после еды в качестве болеутоляющего, успокаивающего, спазмолитического, антимикробного и желчегонного средства при хронических заболеваниях поджелудочной железы.

Одновременно рекомендуется принимать за 20–30 минут до еды по 0,5–1 ч. ложке цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги (предварительно залить ее 2 ст. ложками кипяченой воды и настоять 3–4 часа).

Заболевания нервной системы и опорно-двигательного аппарата

Современный человек ежедневно испытывает большие эмоциональные и умственные нагрузки, что негативно отражается на его физическом состоянии. Постоянные стрессовые ситуации, чрезмерное эмоциональное напряжение, вредные привычки (алкоголь, курение, наркотики), безусловно, ведут к увеличению числа людей, страдающих неврозами.

Сегодня широкое применение при лечении расстройств нервной системы (неврозов, неврастении, бессонницы и др.) находят продукты пчеловодства. Например, мед является эффективным средством при неврастении, истерии, бессоннице и ряде других болезней.

Следует отметить, что действие меда при лечении заболеваний нервной системы усиливается при добавлении к нему маточного молочка и цветочной пыльцы. Действие маточного молоч-

ка обусловлено большим содержанием в нем витаминов РР и группы В, которые широко применяются для лечения нервной системы.

Наилучшим лечебным средством является пчелиный яд. Апитоксинотерапия проводится как в чистом виде, так и в комплексе с другими медикаментозными средствами и только под наблюдением опытного врача.

Продукты пчеловодства оказывают прекрасный терапевтический эффект при лечении заболеваний периферической нервной системы — таких, как пояснично-крестцовый радикулит, межреберная невралгия, ишиас, полиневрит, миозит, ревматоидный полиартрит и др.

**Бессонница, неврастения, невроз,
истерия, мигрень, депрессивные состояния**

Рецепт 1

Залить 1 ст. ложку меда 1 стаканом теплой кипяченой воды или молока и выпить за 30–40 минут до сна при бессоннице. Мед — самое безвредное из известных успокаивающих и снотворных средств, он укрепляет не только нервную систему, но и весь организм.

Рецепт 2

Смешать по 1 ст. ложке травы душицы обыкновенной, плодов шиповника коричневого, травы пустырника пятилопастного, измельченных листьев ежевики сизой и 2 ч. ложки измельченных листьев мяты перечной. Залить 2–3 ст. ложки су-

хой смеси 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить, добавить 2 ст. ложки меда и принимать по 4–6 ст. ложек за 30 минут до сна.

Рецепт 3

Смешать по 1 ст. ложке плодов шиповника коричневого и измельченных листьев ежевики сизой, по 2 ч. ложки травы зверобоя продырявленного и пустырника пятилопастного, по 1 ч. ложке измельченного корня валерианы лекарственной, листьев подорожника большого и травы чабреца обыкновенного.

Залить 1 ст. ложку сухой смеси 1 стаканом кипятка, остудить, добавить 1 ст. ложку меда и принимать по 4 ст. ложки 2–3 раза в день. Средство эффективно при бессоннице, раздражительности, быстрой утомляемости.

Рецепт 4 (по С. Младенову)

Принимать цветочный мед по 4–6 ст. ложек в сутки в течение 1–2 месяцев — утром и вечером по 1 ст. ложке, после обеда — по 2–3 ст. ложки. За 30 минут до сна развести оставшееся количество меда в 1 стакане теплой воды и выпить. Уже через 1–2 недели после начала лечения у больных нормализуется сон и повышается работоспособность.

Рецепт 5

Смешать 0,07 г мумие с 1 ст. ложкой меда и 1 стаканом сока или отвара травы майорана. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день. Средств-

во эффективно при мигрени и нервном перевозбуждении.

Рецепт 6

Принимать по 0,5–1 ч. ложке (в зависимости от веса пациента) цветочной пыльцы или перги 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Курс лечения — 2–3 недели, после перерыва его можно повторить. Средство эффективно при неврастении, неврозах сердца, истерии и др.

Для закрепления результата во время 2-го курса принимать 3–4 раза в день по 1 ч. ложке смеси пыльцы с медом (1 : 1), настоянной в течение 2–3 часов в теплой воде.

Рецепт 7

Принимать сублингвально по 1–2 таблетки препарата «Апилак» при головных болях, связанных с переутомлением, гипотонией или обусловленных мигренью. С этой же целью можно использовать 1–2%-ную смесь маточного молочка с медом: 0,5 ч. ложки смеси держать во рту до полного растворения.

Эпилепсия

Рецепт 1

Залить 2 ч. ложки сухого измельченного корня девясила высокого 1 стаканом кипятка, настоять 6–8 часов, процедить, добавить 2 ст. ложки меда и принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Рецепт 2

Смешать по 1 ст. ложке измельченных корней валерианы лекарственной, листьев мать-и-мачехи обыкновенной, молодых веток с листьями омелы белой, травы мелиссы лекарственной, вероники лекарственной и черныбыльника обыкновенного.

Залить 1–2 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипяченой воды, проварить на слабом огне 10–12 минут, настоять 20–30 минут, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 6 ст. ложек 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц, перерыв на 10–15 дней, затем повторить.

Рецепт 3

Смешать 2 ст. ложки травы крапивы двудомной и 1 ст. ложку травы душицы обыкновенной. Залить 4 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить, добавить мед по вкусу и принимать по 4–6 ст. ложек 4 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения — 3 недели, после 10-дневного перерыва его нужно повторить.

**Заболевания периферической нервной системы
и опорно-двигательного аппарата**

Рецепт 1

Втирать в болезненные участки в течение 5–6 минут 8–10%-ный спиртовой раствор мумие. Курс лечения — 20 дней, затем перерыв на 10 дней. Лучший эффект достигается при одно-

временном приеме внутрь меда, разведенного в 1 стакане теплого молока. Такой массаж способствует снижению тонуса воспаленной мышцы, при этом исчезают чувство боли, зуд и другие симптомы заболевания.

Рецепт 2

Смешать 2 г мумие с 1 ч. ложкой меда. Полученную мазь втирать на ночь в пораженную область. Курс лечения — 5–6 сеансов. Средство эффективно при радикулите.

Рецепт 3

Смешать по 1 ст. ложке 20%-ной спиртовой настойки прополиса, меда и растительного масла. Полученную мазь нанести на горчичники, наложить их на больное место и прибинтовать. Через 1–2 часа горчичники можно удалить. Использовать при невралгии, миалгии, миозите, радикулите.

Рецепт 4

Залить 3–4 ст. ложки сухих измельченных цветков бузины черной 2 стаканами кипятка, проварить на слабом огне 10 минут, настоять 30–50 минут, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Принимать по 4 ст. ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды (последнюю порцию отвара желательно выпить перед сном).

Следует помнить, что бузину черную легко спутать с бузиной травянистой (волючей). Последняя отличается низкорослостью, имеет белые с красными пыльниками цветы (у бузины черной они бело-желтые) и является очень ядовитой.

Рецепт 5

Смешать 3 ст. ложки измельченной в порошок ряски болотной с 2 ст. ложками меда, сформовать пилюли величиной с горошину и принимать по 1–2 штуки 3–4 раза в сутки. Средство эффективно при подагре.

Рецепт 6

Смешать 3 ст. ложки свежеприготовленного сока редьки с 2 ст. ложками пчелиного меда и 1 ст. ложкой 70%-ного спирта. Средство поместить в плотно закрывающуюся стеклянную посуду и поставить на хранение в холодильник.

Использовать для растираний при невралгии, радикулите, ревматических болях в суставах, подагре, неврите, миозите и др.

Рецепт 7

Взять по 1 ст. ложке английской соли, пчелиного меда и воды, все тщательно перемешать, нанести на болезненную область, втереть, накрыть полиэтиленовой пленкой и укутать шерстяным платком. Утром повязку снять. Процедуру повторять, пока не наступит облегчение. Средство эффективно при радикулите и болях в позвоночнике.

Рецепт 8

Растворить в 2 ст. ложках воды $\frac{1}{4}$ таблетки фурацилина, раствор довести до кипения, добавить 1 ст. ложку меда и тщательно перемешать. На горчичники нанести полученную массу и на-

ложить их на болезненные участки. Через 5–6 минут горчичники снять, а остатки состава на коже накрыть полиэтиленовой пленкой и закрепить, укутав шерстяным платком. Оставить компресс на ночь, а утром снять.

Средство эффективно при радикулите, остеохондрозе, болях в суставах. Для повышения эффективности можно использовать мед с тертой редькой, хреном, медицинской желчью.

Рецепт 9

Смешать по 1 ст. ложке измельченной коры осины, дуба обыкновенного и березы бородавчатой. Залить 2–3 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, проварить на слабом огне 10–15 минут, настоять 1–2 часа и процедить. Принимать по 4–6 ст. ложек 3 раза в день после еды. Одновременно 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды принимать по 0,5 ч. ложки смеси маточного молочка с медом (1 : 100).

Курс лечения — 30–40 дней. Средство снимает болезненные ощущения неврологического характера в позвоночнике.

Рецепт 10

Лечение пчелиным ядом методом пчеложивания помогает при остеохондрозе и радикулите. Проводить апитоксинотерапию должен только опытный специалист и только после проведения аллергических проб на переносимость пчелиного яда. Врач высаживает пчел на биологически активные точки (БАТ) по обеим сторо-

нам позвоночника, находящиеся в дистальных (дальше отстоящих от срединной линии тела) отделах верхних и нижних конечностей, а также на сегментарные и региональные БАТ по ходу поврежденных нервов.

Ужаления назначаются в острый период болезни ежедневно, а затем, при улучшении состояния, — через 1–2 дня. С каждым последующим сеансом прибавляется по 1 ужалению, их количество доводится до 6–10. В зависимости от переносимости яда жало оставляется в коже не более чем на 15–20 минут. Если к последующей процедуре не прошла краснота от укуса пчелы, следует сделать перерыв, используя при очередном сеансе на 1–2 пчелужаливания меньше.

Курс лечения — 3–4 недели, затем делается перерыв на 3–4 недели и берутся контрольные анализы мочи и крови. Если анализы в пределах нормы, курс апитерапии желательно повторить (при этом можно ежедневно добавлять не по 1, а по 2 ужаления).

Из других способов введения пчелиного яда можно порекомендовать фонофорез вирапина, аписатрона, унгапивена, а также массаж с использованием мазей и кремов, содержащих апитоксин (на курс лечения 15–20 процедур).

Лечение пчелужаливанием эффективно при различных заболеваниях суставов и мышц. Отмечается стойкое улучшение состояния, увеличивается объем активных движений в плечевых суставах, исчезают ощущения онемения и покалывания (парестезии), снимаются сосудистые спазмы, нормализуется сон, повышается жизненный тонус, снижается СОЭ.

Рецепт 11

Разогреть пчелиный воск и в горячем виде послойно нанести (до 40 слоев) на больные участки при радикулите, ишиасе, болях в суставах.

Рецепт 12

Пить по 1 стакану березового сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день после еды при обменных артритах как противовоспалительное и мочегонное средство, способствующее выведению мочевой кислоты из организма. Средство также эффективно при воспалении мочевыводящих путей и заболеваниях почек.

Рецепт 13

Смешать по 2 ст. ложки измельченной коры ивы, измельченных листьев березы белой и 2 ч. ложки измельченной коры крушины ломкой.

Залить 2 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, варить на медленном огне 10–12 минут, настоять 30–40 минут, процедить и принимать по 1 стакану 2 раза в день при артрите, подагре, ревматизме. Одновременно делать на болезненных участках аппликации из нативного прополиса: разогреть его до мягкости, раскатать в лепешечку, наложить на пораженный участок и прибинтовать. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв на 2 недели.

Рецепт 14

Смешать по 2 ст. ложки измельченной коры ивы белой, измельченных листьев березы повис-

лой и 2 ч. ложки цветков бузины черной. Залить 2 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, настоять 4–5 часов, процедить и принимать по 4 ст. ложки 4 раза в день за 20–30 минут до еды.

Одновременно принимать препарат маточного молочка «Апилак» по 1–2 таблетки 3 раза в день.

Рецепт 15

Принимать 2 раза в день по 1 ч. ложке смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100. Одновременно с этим рекомендуется проводить сеансы апитоксинотерапии методом пчеложаливания (по 20 ужалений в места болезненности). Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв на 2 месяца и повторить курс длительностью 10 дней. Средство эффективно при ревматизме и артрите.

Рецепт 16

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки лекарственной, липы сердцевидной и бузины черной. Залить 2–3 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, настоять 1–1,5 часа, процедить и принимать по 1 стакану 2 раза в день за 30–40 минут до еды в качестве средства, нормализующего обмен веществ и способствующего выведению мочевой кислоты.

Одновременно с этим рекомендуется 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды принимать по 0,5–1 ч. ложке цветочной пыльцы, пыльцы-об-

ножки или перги (разовую дозу пыльцы предварительно залить 2 ст. ложками кипяченой воды и настоять 3–4 часа).

Рецепт 17

Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой измельченной травы сныти обыкновенной, настоять 1,5–2 часа, процедить и принимать по 4 ст. ложки 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды при артритах различного происхождения. Одновременно с этим 2–3 раза в день принимать по 0,5–1 ч. ложке пыльцы-обножки или перги.

Рецепт 18

Смешать по 2 ч. ложки измельченных корней солодки голой, алтея лекарственного, валерианы лекарственной и одуванчика лекарственного, плодов шиповника коричневого, по 1 ч. ложке почек сосны обыкновенной и березы повислой, цветков пижмы обыкновенной, измельченной травы зверобоя продырявленного, мать-и-мачехи обыкновенной, пустырника пятилопастного, подорожника большого, сушеницы топяной, тысячелистника обыкновенного и череды трехраздельной.

Залить 4 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить, смешать с 2 ст. ложками меда или маточного молочка и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Средство эффективно при деформирующем артрозе и полиартрите.

Рецепт 19

Измельчить в порошок сухой корень лопуха большого и принимать по 0,5–1 г 3 раза в день после еды.

Одновременно с этим принимать по 0,5–1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день, пить 2–3 раза в день по 1 стакану березового сока или клюквенного сока с медом и есть свежие или моченые ягоды брусники.

Средство улучшает обмен веществ, способствует выведению из организма мочекислых солей, уменьшает болезненность в суставах.

Рецепт 20

Залить 2–3 ст. ложки травы сушеницы топяной 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить, добавить по вкусу мед и принимать по 2–3 ст. ложки 2 раза в день за 20–30 минут до еды. Настой стимулирует регенеративные процессы в поврежденных тканях.

Рецепт 21

Залить 1 ст. ложку сухих измельченных плодов шиповника 2 стаканами кипящей воды, проварить на слабом огне 10 минут, настоять 4–6 часов, процедить, добавить по вкусу мед и принимать по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар шиповника стимулирует регенеративные процессы в поврежденных тканях, способствует заживлению ран и повышает сопротивляемость организма к инфекциям.

Рецепт 22

Смешать до образования кашеобразной пасты взятые в равных пропорциях мед и пшеничную муку. Сформовать из полученной массы лепешки, наложить их на предварительно распаренные в горячей воде конечности и прибинтовать. Желательно делать это на ночь, в утром медовые лепешки убирать.

Курс лечения — 8–10 дней. Средство эффективно при артритах и пяточных шпорах.

Кожные болезни

Продукты пчеловодства находят широкое применение при лечении кожных болезней и длительно незаживающих ран. Мед используется, как правило, в виде мазей, а также медовых лепешек, которые накладываются на пораженные язвами, фурункулами, карбункулами участки кожи.

Хорошо поддаются лечению медом трофические язвы, различные некрозы и ожоги. Мед губительно действует на различные гноеродные микроорганизмы, а также усиливает кровоток и отток лимфы в раневой поверхности, благодаря чему грануляция и эпителизация раны происходят гораздо быстрее.

Хороший лечебный эффект при длительно незаживающих ранах, трофических язвах, ожогах, отморожениях, абсцессах, фурункулезе дает применение препаратов прополиса. Отлич-

ные результаты были получены при лечении дерматитов, дерматозов и грибковых поражений кожи мазями на основе прополиса. Его лечебное действие основывается на сильном противомикробном, противовоспалительном, обезболивающем и стимулирующем защитные силы организма действии.

Рецепт 1

Смешать 2 ч. ложки меда с 2 ч. ложками сока каланхоэ и 1 ст. ложкой эвкалиптового масла и настоять 3 дня. Смазывать полученной мазью зудящие участки кожи.

Рецепт 2

Взять 100 г меда, разогреть на водяной бане, добавить 2 мл чистого дегтя и хорошо перемешать. Накладывать повязки с этой мазью на пораженные участки кожи при экземе, нейродермите, фурункулах, карбункулах. Курс лечения — 2–3 недели, через месяц его можно повторить.

Рецепт 3

Взять несколько сырых картофелин, вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, доба-

К. Кузьмина в книге «Продукты пчеловодства и здоровье» пишет: «Из истории известно, что во время англо-бурской войны (1899–1902) раненых с успехом лечили препаратом «Прополис-вазоген» (смесь прополиса с вазелином). В годы Отечественной войны в ряде госпиталей Свердловска широко применяли прополисовую мазь при лечении ран. И сегодня прополис в виде спиртового или водного раствора, или в виде мази иногда в смеси с другими веществами (медом, маточным молочком, пыльцой) используется при лечении долго не заживающих ран, трофических язв, обморожений, пролежней и т. д.»

вить мед из расчета 1 ч. ложка на 0,5 стакана кашицы картофеля и хорошо перемешать. Полученную смесь выложить слоем толщиной не менее 1 см на сложенную в несколько слоев марлевую салфетку или бинт, приложить к пораженному участку кожи и прибинтовать на 2–3 часа. Повязку менять 2–3 раза в день.

Средство эффективно при лечении плохо заживающих язв, ран, ожогов, экзем, гнойничковых заболеваний кожи, мозолей.

Рецепт 4

Смешать 3 ст. ложки пчелиного меда с 1 ст. ложкой рыбьего жира и 1 ч. ложкой ксероформа. Повязку с мазью накладывать на очищенную рану, менять через каждые 3–4 часа. Курс лечения — 2–3 недели.

Рецепт 5

Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки измельченных листьев эвкалипта, прогреть на водяной бане в течение 10–15 минут, охладить, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Применять для лечения длительно незаживающих ран и язв в виде примочек и ванночек.

Рецепт 6

Лоскут натурального шелка красного цвета, величиной с ладонь, разрезать на мелкие кусочки, смешать с натуральным пчелиным медом и разделить эту смесь на 3 части. Утром за 1 час до восхода солнца наложить смесь на пораженное

рожей место и перевязать. На следующее утро процедуру снова повторить. Делать так ежедневно до полного выздоровления.

Рецепт 7

Приготовить 5–6%-ную настойку мумие, смешать ее с 2 ст. ложками меда, 1 ст. ложкой сока облепихи и 2 ст. ложками сока смородины. Принимать средство по 1 ч. ложке 2 раза в день. Одновременно с этим смазывать пораженные экземой участки кожи натуральным пчелиным медом.

Рецепт 8

Развести 1 г мумие в 1 стакане воды, добавить 1 стакан настоя лопуха и мяты (1 : 1). Пить как чай, а также втирать в кожу головы при облысении.

Рецепт 9

Взять в равных весовых соотношениях растительное масло и пчелиный воск, выдержать в течение 15 минут на кипящей водяной бане и остудить. Полученной мазью смазывать пораженные участки кожи. При ожогах использовать повязки с этой мазью.

Рецепт 10

Смешать 4 ст. ложки оливкового масла с 1 ст. ложкой сосновой смолы, 1 ст. ложкой свежего сливочного масла, 2 ч. ложками измельченного желтого воска и 1 ч. ложкой измельченного бе-

лого воска. Емкость со смесью поставить на слабый огонь и нагревать 10 минут при постоянном помешивании, снимая пену, появляющуюся на поверхности. Готовую массу выложить на марлю и приложить к пораженному участку.

Средство хранить в холодильнике в стеклянной банке. Эффективно при плохо заживающих ранах, трофических язвах, экземе, дерматите и др.

Рецепт 11

Смешать 2 ст. ложки измельченного прополиса, 1 ст. ложку измельченного желтого воска, сок 1 лимона и подогреть смесь на слабом огне, постоянно помешивая. Полученную мазь ежедневно накладывать на мозоль.

Средство хранить в стеклянной банке из темного стекла с плотно закрывающейся крышкой.

Рецепт 13

Использовать 20–30%-ные спиртовые растворы прополиса для орошений при воспалительных и грибковых поражениях кожи, дерматитах, гнойничковых заболеваниях, ожогах и др. При лечении экзем, псориаза, нейродермита, а также на начальных стадиях облысения использовать 30%-ную прополисную мазь.

Рецепт 12

Принимать 2–3 раза в день после еды по 0,5–2 г (в зависимости от массы тела) очищенного прополиса. Его необходимо тщательно разжевывать в течение 10–20 минут.

Одновременно с этим на пораженные участки кожи можно накладывать компрессы, пропитанные 10%-ной прополисной мазью на ланолине или растительном масле и принимать по 1 ст. ложке меда, смешанного пополам с пыльцой-обножкой или пергой.

Курс лечения — 2–3 месяца.

Рецепт 14

Измельченную кору дубу залить кипяченой водой в соотношении 1 : 5, прогреть 15–20 минут, настоять 30–40 минут и процедить. Довести отвар кипяченой водой до первоначального объема, добавить к нему 30–40%-ную настойку прополиса (на 1 л отвара — 2 ч. ложки) и делать ножные ванночки.

Продолжительность одной процедуры 20 минут, курс лечения — 10 ежедневных процедур. Средство эффективно при мокнущей экземе рук и потливости ног.

Рецепт 15

Смешать по 2 ст. ложки измельченных листьев черной смородины и череды трехраздельной. Залить 2 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, настоять 30–40 минут, процедить и принимать по 2–4 ст. ложки

«Успешно применял прополисную мазь при лечении ожогов С. П. Пахомов (1980). Под его наблюдением находилось более 1000 больных с различной степенью ожога, вплоть до ожога 75% поверхности тела. Возраст больных от 8 месяцев до 87 лет. При ожогах II степени производился первичный туалет раны, а затем накладывалась повязка с прополисной мазью. Часто даже не приходилось менять повязки, так как эпителизация наступала спустя 8–12 дней» (М. М. Френкель, «И пчелы лечат»).

3–4 раза в день. Этим же настоем **обмывать** пораженные места.

Одновременно принимать 2–3 раза в день по 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы. Средство эффективно при лечении экссудативного диатеза. При этом из питания следует исключить сладости, цитрусовые, клубнику, яичный белок, какао, ограничить употребление молока или заменить его кефиром.

Болезни органов зрения

Мед широко применяется при воспалительных заболеваниях слизистых оболочек глаза (конъюнктивитах и катарактах), а также при язве роговицы.

Рецепт 1

Мед развести теплой (не выше 45° С) кипяченой водой в соотношении 1 : 2 и использовать в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивитах (воспалениях наружной оболочки глаза и соединительной оболочки, покрывающей заднюю поверхность век), кератитах (воспалениях роговой оболочки глаз) и язве роговицы.

Одновременно с местным лечением можно принимать мед и внутрь (оказывает общеукрепляющее действие на орган зрения: улучшаются адаптация глаз к темноте, острота зрения, цветовое зрение и расширяется поле зрения). Эффективность лечения повышается, если вклю-

чить в ежедневный рацион одно из следующих средств: черника и рябина красная с медом, морковный коктейль с медом, лимонник китайский с медом, облепиховый сок с медом, а также салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом.

Рецепт 2

При начинающейся катаракте и конъюнктивитах делать примочки на глаза, проводить орошение слизистой оболочки глаза медовым раствором, приготовленным по предыдущему рецепту, или закапывать его за нижнее веко.

В некоторых случаях при закапывании меда в глаза ощущается жжение, которое вскоре проходит.

Рецепт 3

Закапывать 6–10 раз в день 1%-ный водный раствор прополиса при герпетических (вирусных) кератитах, ожогах и ранениях роговицы.

Применение препарата быстро уменьшает боль, светобоязнь, слезотечение и сокращает сроки лечения. При этих же состояниях может быть использована 10–15%-ная прополисная мазь (ее нужно закладывать за нижнее веко).

Рецепт 4

При травматических кератитах и ожогах глаз 2 раза в день закладывать стеклянной палочкой за нижнее веко 0,5–1%-ную мазь маточного молочка. Глазная мазь с маточным молочком

ком должна готовиться на водорастворимой основе, так как вазелиновая или ланолиновая основа, на которой обычно делаются глазные мази, раздражает слизистую оболочку глаз и вызывает некоторый дискомфорт.

Рецепт 5

При герпетических воспалениях роговицы, ее ожогах и проникающих ранениях глаз закладывать за нижнее веко 0,5%-1%-ную мазь «Апилак». Для лечения острого конъюнктивита, воспаления волосяных фолликулов ресниц (ячмень) и блефарита можно применять 1%-ную мазь «Апилак» с добавлением левомецетина.

Рецепт 6

Смешать по 1 ст. ложке цветков календулы лекарственной, василька синего и травы очанки прямостоячей. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, настоять 30–40 минут, процедить и использовать на ночь в качестве примочек для глаз. Лечение длительное. Одновременно рекомендуется принимать по 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы.

ЛОР-заболевания

Препаратами прополиса и медом успешно лечатся фарингиты, ларингиты, воспаления среднего уха и другие болезни уха, горла и носа. При лечении острых и хронических ринитов и

синуситов мед применяется в виде аэрозольной ингаляции. При ларингитах, фарингитах, синуситах и насморке рекомендуется жевать медовые соты в течение 15 минут 1–2 раза в день, а также делать медовые ингаляции.

Рецепт 1

Развести в 1 стакане кипяченой воды 1 ст. ложку и использовать для полоскания ротовой полости и горла. Средство снимает воспаление миндалин и, кроме того, очищает зубы, делая их белыми.

Рецепт 2

Смешать по 1 ст. ложке меда и измельченной травы ромашки, залить 1 стаканом кипятка. Полоскать полученным раствором горло при фарингите, ларингите и ангине.

Рецепт 3

Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных листьев мать-и-мачехи, прогреть 15 минут на кипящей водяной бане, остудить и процедить. Оставшееся сырье отжать, объем отвара довести кипяченой водой до первоначального и растворить в нем 1 ст. ложку меда. Принимать по 3 ст. ложки 2–3 раза в день как мягчи-

Лечение медом эффективно при хроническом гайморите. Свидетельством тому является эксперимент доктора А. Г. Шантурова. В результате лечения медом у 90% пациентов, страдающих гайморитом, очень быстро наступало улучшение, а затем и полное выздоровление. При этом мед использовался в виде 20%-ного раствора и вводился путем эндоназального электрофореза или с помощью инъекций чистого меда.

тельное, отхаркивающее, противовоспалительное, противомикробное и потогонное средство.

Рецепт 4

Смешать 1 ст. ложку экстракта прополиса с 2 ст. ложками глицерина или персикового масла. При хроническом фарингите полоскать раствором горло или делать 1 раз в день аппликации (на одну аппликацию расходуется 2–2,5 мг препарата). Курс лечения — 10–15 дней.

Рецепт 5

При воспалении среднего уха (отите) и рините (насморке) стерильной стеклянной палочкой водить мед каждые 3–4 часа в обе ноздри или уши. Для уменьшения раздражающего действия меда к нему можно добавить 0,1–0,2 г анестезина.

Рецепт 6

Пчелиный мед развести теплой кипяченой водой в соотношении 1 : 2 и использовать для закапывания (по 5–8 капель в каждую ноздрю 3–4 раза в день) при остром и хроническом рините.

Рецепт 7

Взять 3 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, залить 2 ст. ложками теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. ложку меда и все тщательно перемешать. Настоять 30–40 минут, процедить и использовать для промывания пазух

носа или закапывания в нос (4–5 раз в день по 4–6 капель в каждую ноздрю).

Рецепт 8

При насморке с густыми выделениями можно промывать полость носа соком вареной свеклы или ее отваром. Неплохо излечивает насморк и сок сырой свеклы с медом, разведенный водой в соотношении 1 : 1. Сок закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю 3–4 раза в день.

Рецепт 9

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

Пары воды вместе с медом вдыхать через резиновую трубку, надетую на носик чайника или кофейника. По мере остывания воды периодически включать нагревательный прибор.

Ингаляции необходимо проводить на ночь, продолжительность каждой процедуры — 15–20 минут.

Рецепт 10

При ангинах, хроническом тонзиллите, заболеваниях языка и десен, а также при поражениях дыхательных путей держать во рту мед до

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

полного растворения (по 1 чайной ложке 5–6 раз в день).

Рецепт 11

Залить 2 ст. ложки очищенного и измельченного прополиса 2 ст. ложками 70%-го этилового спирта, добавить 1 ст. ложку эфирного масла.

Смесь оставить на несколько дней в сосуде из темного стекла с плотно закрывающейся пробкой.

После растворения содержимое профильтровать через марлю, и полученный фильтрат использовать как основной препарат для лечения.

Фильтрат пригоден для лечения без дополнительной обработки. Можно также устранить из него твердые вещества, для этого следует оставить фильтрат еще на несколько дней.

Приготовить препарат: к 2 ст. ложкам фильтрата добавить 1 ч. ложку ревомицина или рондомицина, 1 ч. ложку меда с маточным молочком и 0,5 ч. ложки рыбьего жира. Все тщательно перемешать до полного растворения и разлить в сосуды из темного стекла. Пораженную слизистую оболочку рта очистить перекисью водорода и подсушить струей теплого воздуха, затем пипеткой нанести несколько капель препарата и

еще раз подсушить слабой струей воздуха. При испарении спирта и эфира образуется пленка, играющая роль защитной «повязки», устойчивой в течение суток. Процедуру повторять ежедневно в течение 3–5 дней.

Рецепт 12

В фарфоровой ступке растереть 1 ст. ложку измельченного прополиса вместе с небольшим количеством сливочного масла, добавить столько подсолнечного масла, чтобы масса смеси составила 100 г. Приготовленной массой смачивать небольшие ватные тампоны и закладывать их в каждую ноздрю 2 раза в день — утром и вечером. Средство эффективно при насморке.

Рецепт 13

Залить 1 ст. ложку измельченного прополиса 0,5 стакана спирта-ректификата, настоять в течение 1,5–2 недель, при этом смесь периодически встряхивать. Настойку профильтровать и смешать с 2 ст. ложками персикового масла.

Полученной смесью смазывать 1 раз в день слизистые оболочки рта и зева при хроническом фарингите, ангине, язвенном стоматите, можно использовать для закапывания в нос при хроническом насморке. Курс лечения — 10–15 дней.

Рецепт 14

Смешать 3 ст. ложки меда с 1 ст. ложкой сока каланхоэ и 1 ст. ложкой 10%-ного спиртового экстракта прополиса. Смесью использовать

для смазывания слизистой оболочки рта, миндалин и задней стенки глотки, а также для ингаляций при острых респираторных заболеваниях.

Использование этой эмульсии с прополисом (ежедневно 2 смазывания задней стенки глотки и миндалин ватным тампоном, густо пропитанным препаратом) в течение 20–30 дней в большинстве случаев дает положительный эффект при лечении хронических фарингитов и ларингитов.

Рецепт 15

Смешать по 1 ст. ложке измельченных листьев эвкалипта, цветков ромашки лекарственной и липы мелколистной, семян льна обыкновенного. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку смеси, выдержать на водяной бане 15 минут под крышкой, настоять 30–40 минут. Процедить, добавить 40 капель 20%-ной спиртовой настойки прополиса и использовать для полоскания 4–5 раз в день при ангине, фарингите, обострениях хронического тонзиллита.

Хороший эффект такое полоскание дает при афтозных и язвенных стоматитах (воспалениях слизистой оболочки полости рта), гингивитах (воспалениях десен), пародонтитах (воспалениях тканей, окружающих зуб), кариесе зубов и др.

Рецепт 16

Небольшой кусочек качественного прополиса заложить на ночь за щеку. Такое народное средство помогает при ангине любой стадии.

Высококачественный прополис должен вызывать во рту жжение и небольшое онемение языка, его следует отличать от бесполезной при лечении вошны.

Также для лечения ангины можно медленно жевать после еды кусочки прополиса величиной с ноготь. Суточная доза — около 5 г прополиса. При таком лечении ангина проходит за 2 дня без осложнений, столь частых при этой болезни.

Рецепт 17

Смешать 2 ч. ложки измельченного прополиса с 4 ст. ложками спирта, настоять в темном месте при комнатной температуре в течение 7 дней.

Полученную настойку развести водой в соотношении 1 : 10 и использовать для полоскания горла. Эффективность лечения повышается, если одновременно с полосканиями пить во время болезни чай с медом.

Рецепт 18

При озене (зловонном насморке) орошать носовую полость 2–3 раза в день 3%-ным водным раствором прополиса, а между орошениями — вводить в носовые ходы марлевые тампоны с 5–15%-ной прополисной мазью.

Рецепт 19

Для лечения тугоухости можно использовать 30–40%-ную спиртовую настойку прополиса, смешанную с жидким растительным маслом (предпочтительно оливковым или кукурузным)

в соотношении 1 : 4. При взбалтывании смеси образуется однородная масляно-спиртовая эмульсия прополиса. В ней нужно смочить ватные тампоны и ввести их в слуховой проход.

Детям старше 5 лет рекомендуется делать это ежедневно на ночь на 10–12 часов (10–14 процедур), взрослым — через день на 36–38 часов (10–12 процедур).

Рецепт 20

Вскипятить воду в кастрюле емкостью 0,5 л, добавить 0,5 ч. ложки 30%-ной настойки прополиса, накрыть кастрюлю полотенцем и провести ингаляцию в течение 10 минут.

Курс лечения — 5–7 процедур.

Рецепт 21

Принимать мумие по 0,2–0,3 г в смеси с молоком, сливочным маслом и медом натошак и вечером перед сном (в соотношении 1 : 20). Средство можно использовать для полоскания горла при ангине. Курс лечения — 25–28 дней, затем перерыв на 10 дней. Всего необходимо 1–3 курса лечения в зависимости от формы заболевания.

Рецепт 22

Закапывать в каждую ноздрю смесь 0,1 г мумие с камфарным маслом в соотношении 1 : 5, 1 : 8 (по 0,2 г за прием). Курс лечения — 20 дней, затем перерыв на 10 дней, всего нужно провести 2 курса. Средство используется для профилактики носовых кровотечений.

Рецепт 23

Смешать 0,35 г мумие с 1 ст. ложкой чистого розового масла, 1 ст. ложкой сока незрелого винограда и 1 ч. ложкой меда. Полученную смесь закапывать в ухо при глухоте, воспалении среднего уха и других заболеваниях органов слуха.

**Стоматологические
заболевания**

Продукты пчеловодства находят широкое применение в стоматологии. Так, пчелиный мед оказывает хороший эффект при поражении слизистой полости рта и десен: раствор меда используют для полоскания.

При употреблении меда в сотах эффективность его воздействия увеличивается, так как он содержит большее количество витаминов и биологически активных веществ, дольше задерживается во рту и тем самым способствует очищению зубов и полости рта от болезнетворных микроорганизмов.

Прополис используется в качестве обезболивающего средства при удалении зубов и операциях в ротовой полости. Благодаря антимикробному и противовоспалительному эффектам и способности ускорять процессы регенерации прополис является незаменимым средством при лечении стоматитов и кандидозов.

Также прополис способствует укреплению эмали зубов, предупреждая тем самым развитие

кариеса, очищает зубы, укрепляет десны. С успехом поддаются лечению прополисом афтозный стоматит, пародонтоз и хронические гингивиты.

Пародонтоз

Рецепт 1

Жевать мед в сотах для укрепления десен, очищения их от гноя и очищения зубов от налета.

Рецепт 2

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

Рецепт 3

Принимать по 0,2–0,5 г мумие 1–2 раза в день с молоком и медом, либо с водным раствором в соотношении 1 : 20 с одновременной аппликацией мумие в виде 5%-ного раствора.

Курс лечения — 25 дней.

Стоматиты, гингивиты, грибковые поражения полости рта

Рецепт 2

Больные места промыть перекисью водорода, подсушить под теплой струей воздуха, затем закапать пипеткой несколько капель 50%-ной настойки прополиса и вновь подсушить до обра-

зования тонкой прополисной пленки. Курс лечения — 7–12 ежедневных процедур.

Рецепт 1

Залить 2 стаканами кипятка 1–2 ст. ложки сушеных цветков ромашки медицинской, прогреть на водяной бане 10–15 минут, охладить, процедить, добавить 1–2 ч. ложки меда и использовать для полоскания полости рта.

Рецепт 3

Взять 4 ст. ложки белого меда и 2 ст. ложки розовых лепестков (их предварительно перебрать и удалить завядшие и испорченные). К меду добавить 2 ст. ложки кипяченой воды и довести раствор на слабом огне до кипения.

Лепестки розы смочить водой, пересыпать сахаром, перетереть руками, затем положить в мед и кипятить на слабом огне в течение 1 часа, после чего снять с огня, процедить через сложенную вдвое марлю, перелить в бутылку и использовать для обработки полости рта у детей при молочнице, а у взрослых — при угрозе ее развития (например, у тяжелых больных и ослабленных людей). Можно использовать отвар для профилактических полосканий.

Зубная боль

Рецепт 1

Кусочек нативного (природного) прополиса величиной с горошину положить на больной зуб

и держать до тех пор, пока не утихнет боль. Чтобы прополис стал мягче, его можно предварительно подогреть до 60–70° С.

Рецепт 2

Смочить в 30%-ной спиртовой настойке прополиса ватный тампон и приложить его к больному зубу.

Рецепт 3

Залить 2 ст. ложки измельченного прополиса 4 ст. ложками 70%-ного спирта и настоять в течение 7–10 дней, периодически взбалтывая. Настойку профильтровать через марлю, добавить спирт, полученный настоем довести до 40%-ной концентрации и использовать для полоскания.

Рецепт 4

Залить 1 ст. ложку измельченного прополиса 3 ст. ложками спирта и настоять в течение 7 дней, периодически взбалтывая. Настойку процедить через марлю, отстоять и принимать по 20 капель с молоком или водой за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 2 месяца.

Аллергические заболевания

Одно из самых распространенных аллергических заболеваний — сенная лихорадка. В работе Д. С. Джарвиса «Мед и другие естественные продукты» даны рекомендации лечения сен-

ной лихорадки. В работе сенная лихорадка подразделяется на 3 степени: слабая, умеренно-сильная и сильная.

Автор рекомендует в целях профилактики жевать сотовые восковые крышечки раз в день до ожидаемого появления сенной лихорадки. При легкой форме заболевания рекомендуется жевать восковые крышечки раз в день по понедельникам, средам и пятницам каждой недели. При отсутствии медовых сот можно съедать во время приема пищи по 2 ч. ложки свежего меда.

Умеренно-сильную сенную лихорадку можно лечить таким же методом, но жевать медовые соты необходимо уже 5 раз в день в первые 2 дня, а затем 3 раза в день. Курс лечения продолжать весь период цветения трав-аллергенов.

При сильной сенной лихорадке также рекомендуется лечение продуктами пчеловодства. За 3 месяца до предполагаемого начала заболевания надо принимать по 1 ст. ложке меда после каждого приема пищи. Кроме того, рекомендуется растворять 1 ст. ложку меда в 0,5 стакана воды и принимать перед сном.

За 2 недели до ожидаемого начала заболевания следует принимать перед завтраком средство, приготовленное из 2 ч. ложек меда, 2 ч. ложек яблочного уксуса и 0,5 стакана воды. Такое же средство рекомендуется принимать и перед сном. Курс лечения необходимо продолжать до полного исчезновения симптомов заболевания.

Кроме того, специалисты рекомендуют продолжать принимать по 1 ст. ложке меда после

приема пищи 2 раза в день, а также принимать мед с яблочным уксусом перед завтраком и перед сном. Воск можно жевать в течение всего периода лечения безо всяких ограничений.

Рецепт

Залить 1 г мумие 1 л теплой кипяченой воды, добавить 2 ст. ложки меда и хорошо размешать. Принимать препарат по 4 ст. ложки 1 раз в день натощак. Это одно из самых эффективных средств лечения аллергии.

Сердечно-сосудистые заболевания

Мед дает организму большое количество глюкозы, являющейся энергетическим материалом для сердечной мышцы. Однако сердечным больным желательнее принимать мед в небольших количествах в сочетании с пищей (каши, творог, молоко, фрукты). Употребление меда с горячими напитками (молоко, чай и т. д.) дает дополнительную нагрузку на сердечную мышцу и может вызвать нежелательный эффект. Очень полезно также сочетание меда с продуктами, богатыми витамином С (шиповник, смородина, апельсины, лимоны и пр.).

Стоймир Младенов (Болгария) обследовал свыше 500 человек с нарушением сердечной деятельности (миокардит, миокардиосклероз, сердечная астма, аритмия, легочное сердце и др.),

«у которых в результате медолечения наблюдался хороший терапевтический эффект... У всех больных наблюдалось улучшение сердечной деятельности, нормализация артериального давления, увеличение диуреза, хороший сон» (И. В. Сластенский. «Пчелы: мед и другие продукты»).

При гипертонии мед также оказывает лечебный эффект, вызывая понижение тонуса сосудов, а также снижая частоту сокращений сердечной мышцы.

Имеется целый ряд клинических наблюдений, свидетельствующих о положительном терапевтическом эффекте при лечении маточным молочком больных, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями (гипертония, гипотония, стенокардия). Благоприятный эффект при лечении маточным молочком связан с угнетением атеросклеротических изменений в стенках сосудов за счет уменьшения содержания в крови холестерина.

При гипертонии специалисты рекомендуют применять цветочную пыльцу (пергу), смешанную с медом. Получены данные о положительном действии на организм при гипертонии пчелиного яда, который способствует уменьшению количества холестерина в крови, замедлению свертываемости крови. Отмечено, что «многие больные гипертонической болезнью, которые лечились пчелиным ядом или неоднократно подвергались пчелиному ужалению, скоро начинали ощущать улучшение общего состояния

в результате значительного снижения артериального давления» (И. В. Сластенский. «Пчелы: мед и другие продукты»).

Болезни сердца

Рецепт 1

Приготовить 1 стакан морковного сока, растворить в нем 1 ст. ложку меда. Принимать до или после еды 2–3 раза в день. Применение этого средства противопоказано при обострениях язвенной болезни и при заболеваниях тонкого кишечника.

Рецепт 2

Употреблять мед небольшими порциями на протяжении 1–2 месяцев по 0,5 стакана в день.

Рецепт 3

Взять 4 ст. ложки сухой травы зверобоя, 8 ст. ложек меда и 2 л воды. Зверобой залить кипятком и варить при слабом кипении 10 минут. Затем снять с огня, охладить, процедить, добавить мед, тщательно размешать, разлить в бутылки и поставить в холодильник.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Рецепт 4

Взять 2 ст. ложки меда и 1 ст. ложку цветочной пыльцы, тщательно перемешать и принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день (держат во рту до полного растворения) в течение 2 месяцев.

Рецепт 5

Взять 4 ст. ложки плодов боярышника, 3 ст. ложки мяты перечной, по 2 ст. ложки цветков календулы, травы шалфея, вероники, донника, полыни обыкновенной, листьев земляники лесной, слоевища ламинарии сахаристой, измельченных веток омелы белой. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настаивать 2 часа. Процедить и принимать по 0,5 стакана вместе с 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы 3 раза в день.

Курс лечения — 4–6 недель. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

Рецепт 6

Смешать 20 ст. ложек меда и 5 г маточного молочка. Принимать 2 раза в день. Держать под языком до полного растворения. Курс лечения составляет 10–15 дней.

Атеросклероз и гипертония

Рецепт 1

Взять 4 ст. ложки сушеницы топяной, по 3 ст. ложки боярышника кроваво-красного и шиповника коричневого, по 2 ст. ложки душицы, укропа и пустырника, по 1 ст. ложке листьев малины, мяты перечной, солодки и листьев березы.

Для приготовления настоя взять 2 ст. ложки сбора, залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов. 1 ст. ложку меда растворить в 1 стакане настоя перед употреблением.

Принимать 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 2

Взять 4 ст. ложки сухой травы пустырника, по 3 ст. ложки листьев малины и укропа, по 1 ст. ложке мать-и-мачехи, зверобоя, листьев земляники лесной, мяты перечной и 1 ст. ложку плодов шиповника коричневого. Приготовить настой в соотношении 1 : 20. Растворить в 0,5 стакана настоя 0,5 ст. ложки меда.

Принимать 3 раза в день.

Рецепт 3

Больные места промыть перекисью водорода, подсушить под теплой струей воздуха, затем закапать пипеткой несколько капель 50%-ной настойки прополиса и вновь подсушить до образования тонкой прополисной пленки.

Курс лечения — 7–12 ежедневных процедур.

Рецепт 4

Взять по 4 ст. ложки сухой травы зверобоя продырявленного, бессмертника песчаного, ромашки аптечной и березовых почек. 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить и выпить 1 стакан перед сном, предварительно растворив в нем 1 ч. ложку меда. Утром натощак выпить за 30 минут до еды второй стакан слегка подогретого настоя с медом. Курс лечения продолжать до полного использования сбора.

Повторять лечение рекомендуется не ранее чем через 5 лет. Лечение противопоказано при аллергии на растения, входящие в состав сбора.

Рецепт 5

Взять по 2 ст. ложки меда и натертого репчатого лука, тщательно перемешать и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день в течение 2 месяцев.

Рецепт 6

Взять по 1 ст. ложке меда, сока свеклы, сока моркови, 1 стакан хрена, предварительно натертого и настоянного в воде в течение 36 часов, сок 1 лимона. Все смешать и принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день за 1 час до еды.

Курс лечения — 1,5 месяца.

Рецепт 7

Взять по 1 стакану сока хрена, морковного сока и меда. Смешать с соком одного лимона. Хранить смесь в плотно закрытой стеклянной емкости в прохладном месте.

Принимать по 1–2 ч. ложки 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после приема пищи.

Рецепт 8

Взять 4 ст. ложки плодов шиповника коричневого, 3 ст. ложки боярышника кроваво-красного, по 2 ст. ложки семян моркови, листьев березы, травы хвоща полевого, тысячелистника, мяты перечной, сушеницы, 1 ст. ложку корней ло-

пуха. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настоять 4–5 часов. Затем процедить и принимать по 0,5 стакана вместе с 1 ч. ложкой цветочной пыльцы 3 раза в день после еды.

Рецепт 9

Растворить 0,15–0,2 г мумие в 2 ст. ложках воды, добавить 1 ч. ложку меда.

Принимать 1 раз в день на ночь в течение 10 дней, после чего следует сделать 5 дней перерыв. После приема 6 г мумие необходим месяц отдыха. Допускается 2–3 курса лечения.

Рецепт 10

Принимать по 1 ч. ложке цветочной пыльцы (перги) 3 раза в день натощак. Курс лечения — 4–6 недель.

Рецепт 11

1 ст. ложку цветочной пыльцы перемешать с 2 ст. ложками меда и принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Рецепт 12

Взять по 3 ст. ложки измельченных сухих корней валерианы и дягиля лекарственного, по 2 ст. ложки листьев вахты трехлистной и мяты перечной. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Отвар настаивать в течение 1 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды с 1 ч. ложкой пыльцы

(перги). Курс лечения — 30 дней. После 2-недельного перерыва курс можно повторить.

Варикозное расширение вен

Рецепт 1

Нанести на холст слой меда, приложить к области варикозного расширения вен, закрыть сверху полиэтиленовой пленкой и закрепить бинтом. В первый день компресс оставить на 2 часа, во второй и третий — на 4, а затем компресс можно оставить на всю ночь.

Рецепт 2

Приготовить смесь из меда и молока в соотношении 1 : 20. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в сутки, добавляя в смесь мумие.

Курс лечения — 20–25 дней.

Рецепт 3

Принимать по 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы 2–3 раза в день.

Рецепт 4

Взять по 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, цветков календулы и ромашки, по 1 ст. ложке измельченной коры дуба, травы хвоща полевого, фиалки трехцветной, тысячелистника. 2 ст. ложки залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1–2 часа.

Настой использовать для компрессов и обмывания при лечении трофических язв голени.

Одновременно следует принимать по 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы 3 раза в день.

Рецепт 5

Ломтики свежих помидоров или кашицу прикладывать к участкам кожи ног с расширенными и вздутыми венами. Держать до начала пощипывания.

Процедуру проводить ежедневно, одновременно принимая цветочную пыльцу по 1 ч. ложке 2–3 раза в день. Лечение проводить курсами по 6 недель.

Рецепт 6

Взять 3 ст. ложки сухих измельченных шишек хмеля, залить 3 стаканами кипятка, выдерживать 15 минут на водяной бане. Настаивать 30–40 минут, процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Настоем хмеля можно смачивать ткань и прикладывать ее на участки кожи в области расширенных вен.

При проведении лечения следует принимать по 1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день.

Гипотония

Рецепт 1

Взять 4 ст. ложки пчелиного меда, 1 г маточного молочка, тщательно перемешать и принимать 2–3 раза в день по 0,5 ч. ложки за 30 минут до еды (держат в рту до полного растворения). Курс лечения — 2–4 недели.

Рецепт 2

Принимать по 1 ч. ложке цветочной пыльцы (перги) 3 раза в день после еды. Курс лечения — 4–6 недель.

**Заболевания органов
кроветворения**

Продукты пчеловодства оказывают выраженное влияние на процессы кроветворения. Так, например, пчелиный яд увеличивает количество гемоглобина в крови, снижает уровень холестерина, повышает проницаемость стенок кровеносных сосудов, влияет на свертываемость крови, способствует ускорению рассасывания гематом.

Под влиянием фракций пчелиного яда меняется функциональная активность тромбоцитов, то есть активизируется процесс их агрегации (сцепления).

Маточное молочко увеличивает содержание в крови железа, эритроцитов, ретикулацитов, гемоглобина, а также понижает уровень холестерина крови и повышает когоситарную функцию лейкоцитов.

Маточное молочко положительно влияет на кроветворение благодаря входящему в его состав витамину В₁₂. Оно также оказывает регулирующее влияние на стенки кровеносных сосудов; при гипотонии повышает давление, при гипертонии — понижает. При больших крово-

потерях употребление маточного молочка дает выраженный положительный эффект.

При лечении органов кроветворения наиболее эффективны темные сорта меда (особенно гречишный), что объясняется повышенным содержанием в них железа и марганца, необходимых для работы кровеносной системы.

Болезни печени и желчевыводящих путей

Рецепт 1

Взять 2 ст. ложки меда, смешать с 0,5 ч. ложки маточного молочка и принимать утром натощак. Смешать 1 ст. ложку меда с 1 ч. ложкой перги и принимать после обеда.

Рецепт 2

Растворить 1 ч. ложку меда в 0,5 стакана натурального яблочного сока. Принимать данную смесь следует 2 раза в день.

Рецепт 3

Взять 1 кг меда, смешать с 1 кг измельченных свежих ягод черной смородины. Принимать по 1 ч. ложке за 30 минут до еды. Курс лечения продолжать до полного употребления смеси.

Рецепт 4

Взять 2 ч. ложки меда и растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды. Принимать 2–3 раза в день в течение месяца.

Рецепт 5

Взять по 4 ст. ложки травы тысячелистника, цветков бессмертника песчаного, полыни горькой, по 2 ст. ложки плодов фенхеля обыкновенного и листьев мяты перечной. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут. Настаивать 1 час, процедить.

В 1 стакане настоя растворить 2 ст. ложки меда и принимать его теплым по 0,5 стакана за 15–20 минут до еды при гепатите и холецистите.

Рецепт 6

Взять 8 ст. ложек травы мяты перечной, по 5 ст. ложек полыни горькой и цветков бессмертника песчаного. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать 1 час. Процедить, растворить в 1 стакане настоя 1 ст. ложку меда и пить его теплым по 0,5 стакана за 20–30 минут до еды как желчегонное средство.

Рецепт 7

В 1 стакане минеральной воды (боржоми, «Арзни», нарзан) растворить 1 ст. ложку меда и принимать 1 раз утром натощак через день в течение 1 месяца.

Рецепт 8

Взять по 4 ст. ложки измельченного корня валерианы и клевера лугового, 3 ст. ложки соплодий хмеля. 1 ст. ложку смеси залить 2 стака-

нами кипятка и настаивать 30–40 минут. В 1 стакане настоя растворить 1 ст. ложку меда. Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой как желчегонное средство.

Рецепт 9

Смешать 1 кг измельченных ядер грецких орехов и 1 кг меда (желательно гречишного). Принимать по 1 ст. ложке смеси 4 раза в день.

Рецепт 10

Растворить 1 ст. ложку меда в 0,5 стакана кипяченой воды, принимать вместе с 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы и 0,05 г маточного молочка 3 раза в день. Курс лечения — 1,5 месяца. После 2–3 недель перерыва курс можно повторить.

Рецепт 11

Смешать 1 ч. ложку маточного молочка с 1 кг меда. Принимать по 0,5 ч. ложки 2 раза в день (держат в рту до растворения).

Курс лечения — 3–4 недели, после перерыва в 2–3 недели курс можно повторить.

Лекарственные смеси, приготовленные по рецептам 9 и 10, эффективны при хроническом гепатите и циррозе печени.

Рецепт 12

Растворить 3 г мумие в 3 л кипяченой воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая раствором меда в кипяченой воде (1 ч. ложка меда на 0,5 стакана воды). Через

каждые 10 дней делать 3-дневный перерыв. На курс лечения — 15 г мумие.

Рецепт 13

Взять по 4 ст. ложки измельченных корней цикория и одуванчика, 3 ст. ложки цветков бессмертника песчаного. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, варить на слабом огне 10 минут. Настаивать 1 час, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день натощак. Одновременно следует принимать 0,5 ч. ложки смеси маточного молочка с медом в соотношении 1 : 100 (держат в рту до полного растворения).

Рецепт 14

Взять 2 ст. ложки измельченных корней одуванчика, залить 2 стаканами кипятка и варить в течение 30 минут, затем растворить в отваре 2 ст. ложки меда.

Принимать по 0,5 стакана вместе с 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы за 20–30 минут до еды. Курс лечения — 1,5 месяца. Через 2 недели лечение можно повторить. Особенно эффективно данное средство при лечении вирусного гепатита.

Рецепт 15

Принимать по 0,5–1 ч. ложке перги 2–3 раза в день за 30 минут до еды. При хронических гепатитах, циррозе печени и при холециститах. Курс лечения составляет 2–3 месяца. Лечение более эффективно при сочетании перги с медом (1 ст. ложка меда, растворить в 2 ст. ложках воды).

Рецепт 16

Взять по 4 ст. ложки плодов фенхеля, цветков бессмертника, травы полыни, тысячелистника, мяты перечной. 3 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 2–3 часов. Настой процедить и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Одновременно следует принимать по 0,5–1 ч. ложке цветочной пыльцы или перги. Средство особенно эффективно при лечении хронического гепатита и холецистита.

Заболевания селезенки

Рецепт

Взять 6 ст. ложек соцветий календулы, по 5 ст. ложек измельченных корней цикория и листьев крапивы двудомной, 4 ст. ложки подорожника. 2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 2 стаканами кипятка и настаивать 8–10 часов.

Процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Одновременно принимать по 0,5–1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день.

Заболевания эндокринной системы

В современных условиях жизни, характеризующихся малой подвижностью, избыточное употребление сладостей ведет не только к увеличению веса, но и создает риск возникновения такого заболевания, как сахарный диабет.

Повышенное потребление сахарозы вызывает напряженную работу поджелудочной железы, вырабатывающей инсулин, который регулирует усвоение углеводов клетками. Поэтому предпочтительнее использовать в питании вместо сахара мед.

В результате многолетних наблюдений врачами было установлено, что продукты пчеловодства оказывают эффективное воздействие на организм при лечении сахарного диабета и заболеваний щитовидной железы (эндемический зоб).

При наблюдении больных с выявленным эндемическим эутиреоидным зобом исследователи пришли к выводу, что прополис оказался наиболее эффективным при добавлении его в схему классического метода лечения. Так, при диффузном зобе выздоровление было в 100% наблюдений, а при узловом — в 50%.

Необходимо учитывать, что при любых обстоятельствах всем, кто страдает диабетом, перед началом включения в свой рацион меда и других продуктов пчеловодства необходима консультация эндокринолога.

Нарушения обмена веществ, ожирение

Рецепт 1

Взять 2 ст. ложки сухой измельченной травы цикория, залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Растворить в настое 2 ст. ложки меда и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Средство эффективно при замедлении роста.

Рецепт 2

Тщательно смешать по 10 ст. ложек сельдерея и пчелиного меда . Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день. Особенно данное средство рекомендуется при ожирении.

Рецепт 3

Взять по 5 ст. ложек сухих березовых почек, цветков ромашки лекарственной, травы зверобоя продырявленного и бессмертника песчаного. Все компоненты тщательно перемешать и растереть. Залить 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивать 12–15 минут. Принимать утром и вечером по 1 стакану, добавляя в настой по 1 ч. ложке меда.

Рецепт 4

Взять 1 ст. ложку пчелиного меда, растворить в 0,5 стакана кипяченой воды и выпить утром натощак. Завтракать после приема питья можно лишь через 2 часа. Перед сном вновь приготовить раствор меда в воде и выпить натощак.

Курс лечения — 1 месяц. После 1–2 недель перерыва курс можно повторить.

**Нарушения функции
щитовидной железы**

Рецепт 1

Взять по 3 ст. ложки травы череды трехраздельной, черноголовки, колокольчика, пастернака, медуницы, дурнишника, вахты, цветков ря-

бины. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить.

Принимать в один прием перед завтраком.

Одновременно рекомендуется принимать по 30–40 капель 10%-ной настойки прополиса. Средство, приготовленное по данному рецепту, особенно эффективно при эндемическом и диффузном токсическом зобе.

Рецепт 2

Взять по 4 ст. ложки измельченных корней одуванчика и плодов аронии черноплодной, по 3 ст. ложки измельченных корней лопуха большого, девясила высокого, пастернака и травы подмаренника цепкого. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипяченой воды, довести до кипения и варить 10–12 минут. Отвар настаивать 1 час, процедить и принимать по 2/3 стакана 1–2 раза в день за 30 минут до еды.

Одновременно рекомендуется принимать по 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы или перги.

Рецепт 3

Смешать 5 ст. ложек свежееотжатого сока тысячелистника и 5 ст. ложек меда. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Сахарный диабет

Рецепт 1

Взять по 4 ст. ложки измельченных корней лопуха большого и листьев черники. 2 ст. ложки

смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.

Одновременно принимать препарат «Апилак» по 0,5 таблетки (держат под языком до полного растворения).

Рецепт 2

Взять по 7 ст. ложек измельченных корней одуванчика и листьев черники, 6 ст. ложек листьев крапивы двудомной. 3 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4–5 раз в день за 30–40 минут до еды.

Одновременно принимать по 0,5–1 ч. ложке цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги, предварительно залив разовую дозу пыльцы 2 ст. ложками кипяченой воды и настояв 3–4 часа.

Гинекологические заболевания

Иногда применение продуктов пчеловодства при лечении гинекологических заболеваний дает хороший результат, когда обычная медикаментозная терапия не приносит желаемого эффекта. Об успешном лечении различных воспалительных заболеваний имеются многочисленные литературные данные.

По свидетельству И. В. Сластенского («Пчелы: мед и другие продукты»), комбинированное лечение пчелиным медом и трихополом (флажи-

лом) проводил в 1960-е гг. И. Тонев: «Мед назначался местно, флажил — внутрь». Обобщая результаты исследования, И. Тонев делает следующие выводы: «Лечение пчелиным медом трихомонадного кольпита не требует много времени, эффективно и применимо в любых условиях. Мед является самым лучшим влагалищным средством среди известных до настоящего времени, включая и флажил.

Местное лечение медом освобождает очень быстро женщину от неприятных ощущений и не дает осложнений. При малом проценте больных, на которых лечение только медом не оказывало влияния, можно повторить курс лечения с флажилом (прием внутрь). Курс медолечения весьма краток и поэтому удобен и для больных, и для врача». При лечении некоторых гинекологических заболеваний (эрозия шейки матки, кольпит и др.), помимо меда, используется и прополис (в виде мазей и настоек).

Врачи И. Завадский и С. Шеллер проводили наблюдения за пациентками, страдающими заболеваниями влагалища и шейки матки. Использование при лечении 3%-ной спиртовой настойки прополиса в 80,4% случаев наблюдалось полное излечение или явное улучшение, тогда как при традиционном способе лечения с помощью медикаментозных препаратов улучшение произошло только в 59% случаев при заболеваниях влагалища и в 20,7% случаев при эрозии шейки матки.

Врачи Н. Маврич, И. Османгич и Е. Мутевелич использовали 30%-ную спиртовую на-

стойку прополиса путем смазывания и местных аппликаций.

Обильные и болезненные менструации, маточные кровотечения

Рецепт 1

Смешать по 1 ст. ложке травы горца птичьего, пастушьей сумки и молодых веток с листьями омелы белой. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, проварить на слабом огне 10–12 минут, настоять 30–40 минут, процедить, добавить мед по вкусу и принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Рецепт 2

Смешать по 1 ст. ложке цветков ромашки лекарственной, измельченных листьев мяты перечной и корневищ с корнями валерианы лекарственной. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сбора, поставить на водяную баню на 30 минут. Отвар настоять 1–2 часа, процедить, добавить по вкусу мед и принимать по 1 стакану 2 раза в день — утром и вечером.

Рецепт 3

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы тысячелистника обыкновенного, коры крушины слабительной, корней с корневищами валерианы лекарственной, травы мяты перечной и листьев березы белой. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки (с верхом) сбора и поставить на водяную баню

на 15 минут. Отвар настоять 30–40 минут при комнатной температуре, процедить, отжать остаток и добавить мед по вкусу. Выпивать по 1 стакану в течение дня небольшими глотками.

Рецепт 4

Смешать по 2 ст. ложки измельченной травы крапивы двудомной и травы водяного перца. Залить 2 стаканами кипятка 2–3 ст. ложки сухой смеси, проварить на слабом огне 5–10 минут, настоять 30–40 минут, процедить, добавить мед по вкусу и пить по 0,5 стакана при маточных кровотечениях, обильных и болезненных менструациях.

Рецепт 5

Принимать 1–2 раза в день по 0,5 ч. ложки смеси маточного молочка с медом (держать во рту до полного растворения), приготовленной в соотношении 1 : 100.

Курс лечения — 4–6 недель.

**Воспалительные заболевания женских половых органов
(эрозия шейки матки, кольпит,
трихомоноз, эндоцервицит, эндометрит)**

Рецепт 1

Влагалище предварительно очистить от секрета и ввести марлевый тампон, смоченный в водном растворе меда (1 : 2). Тампон удалить через 24 часа.

Курс лечения — 15–20 дней. Самочувствие обычно улучшается, выделения прекращаются

после 5–6 процедур, а через 12–15 процедур исчезают болезненные ощущения, нормализуется состав секрета и наблюдается полное заживление эрозии.

Рецепт 2

Влагалище предварительно очистить от секрета. Затем взять 20–25 г пчелиного меда и ввести на марлевом тампоне глубоко во влагалище, оставив один конец тампона снаружи, чтобы через 4–5 часов его можно было удалить.

Процедуры проводить ежедневно. Курс лечения — 10–20 дней. При первых процедурах возможны зуд и жжение во влагалище, однако в дальнейшем жалобы на неприятные ощущения исчезают, выделения уменьшаются. Средство эффективно при лечении кольпита.

Рецепт 3

Смочить в 3%-ном спиртовом растворе прополиса марлевый тампон и ввести его глубоко во влагалище. Через 8–12 часов тампон извлечь. Процедуры следует проводить на ночь, курс лечения — 7–10 дней.

При использовании 10%-ной спиртовой настойки прополиса ее нужно предварительно развести водой. Результаты такого лечения лучше, чем при использовании других медикаментов.

Рецепт 4

При эрозии шейки матки ввести глубоко во влагалище марлевый тампон, смоченный в 4%-ном

растворе мумие с медом. Процедуры проводить ежедневно, курс лечения — 2–3 недели, затем делается перерыв на 10 дней и при необходимости курс повторяется снова.

Наряду с проводимым курсом лечения рекомендуется прием внутрь по 1 ст. ложке мумие с медом 1 раз в день, это сокращает сроки лечения. Во время лечения рекомендуется воздерживаться от полового акта.

Рецепт 5

Смешать 1 ст. ложку 20%-ной настойки прополиса с 1 ст. ложкой настойки календулы, добавить 2 ст. ложки ланолина и все тщательно перемешать до получения однородной мази.

Нанести препарат на марлевый тампон и ввести его глубоко во влагалище, предварительно удалив секрет. Через 10–12 часов тампон извлечь. Курс лечения — 10–15 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и при необходимости курс лечения повторить.

Рецепт 6

Смешать в равных пропорциях настойку календулы и 10%-ный спиртовой экстракт прополиса или 20%-ную настойку прополиса. Развести 1 ст. ложку смеси в 2 стаканах теплой кипяченой воды и использовать для спринцеваний, ванночек и примочек.

При лечении воспалений влагалища и шейки матки, вызванных трихомонозом, патогенными грибами или смешанными бактериальными инфекциями, используется 3% раствор прополиса в 96%-ном этиловом спирте.

Рецепт 7

Смешать по 1 ст. ложке измельченной коры дуба обыкновенного, цветков календулы лекарственной, цветков ромашки лекарственной, травы тысячелистника обыкновенного, зверобоя продырявленного и цветков бессмертника песчаного. Залить 1 л кипятка 4–5 ст. ложек сухого сбора, прогреть на слабом огне в течение 5–7 минут, настоять 1–2 часа и процедить.

Добавить 2 ч. ложки 20%-ной настойки прополиса и использовать отвар в теплом виде для спринцевания 1–2 раза в день.

Рецепт 8

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы тысячелистника обыкновенного, цветков ромашки лекарственной и листьев подорожника большого. Залить 2 стаканами кипятка 3 ст. ложки сухой смеси, прогреть на слабом огне 15 минут, настоять 1–2 часа и процедить.

Добавить 1 ч. ложку 20%-ной настойки прополиса и использовать для спринцевания (2 раза в день) и сидячих ванночек.

Рецепт 9

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы золототысячника зонтичного, цветков и листьев мать-и-мачехи обыкновенной и травы донника лекарственного.

Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухого измельченного сбора, настоять 30–50 минут, процедить, добавить по вкусу мед и принимать

по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 1 месяц. Средство эффективно при острых воспалительных заболеваниях маточных труб и яичников.

Опущение матки

Рецепт

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы золототысячника малого и корневищ горца змеино-го. Залить 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку смеси, прогреть на водяной бане 10 минут, настоять 30–40 минут и процедить.

Принимать по 6 ст. ложек за 20–30 минут до еды, добавляя по вкусу мед.

Курс лечения — 4–6 недель, затем следует 10–15-дневный перерыв, и лечение повторяется.

Фибромиома матки

Рецепт 1

Взять по 3 ст. ложки листьев малины и травы зверобоя продырявленного, по 2 ст. ложки листьев брусники, листьев ивы белой, крапивы двудомной, травы вероники лекарственной, тысячелистника, подмаренника цепкого, соцветий ромашки лекарственной. 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, варить 10 минут на слабом огне. Настаивать 20–30 минут, процедить и принимать теплый отвар по 0,5 стакана за 20–30 минут до еды 2 раза в день. Этим же настоем можно проводить спринцевание 2 раза в неделю перед сном.

Одновременно с приемом настоя трав следует принимать по 30–40 капель 20%-ной настойки прополиса, разведенной в 2 ст. ложках воды. При начальной стадии развития опухоли курс лечения следует проводить не менее 8 недель, при запущенной болезни — до 1,5 лет (с перерывами).

Рецепт 2

Взять по 4 ст. ложки травы земляники лесной и горца перечного, по 3 ст. ложки соцветий василька лугового розового, травы чабреца обыкновенного, подмаренника цепкого, измельченных корней кровохлебки лекарственной и 1 ст. ложку репешка обыкновенного. 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 2 стаканами воды, кипятить 10 минут. Затем настаивать отвар 20–30 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

При проведении данного лечения рекомендуется ежедневно принимать по 0,5–1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день.

При размерах опухоли, соответствующей 4–5 неделям беременности, как правило, бывает достаточно 2 месяцев лечения. При больших размерах опухоли лечение может затянуться до 1,5 лет (с перерывами на 10–15 дней после каждого месячного курса).

Рецепт 3

Взять по 2 ст. ложки травы медуницы лекарственной, ромашки безъязычковой, тысячелист-

ника, клевера ползучего белого, костяники, зверобоя продырявленного, вероники лекарственной, листьев крапивы двудомной, ивы белой, брусники. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать 20–30 минут. Затем настой процедить и принимать в теплом виде по 0,5 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Через каждый месяц лечения делать перерыв на 10–15 дней.

Одновременно рекомендуется использовать свечи «Апилак» с маточным молочком. Дополнительно можно использовать марлевые тампоны, пропитанные отваром травы чистотела большого, которые следует 1 раз в день вводить во влагалище.

Климактерические расстройства

Рецепт 1

Смешать по 3 ч. ложки цветков ромашки лекарственной и измельченной травы пустырника пятилопастного, по 2 ч. ложки плодов шиповника коричневого, травы шалфея лекарственного, цветков боярышника кроваво-красного, травы сушеницы болотной, зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного и цветков календулы лекарственной.

Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, проварить при слабом кипении 4–5 минут, настоять 1 час и процедить. Принимать в теплом виде, добавляя по вкусу мед, по 3–4 ст. ложки 2–

Предменструальный синдром (ПМС) — это комплекс циклически повторяющихся симптомов, наблюдающихся у многих женщин во второй половине цикла, как правило, за 3–10 дней до начала менструации. Симптомы весьма разнообразны: повышенная раздражительность, плаксивость, депрессия, головные боли, слабость, тошнота, кожный зуд, боли в животе, нарушение сна, боли в области сердца, болезненное нагрубание молочных желез и др. С наступлением менструаций все эти симптомы исчезают.

3 раза в день. Средство эффективно при климактерических расстройствах, а также при предменструальном синдроме.

Рецепт 2

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы крапивы двудомной, череды трехраздельной, фиалки трехцветной и тысячелистника обыкновенного, по 2 ч. ложки измельченных корней лопуха большого, травы хвоща полевого и листьев смородины черной. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, настоять 1,5–2 часа, процедить и пить по 0,5 стакана, добавляя по вкусу мед, 3 раза в день при климактерическом синдроме, сопровождающемся зудом половых органов и кожными сыпями.

Рецепт 3

Принимать 2–3 раза в день по 0,5 ч. ложки смеси маточного молочка с медом (держат в рту до полного растворения), приготовленной в соотношении 1 : 100. Курс лечения — 4–6 недель.

Рецепт 4

Смешать 2 ст. ложки цветков ромашки лекарственной с 1 ст. ложкой измельченных кор-

ней валерианы лекарственной и 1 ст. ложкой измельченных листьев мяты перечной. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, настоять 2–3 часа, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и пить по 1 стакану утром и вечером в качестве успокаивающего и болеутоляющего средства при климаксе.

Одновременно с этим рекомендуется принимать смесь маточного молочка с медом, приготовленную в соотношении 1 : 100 (по 1 ч. ложке 3 раза в день).

Токсикозы беременных

Рецепт 1

Смешать по 1 ст. ложке цветков календулы лекарственной и измельченной травы Melissa лекарственной. Залить 2 ст. ложки сбора 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде 30–40 минут, процедить и пить, добавляя мед по вкусу, по 4–5 ст. ложек 3 раза в день в течение первых 1,5–2 месяцев беременности.

Рецепт 2

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы вахты трехлистной, корневищ с корнями валерианы лекарственной, измельченной травы мяты перечной и Melissa лекарственной. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, настоять 30–40 минут, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Принимать по 4 ст. ложки утром и вечером в первой половине беременности

курсами по 5–7 недель как **противорвотное и антитоксическое средство**.

Рецепт 3

Смешать по 2 ст. ложки измельченных листьев брусники и лесной земляники. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой измельченной смеси, настоять 30–50 минут и процедить. Принимать с 1 ст. ложкой меда по 4 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды для уменьшения отеков и выведения токсинов из организма. Одновременно 2–3 раза в день принимать по 1 таблетке препарата «Апилак» (под язык).

Рецепт 4

Смешать по 1 ст. ложке плодов шиповника коричневого, брусники, черной смородины и измельченных листьев крапивы двудомной. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, прогреть на водяной бане 10–12 минут, настоять 30–40 минут, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 4–6 ст. ложек 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды как общеукрепляющее средство.

Рецепт 5

Смешать по 1 ст. ложке плодов шиповника коричневого и измельченной травы пустырника пятилопастного, по 2 ч. ложки плодов боярышника кроваво-красного, измельченных корней аира болотного и травы зверобоя продырявленного, по 1 ч. ложке измельченных корней девя-

сила высокого, травы хвоща полевого и листьев мать-и-мачехи. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухого сбора, прогреть на водяной бане 10–12 минут, настоять 30–50 минут, процедить и добавить 2 ст. ложки меда.

Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день на протяжении всей беременности как общеукрепляющее и витаминное средство. Отвар улучшает обмен веществ, работу сердца, нервной системы, органов пищеварения и выделения.

В первый месяц кормления ребенка грудью у женщин нередко наблюдается недостаточное образование молока. Справиться с этой проблемой позволит прием сока моркови посевной (по 4 ст. ложки 1 раз в день за 1 час до еды). В соке можно разводить мед (1 ст. ложка на 0,5 стакана сока).

Бесплодие

Рецепт 1

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы календулы лекарственной, медуницы лекарственной и горца почечуйного, по 2 ч. ложки измельченной травы тысячелистника обыкновенного, листьев брусники обыкновенной и толокнянки обыкновенной, соцветий липы сердцевидной и травы горлицы кукушкина.

Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, настоять 30–40 минут, процедить и принимать по 1,5 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды при бесплодии, связанном с воспалением маточных труб (сальпингитом), воспалением яичников (оофоритом) и др. Одновременно рекомендуется принимать 2–3 раза в день по 30–40 капель

20%-ной настойки прополиса, разведенной в небольшом количестве воды.

Рецепт 2

Принимать 1–2 раза в день натощак утром и вечером перед сном по 0,2–0,3 г мумие с соком моркови, облепихи или черники (в соотношении 1 : 20) и 1 ст. ложкой меда или 1 ч. ложкой маточного молочка.

Курс лечения — 25–28 дней. Средство рекомендуется при бесплодии у женщин и мужчин, а также при снижении половой функции.

Положительные результаты дает также лечение мумие в смеси с желтками яиц (0,2–0,5 г мумие на 2 яичных желтка) и соками некоторых лекарственных растений.

Заболевания мочеполовой системы

Продукты пчеловодства являются эффективными при лечении ряда заболеваний мочеполовой системы у мужчин и женщин.

Положительные результаты были получены Ш. Романом при лечении пациентов с аденомой предстательной железы. В основном использовались свечи, в состав которых входили мед (0,4 г), вытяжка прополиса (0,25 г), пыльца и маточное молочко (по 0,15 г).

Лечение проводилось в течение 30–45 дней. Больным, которые страдали бессонницей и были

раздражительны, кроме свечей, давали перорально утром и на ночь по 2 ч. ложки пыльцы с медом с добавлением 2%-ного маточного молочка.

**Заболевания мочевого пузыря (цистит)
и мочевыводящих путей**

Рецепт 1

Смешать по 1 ст. ложке травы хвоща полевого и листьев толокнянки обыкновенной. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, прогреть на водяной бане 10 минут, настоять 30–40 минут, процедить и принимать по 4 ст. ложки 3–4 раза в день.

Одновременно 2–3 раза в день принимать по 0,5 ч. ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 1 (держат под языком до полного растворения).

Рецепт 2

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы тысячелистника обыкновенного и толокнянки обыкновенной, по 3 ч. ложки почек березы белой и корневищ аира болотного. Залить 2 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипяченой воды, проварить на слабом огне 10–12 минут, настоять 30–40 минут и процедить. Принимать по 4 ст. ложки 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

Одновременно с этим рекомендуется принимать 2–3 раза в день по 30–40 капель 20%-ной настойки прополиса, разведенной в небольшом количестве воды.

Рецепт 3

Смешать по 1 ст. ложке измельченных листьев подорожника большого, корней лапчатки прямостоячей и травы хвоща полевого. Залить 2 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и принимать в теплом виде по 1 стакану на ночь. Одновременно принимать 3 раза в день за 20–30 минут до еды по 20–30 капель 20%-ной настойки прополиса, разведенной в небольшом количестве воды.

Рецепт 4

Смешать по 1 ст. ложке измельченных корневищ пырея ползучего и солодки голой, измельченных листьев толокнянки обыкновенной и березы белой и 0,5 ст. ложки кукурузных рыльцев. Залить 1 стаканом кипяченой воды 1 ст. ложку сухой смеси, настоять 6 часов, затем прокипятить 10–12 минут, настоять еще 30–40 минут и процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день за 20 минут до еды.

Одновременно рекомендуется принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке прополисной воды.

Рецепт 5

Смешать по 2 ст. ложки измельченных корней солодки голой, листьев толокнянки обыкновенной и березы повислой, добавить 1 ст. ложку кукурузных рыльцев.

Залить 2 стаканами кипятка 3 ст. ложки сухого сбора, проварить на слабом огне 10 минут, настоять 30–40 минут и процедить.

Принимать по 3–4 ст. ложки 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Одновременно с этим рекомендуется принимать 3 раза в день за 15–20 минут до еды по 1 ч. ложке смеси пыльцы с медом, приготовленной в соотношении 1 : 1.

Заболевания почек (нефрит, мочекаменная болезнь, пиелонефрит и др.)

Рецепт 1

Смешать 2 ст. ложки семян льна посевного с 1 ст. ложкой измельченных листьев крапивы двудомной и березы белой и 2 ч. ложками измельченных листьев земляники лесной. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухого сбора, настоять 30–40 минут и процедить. В охлажденный настой добавить 2 ст. ложки меда и принимать в теплом виде по 4 ст. ложки 3–4 раза в день.

Рецепт 2

Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухих измельченных плодов шиповника, проварить на слабом огне 10–12 минут, настоять 1–2 часа, процедить, добавить мед по вкусу и принимать по 4 ст. ложки 3 раза в день.

Рецепт 3

Смешать по 1 ст. ложке измельченных листьев подорожника большого и крапивы двудомной, цветков календулы лекарственной, травы череды трехраздельной, почечного чая, тысяче-

листика обыкновенного и 2 ч. ложки плодов шиповника коричневого. Залить 2 стаканами кипятка 3 ст. ложки сухого сбора, настоять 2–3 часа, процедить и принимать по 4 ст. ложки 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды при хроническом гломерулонефрите с кровью в моче.

Одновременно рекомендуется принимать 2–3 раза в день по 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы, пыльцы-обножки или перги (предварительно залить пыльцу 2 ст. ложками кипяченой воды и настоять 3–4 часа).

Рецепт 4

Смешать цветочную пыльцу с медом в соотношении 1 : 1. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды (пыльцу с медом заливать 0,5 стакана кипяченой воды, настаивать 2–3 часа). Курс лечения — 1,5 месяца, после 2-недельного перерыва его следует повторить.

Эффективность лечения повышается при одновременном использовании настоев или отваров, приготовляемых из сборов соответствующих лекарственных растений.

Рецепт 5

Смешать по 1 ст. ложке измельченных корней алтея лекарственного, листьев земляники лесной и кукурузных рыльцев, по 2 ч. ложки измельченных корней барбариса обыкновенного и листьев березы белой.

Залить 1 л кипятка 0,5 стакана сухой смеси, настоять 8 часов, процедить и принимать в теп-

лом виде по 1 стакану 3 раза в день, добавляя мед по вкусу. Средство эффективно при мочекаменной болезни.

Рецепт 6

Натереть черную редьку, отжать сок, смешать пополам с медом и принимать по 3–4 ст. ложки 2–3 раза в день, постепенно увеличивая дозу до 1 стакана. Сок редьки с медом эффективен не только при лечении желчно-каменной и мочекаменной болезни, но и является незаменимым профилактическим средством.

Рецепт 7

Залить 2 стаканами кипятка 3 ст. ложки сухих измельченных листьев брусники, настоять 2–3 часа, процедить и добавить 2 ст. ложки натурального меда. Принимать по 3–4 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды при мочекаменной болезни, подагре и ревматизме.

Рецепт 8

Смешать 2 ст. ложки семян льна посевного с 1 ст. ложкой измельченных листьев березы повислой, 1 ст. ложкой измельченных листьев крапивы двудомной и 2 ч. ложками измельченных листьев земляники лесной. Залить 2 ст. ложки сухого сбора 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и принимать по 2–3 ст. ложки, добавляя мед по вкусу.

Одновременно с этим рекомендуется принимать 2–3 раза в день до еды по 0,5 ч. ложки сме-

си маточного молочка с медом, приготовленной в соотношении 1 : 100. Данное средство эффективно при лечении хронического пиелонефрита.

Энурез (ночное недержание мочи)

Рецепт 1

Смешать в равных количествах сухую измельченную траву зверобоя продырявленного и золототысячника. Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, прогреть на водяной бане 2–3 минуты, настоять 1–2 часа, процедить и добавить мед по вкусу. Принимать по 4 ст. ложки 2–3 раза в день.

Рецепт 2

Залить 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку сухих измельченных листьев черники, прогреть на водяной бане 15–20 минут, настоять 1–2 часа, процедить и добавить мед по вкусу. Принимать по 4 ст. ложки 3–4 раза в день при ночном недержании мочи, воспалении мочевого пузыря и ослаблении его сократительной способности.

Рецепт 3

Растворить в 0,5 стакана теплой кипяченой воды 1 ч. ложку натурального пчелиного меда и выпить перед едой. Принимать медовую воду 2 раза в день.

Рецепт 4

Смешать по 1 ст. ложке измельченной коры ольхи серой, семян петрушки огородной, травы

зверобоя продырявленного и репешка обыкновенного. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, прогреть на водяной бане 10 минут, настоять 20–30 минут, процедить и принимать по 6 ст. ложек 3 раза в день.

Одновременно с этим рекомендуется принимать 2–3 раза в день по 1 ч. ложке 5–10%-ного прополисного меда.

Рецепт 5

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы хвоща полевого и зверобоя продырявленного, измельченных листьев черники и брусники обыкновенной. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, прогреть на водяной бане 10 минут, настоять 30–50 минут и процедить.

Принимать по 3 ст. ложки 6 раз в день начиная с 16 часов и до сна.

Курс лечения — 3–4 недели (доза дана для детей 6–15 лет, для более раннего возраста доза уменьшается наполовину). Одновременно с этим рекомендуется принимать 2–3 раза в день по 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы.

Рецепт 6

Смешать 2 ст. ложки измельченных листьев брусники с 1 ст. ложкой измельченной травы зверобоя продырявленного. Залить 2 ст. ложки сухой измельченной смеси 2 стаканами кипятка, прогреть на водяной бане в течение 10–20 минут, настоять и процедить.

Принимать по 1–3 ст. ложки 4–6 раз в день.

Курс лечения — 3–4 недели.

Одновременно с этим рекомендуется принимать 1–2 раза в день по 1 таблетке препарата «Апилак» (держат под языком до полного растворения).

Аденома предстательной железы

Рецепт 1

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы зверобоя продырявленного, пустырника пятилопастного и толокнянки обыкновенной. Залить 2 ст. ложки сухого сбора 2 стаканами кипятка, настоять 30–40 минут, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Принимать по 4 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 2

Смешать по 1 ст. ложке чаги (березового гриба), измельченной травы зверобоя продырявленного, корневищ аира обыкновенного, травы чистотела большого и тысячелистника обыкновенного. Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухой смеси, настоять 2–3 часа и процедить. Добавить мед по вкусу и принимать по 4 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Ежедневно вводить в прямую кишку на ночь по 1 прополисной свече.

Рецепт 3

Залить 2 стаканами кипятка 2 ст. ложки сухих измельченных корней лопуха большого,

прогреть на водяной бане в течение 10 минут, настоять 3–4 часа, процедить и принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Отвар оказывает противовоспалительный и противоопухолевый эффект. Также ежедневно рекомендуется вводить на ночь в прямую кишку по 1 прополисной свече.

Рецепт 4

Залить 2 стаканами кипятка 1 ст. ложку сухих измельченных корней солодки голой, прогреть на водяной бане в течение 10–20 минут, настоять 2–3 часа, процедить и принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно с этим рекомендуется принимать 2–3 раза в день за 20 минут до еды по 1 ч. ложке 10%-ного прополисного меда.

Рецепт 5

Взять 2 ст. ложки сухих измельченных листьев лещины обыкновенной (лесного ореха), залить 2 стаканами кипятка, проварить на слабом огне в течение 10 минут, настоять 20–30 минут и процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды, добавляя по 40–50 капель 20%-ной настойки прополиса.

Рецепт 6

Смешать в равных количествах пихтовое и облепиховое масла (за неимением последнего можно воспользоваться рыбьим жиром, персиковым или медицинским подсолнечным мас-

лом), хорошо взболтать смесь, смочить в ней ватный или марлевый тампон, немного отжать, чтобы не капало, и ввести тампон в прямую кишку. Курс лечения — 25–30 дней.

Одновременно с этим рекомендуется 3 раза в день за 20–30 минут до еды принимать по 40–60 капель 20%-ной настойки прополиса, растворенной в 1–2 ст. ложках кипяченой воды.

Рецепт 7

Принимать за 1,5 часа до еды 3 раза в день по 1 ч. ложке 5%-ного прополисного меда и 1 ч. ложке перги. Кроме этого, использовать свечи, содержащие 0,1 г прополиса и 2 г масла какао (они вводятся глубоко в прямую кишку 1 раз в сутки вечером).

Одновременно с таким лечением рекомендуется пить травяной настой: смешать по 1 ст. ложке измельченной травы хвоща полевого, крапивы двудомной и листьев брусники. Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, настоять 40–50 минут, процедить и принимать по 4 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Курс лечения — 2 месяца, затем следует сделать перерыв на 1 месяц и снова провести курс.

Рецепт 8

Принимать 2–3 раза в день по 0,5 ч. ложки цветочной пыльцы. Курс лечения — 1 месяц, за год рекомендуется провести не менее 2–3 таких курсов. Средство особенно показано для мужчин в возрасте старше 45 лет.

Простатит, везикулит, импотенция

Рецепт 1

Смешать по 1 ст. ложке цветков календулы лекарственной и измельченной травы хвоща полевого, по 2 ч. ложки измельченных корней девясила высокого, листьев крапивы двудомной, шалфея лекарственного и мяты перечной.

Залить 2–3 ст. ложки сухой смеси 2 стаканами кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и добавить мед по вкусу. Принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Настой весьма эффективен при задержке мочеотделения, вызванной воспалительном отеком предстательной железы.

Рецепт 2

Для лечения используются суппозитории из экстракта прополиса, полученного путем выпаривания (40 г прополиса в 200 мл 96%-ного спирта). Каждый суппозиторий содержит: экстракт прополиса — 0,1 г, масло какао — 2 г.

Суппозитории вводят в прямую кишку 1 раз в сутки в вечернее время.

Курс лечения — 1 месяц, затем делается перерыв на 1–2 месяца. За год следует провести 2–3 таких лечебных курса.

Рецепт 3

Смешать по 1 ст. ложке измельченной травы сушеницы болотной и шалфея лекарственного, цветков ромашки аптечной и липы сердцевид-

Прополис оказывает хороший терпевтический эффект при хроническом простатите и устраняет его симптомы. Это во многом обусловлено антибактериальным, а также выраженным анестезирующим, противовоспалительным, рассасывающим и регенеративным действием прополиса.

Залить 6 ст. ложек сухой смеси 3 л кипятка, настоять 1 час, процедить и использовать настой при хроническом простатите для сидячих ванн. Продолжительность процедуры — 10–15 минут, после ванны рекомендуется отдыхать в постели не менее 1 часа.

Курс лечения — 15 дней.

Одновременно следует делать клизмы с этим же настоем (3–4 ст. ложки теплого настоя для каждой клизмы). Курс лечения — 20 дней.

Также рекомендуется принимать 3 раза в день за 20–30 минут до еды по 40–60 капель 20%-ной настойки прополиса, разведенной в 1–2 ст. ложках кипяченой воды.

Рецепт 4

Использовать свечи «Апилак» с маточным молочком. Вводить их глубоко в прямую кишку 2–3 раза в день при хроническом воспалении предстательной железы и семенных пузырьков.

Курс лечения — 1 месяц, затем делается перерыв на 2–3 недели и курс повторяется вновь.

Рецепт 5

Свежую морковь вымыть, очистить, натереть на терке и отжать сок. Морковный сок смешать с медом в соотношении 1 : 1 и принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Онкологические заболевания

Применение продуктов пчеловодства приводит к улучшению общего состояния больных, страдающих онкологическими заболеваниями. Специалисты отмечают замедление, а в некоторых случаях и прекращение роста злокачественных опухолей.

По словам М. М. Френкеля, проведенные опыты доказали, что «прополис обладает митодепрессивными свойствами, однако не порождает митотических аномалий или хромосомных отклонений. При одновременном применении прополиса с таким нарушающим митоз веществом, как гризеофульвин, его митодепрессивное действие особенно энергично в случае генетически нарушенных клеток и является необратимым» (М. М. Френкель «И пчелы лечат»).

Рак лимфосистемы

Рецепт 1

Взять 1 стакан чаги, измельченной на терке, по 5 ст. ложек плодов шиповника коричневого, сосновых почек, травы тысячелистника и 1 ст. ложку полыни. Все смешать и залить 3 л холодной воды. Настаивать 2 часа. Затем довести до кипения и кипятить 2 часа. Отвар укутать и настаивать 24 часа. Процедить, добавить 2 стакана меда, 1 стакан коньяка и 1 стакан сока алоэ. Тщательно размешать до полного растворения меда и настаивать еще 4 часа.

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

Рецепт 2

Взять 2 ст. ложки измельченного корня лопуха большого и 1 ст. ложку пчелиного меда. Тщательно смешать и залить 1 стаканом водки.

Настаивать в течение 10 дней в темном месте. Затем процедить и принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Рецепт 3

Взять 1 дес. ложку травы чистотела, поместить в бутылку темного стекла, залить 0,5 л водки. Настаивать в темном месте 5 суток, профильтровать и принимать 3 раза в день за 30–40 минут до еды по 1 ст. ложке настойки одновременно с 40–60 каплями 10%-ного спиртового экстракта прополиса, растворенного в 2 ст. ложках кипяченой воды.

Рецепт 5

Взять 5 ст. ложек сухих измельченных корней черныбыльника, залить 2 стаканами кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настаивать 1–2 часа и процедить. Затем к отвару добавить 1 ч. ложку настойки водяного перца (горца перечного). Принимать по 2 ст. ложки смеси, добавляя в нее по 40–60 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса, 3 раза в день за 30 минут до еды.

Это лечение рекомендуется сочетать с приемом настойки чистотела: 1 стакан измельченной свежей травы чистотела поместить в пол-литровую стеклянную емкость, залить до полного объема водкой и выдержать в темном месте 2 недели, периодически встряхивая.

Затем процедить и на каждые 150 мл настойки добавить 350 мл водки.

Полученную настойку чистотела следует принимать за 10–15 минут до приема отвара корней черныбыльника. Настойку чистотела необходимо принимать строго по схеме: в первую неделю — 10 капель на 2 ст. ложки воды, во вторую — 20 капель, в третью — 30 капель, а с четвертой недели — по 50 капель до полного использования 0,5 л настойки.

Рецепт 4

Приготовить свежий сок чистотела. Принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 1–2 мл, предварительно разведя в 2 ст. ложках кипяченой воды, с добавлением в раствор по 40–60 капель экстракта прополиса.

Рецепт 6

Взять 1 ч. ложку измельченного свежего корня пиона уклоняющегося, залить 1 л водки и настаивать 5–7 дней. Принимать по 0,5–1 ч. ложке 3 раза в день, запивая 50 мл воды. Одновременно принимать по 30–40 капель 20%-ной настойки прополиса, разведенной в небольшом количестве воды. Курс лечения 3 месяца.

Рецепт 7

Взять по 2 ст. ложки измельченного корня лопуха большого, молодых веток омелы белой, цветков календулы лекарственной, травы фиалки трехцветной, дурнишника обыкновенного, ромашки лекарственной, вероники лекарственной, чистотела, цветков бессмертника песчаного, листьев или цветков татарника обыкновенного. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1–2 часа и затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день, добавляя по вкусу мед. Одновременно рекомендуется принимать пыльцу-обножку по 0,5–1 ч. ложке 3 раза в день. Курс лечения 3 месяца. После 2 недель перерыва курс можно повторить.

Рак кожи

Рецепт 1

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

Рецепт 2

Отжать 1 стакан сока из ягод калины, довести до кипения и настаивать в течение 1 часа. Затем процедить сок и смешать с 1 стаканом подогретого меда. Из полученной смеси делать компрессы на пораженные участки кожи. Менять компрессы 4–5 раз в сутки.

Одновременно принимать внутрь по 40–50 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса 3 раза в день. Во время каждого приема пищи следует съедать по 1 зубчику чеснока.

Рецепт 3

Взять по 5 ст. ложек измельченных корней репешка обыкновенного, молодых веток омелы белой, листьев лопуха малого, травы подмаренника цепкого.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипяченой воды, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Настаивать 1 час, затем процедить и принимать по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно необходимо прикладывать к пораженным участкам кожи мазь, приготовленную из чистотела.

Рецепт 4

Взять 1 ст. ложку свежеприготовленного сока чистотела и смешать с 4 ст. ложками вазелина или другой жировой основы, добавить для предотвращения порчи 1 ч. ложку 0,25%-ного раствора карболовой кислоты. Мазь использовать для втирания, чередуя с втиранием 30%-ной прополисной мази.

Рецепт 5

Взять по 5 ст. ложек листьев подорожника большого, подмаренника цепкого, соцветия клевера лугового красного, 4 ст. лодки календулы

лекарственной, 2 ст. ложки дурнишника обыкновенного. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать 30–40 минут, затем процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Одновременно следует принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке цветочной пыльцы 2–3 раза в день и смазывать пораженное опухолью место соком из травы и корней чистотела 3–5 раз в день.

Опухоли органов дыхания

Рецепт 1

Измельчить свежие листья подорожника большого, смешать с равным количеством меда и настаивать в теплом месте в течение 2 недель. Затем принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать 10–15%-ное прополисное масло по 0,5–1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Рецепт 2

Взять 3 ст. ложки измельченных корней лопуха большого, по 2 ст. ложки корней горца змеиного, окопника лекарственного, травы татарника колючего, чистотела, медуницы лекарственной, тысячелистника, измельченных корней валерианы лекарственной, по 1 ст. ложке корней арники горной, борщевика сибирского и травы живокости полевой. 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут и настаивать

30 минут. Затем процедить и принимать по $\frac{2}{3}$ стакана 2–3 раза в день. Через каждый месяц лечения делать перерывы на 2 недели.

Одновременно принимать по 30–40 капель 10%-ного экстракта прополиса 2–3 раза в день и пить березовый сок без ограничения.

Рецепт 3

Взять 10 ст. ложек измельченного корневища горца змеинового и травы чистотела большого, 5 ст. ложек травы арники горной. 2 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 2 стаканами кипятка и настаивать 8–10 часов. Затем настой процедить и принимать по 0,5 стакана за 20–30 минут до еды 3 раза в день.

Одновременно следует принимать цветочную пыльцу в смеси с медом в соотношении 1:1 по 1 десертной ложке 3 раза в день.

Рецепт 4

Взять по 2 ст. ложки травы сушеницы болотной, цветков календулы лекарственной, травы дымянки лекарственной, вероники лекарственной, кровохлебки, плодов шиповника коричневого, по 1 ст. ложке листьев брусники, черники, можжевельника, эвкалипта шарикового, травы пастушьей сумки, полыни обыкновенной, хвоща полевого и корней аира болотного. 2–3 ст. ложки сухого измельченного сбора залить 2 стаканами кипятка и настаивать 12 часов. Затем настой процедить и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день. Одновременно рекомендуется принимать по 0,5–

1 ч. ложке 10–15%-ного прополисного меда и по 2 таблетки препарата «Апилак» 2–3 раза в день (держат под языком до полного растворения).

Рецепт 5

Взять по 2 ст. ложки сосновых почек, молодых листьев тополя черного, березовых почек, клубеньков таволги шестилепестной, корней или травы одуванчика лекарственного, травы татарника колючего, пикульника красивого, золототысячника малого, зверобоя продырявленного, брусники обыкновенной. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипяченой воды, варить на слабом огне 7–10 минут и настаивать 30 минут. Затем процедить и принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно следует принимать цветочную пыльцу по 0,5–1 ч. ложке 3 раза в день.

Рецепт 6

Взять 3 ст. ложки соцветий бодяка полевого, по 2 ст. ложки измельченных корней таволги вязолистной, марьяна корня, крапивы двудомной, буквицы лекарственной, соцветий календулы лекарственной, татарника колючего, травы черныльника, моркови, 1 ст. ложку прострела раскрытого. 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, варить на медленном огне 10–12 минут. Затем настаивать 30 минут, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Одновременно рекомендуется принимать по 0,5 ч. ложки смеси маточного молочка с ме-

дом, приготовленной в соотношении 1:100 (держать под языком до полного растворения).

Рецепт 7

Взять 5 ст. ложек измельченного свежего корня лопуха большого, 5 ст. ложек несоленого сливочного масла, тщательно размешать и прокипятить. Затем добавить желток куриного яйца и снова размешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Одновременно принимать по 40–50 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса и пить морковный сок с медом по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день.

**Рак пищевода, желудка и других органов
желудочно-кишечного тракта**

Рецепт 1

Взять 7 ст. ложек соцветий бодяка полевого, 6 ст. ложек измельченных корней лопуха паутинистого, 4 ст. ложки соцветий лопуха паутинистого, 2 ст. ложки измельченного корневища аира болотного и 1 ст. ложку почек тополя черного. Залить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка и настаивать 8–10 часов. Настой процедить и принимать по 6–7 ст. ложек 2 раза в день за 20–30 минут до еды.

Одновременно с этим принимать по 0,5 стакана свежеприготовленного морковного сока с 1 ст. ложкой меда. Курс лечения — 1 месяц, после чего необходимо сменить сбор трав или сделать перерыв на 10–15 дней.

Рецепт 2

Отжать сок из листьев подорожника, собранных в первую неделю после цветения, смешать с медом в пропорции 2:1 и варить на слабом огне 20 минут.

Принимать по 1 дес. ложке смеси (держатъ во рту до полного растворения, постепенно сглатывая вместе со слюной) 3–4 раза в день за полчаса до еды.

На курс лечения требуется 3–4 л смеси. Хранить ее следует в холодильнике.

Рецепт 3

Срезать 1 кг листьев алоэ 3–5-летнего возраста, промыть, обсушить, удалить боковые шипы, пропустить через мясорубку, залить в стеклянную емкость. Добавить 0,5 кг майского меда и 1,2 л крепкого красного вина, плотно закрыть и выдержать в темном прохладном месте 5 дней.

Принимать первые 5 дней по 1 ч. ложке в день за час до еды, а затем по 1 ст. ложке 2 раза в день. Курс лечения — от 2 недель до 1,5 месяца.

Рецепт 4

Съедать ежедневно по 1–2 стакана ягод калины с медом, добавляя его по вкусу. Ягоды калины желательно собирать после первых заморозков, когда они становятся сладкими.

Рецепт 5

Взять 1 стакан измельченного на терке свежего корня лопуха большого или паутинистого

и смешать с 1 стаканом пчелиного меда. Принимать по 1 ч. ложке смеси 4–5 раз в день в течение 2–3 месяцев.

Рецепт 6

Взять по 2 ст. ложки плодов жостера слабительного, измельченных корней окопника лекарственного, герани кроваво-красной, валерианы лекарственной, листьев лопуха малого, травы татарника колючего, дурнишника обыкновенного, буквицы лекарственной, полыни горькой, цветков калины.

1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать 8–10 часов. Затем настой процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Одновременно с этим следует принимать по 40–50 капель 20%-ной настойки прополиса, разведенной в 50 мл кипяченой воды (1–3 раза в день). Рекомендуется также 3 раза в день принимать по 0,5–1 стакану свежеприготовленного морковного сока, смешанного с медом и молоком.

Принимать по 40–60 капель спиртового экстракта прополиса (или 20–30%-ной настойки прополиса на спирту) в 1–2 ст. ложках кипяченой воды 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Рецепт 7

Взять по 3 ст. ложки измельченных корней черныбыльника, марьяна корня, лопуха большого, 2 ст. ложки цветков календулы, по 1 ст. ложке корней кровохлебки, соцветий клевера луго-

вого, бодяка полевого, лопуха большого, травы подмаренника цепкого, чистотела, золотарника, донника, корней аира болотного. 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, варить на слабом огне 10–12 минут. Затем настаивать 1–1,5 часа и процедить.

Принимать по 0,5 стакана за 20–30 минут до еды 3 раза в день при раке желудка, сопровождающемся кровотечениями и поносами.

Одновременно рекомендуется принимать по 40–50 капель 20–30%-ной настойки прополиса. Также рекомендуется употреблять в пищу 2–3 зубчика чеснока в день.

Рецепт 8

Взять 8 ст. ложек измельченных корней полыни обыкновенной, 7 ст. ложек цветков картофеля, 3 ст. ложки календулы лекарственной, 2 ст. ложки измельченного корневища аира обыкновенного. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать 3–5 часов. Затем процедить и принимать 3 раза в день за 30 минут до еды по 0,5 стакана, добавляя туда по 40–60 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса.

Рецепт 9

Взять по 3 ст. ложки измельченного корневища марьяна корня, горца змеинового, соцветий бодяка полевого, по 2 ст. ложки корней дягиля лекарственного, травы татарника колючего, петрушки огородной, зверобоя продырявленного,

по 1 ст. ложке корней окопника лекарственного, травы иван-чая узколистного и живокости полевой. 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипяченой воды, кипятить 10–12 минут и настаивать 1 час. Затем процедить и принимать по 6–7 ст. ложек 3 раза в день за 30 минут до еды.

Одновременно рекомендуется принимать 2–3 раза в день по 40–50 капель 20%-ной настойки прополиса, разведенной в небольшом количестве воды. Кроме того, необходимо выпивать 3 раза в день во время еды по 0,5 стакана морковного сока, смешанного с 1 ст. ложкой меда.

Рак прямой кишки и полипы

Рецепт 1

Взять 4 ст. ложки измельченных молодых веток омелы белой, 3 ст. ложки корней лопуха большого, по 2 ст. ложки соцветий лопуха большого, почек тополя черного, травы чистотела, календулы лекарственной, золотарника обыкновенного, соцветий бодяка полевого, 1 ст. ложку корневищ аира болотного. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипяченой воды, варить на слабом огне 10–12 минут.

Настаивать 1 час, процедить и принимать по $\frac{2}{3}$ стакана за 20–30 минут до еды 3 раза в день. Одновременно принимать по 40–50 капель 20%-ной настойки прополиса, разведенной в небольшом количестве воды. Дополнительно рекомендуется во время приема пищи принимать 0,5 ста-

кана свежеприготовленного свекольного сока. Кроме того, необходимо делать на ночь клизмы из водного настоя измельченной свежей травы чистотела.

Опухоли грудных желез

Рецепт 1

Приготовить 1 стакан калинового сока, добавить 3 ст. ложки меда. Принимать по 2 ст. ложки 2 раза в день через 1–2 часа после еды.

Рецепт 2

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

Рак матки

Рецепт 1

Взять 6 ст. ложек измельченных корней крапивы двудомной, 3 ст. ложки корней бедренца-камнеломки и 1 ст. ложку корней окопника лекарственного по 5 ст. ложек веток омелы белой и измельченных корней таволги вязолистной, 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипяченой воды, кипятить 10 минут.

Затем настаивать 1,5 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. На ночь рекомендуется вводить глубоко во

влагалище марлевые тампоны с 30%-ной прополисной мазью.

Рецепт 2

Взять 5 ст. ложек листьев лопуха малого, по 4 ст. ложки травы медуницы лекарственной, буквицы лекарственной, пастушьей сумки, 3 ст. ложки чабреца обыкновенного. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать 30–40 минут.

Процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды. На ночь рекомендуется делать спринцевание отваром чистотела большого.

Одновременно необходимо принимать цветочную пыльцу по 0,5–1 ч. ложке 2–3 раза в день.

Рецепт 3

Взять 8 ст. ложек измельченных корней репешка обыкновенного, 7 ст. ложек герани кроваво-красной, 3 ст. ложки корней борщевика сибирского, по 1 ст. ложке корней окопника лекарственного и валерианы лекарственной. 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить 2 стаканами кипяченой воды, варить на слабом огне 10–12 минут. Затем отвар настаивать 1 час, процедить и принимать по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. На ночь рекомендуется делать спринцевания отваром чистотела.

Одновременно с приемом отвара следует употреблять по 0,5 ч. ложки смеси маточного молочка с медом, приготовленной в соотноше-

нии 1 : 1 (держать под языком до полного растворения).

Общеукрепляющие и иммуностимулирующие средства

Мед является прекрасным диетическим продуктом, поэтому употреблять его рекомендуется людям, требующим усиленного питания.

Все компоненты меда прекрасно сбалансированы, и это благоприятно сказывается на здоровье человека. Для укрепления организма мед хорошо применять в сочетании с тонизирующими и общеукрепляющими травяными сборами и питательными продуктами (какао, сливочное масло, сметана, творог), а также с ягодами, фруктами и орехами.

Очень показаны продукты пчеловодства (мед, перга, пыльца и маточное молочко) в качестве добавочного укрепляющего питания детям, людям пожилого возраста и тем, кто нуждается в быстром восстановлении энергозатрат.

Продукты пчеловодства являются также хорошим профилактическим средством от многих болезней.

Маточное молочко оказывает положительное влияние при гипотрофии у детей. В стареющем организме необходимо восстанавливать коллаген (основную часть соединительной ткани). Маточное молочко обладает этой способностью. Оно также является прекрасным обще-

укрепляющим средством, повышает аппетит, увеличивает вес, придает бодрость и жизнерадостность, оказывает тонизирующее влияние на обмен веществ, стимулирует работу желез внутренней секреции.

Маточное молочко оказывает тонизирующее действие на некоторые центры гипоталамуса, в результате чего увеличивается выработка гормона АКТГ, который способствует синтезу гормонов группы глюкокортикостероидов, обладающих многообразным влиянием на человеческий организм.

Детям с ослабленным питанием высокая калорийность меда позволяет получить с небольшим количеством пищи много калорий и полноценный белок. Для детей достаточно употреблять 1–2 ч. ложки меда в день. К. Кузьмина рекомендует для питания ослабленных детей (и при дистрофии) смесь молока с рисовым отваром и 3% меда вместо сахара. Также можно давать мед вместе со сливочным маслом, пыльцой и пергой (в пыльце и перге витамина А в 20 раз больше, чем в моркови). Пыльца и перга обладают прекрасным тонизирующим эффектом. Ослабленные больные быстрее прибавляют в весе, употребляя пыльцу и пергу, так как эти продукты богаты белками и углеводами.

В главе «Мед и кулинария» приведены рецепты самых разнообразных блюд, для приготовления которых используется мед. Медовая кулинария — прекрасное решение для людей, нуждающихся в усиленном питании. Ослаблен-

ным людям и детям полезно давать также пчелиный расплод, смешивая его с медом (2 : 1) по 1–2 ч. ложки в день.

Продукты пчеловодства богаты витаминами, микроэлементами, различными ферментами, благоприятно воздействуют на нервно-сосудистую систему и успешно корректируют деятельность человеческого организма.

Рецепт 1

Смешать в равных пропорциях листья брусники и земляники. 2 ст. ложки измельченной смеси засыпать в термос, залить 0,5 л кипятка, настоять 30–40 минут и процедить.

Принимать теплым по 1 стакану, добавляя по вкусу мед, 3–4 раза в день при гиповитаминозах.

Рецепт 2

1 ст. ложку плодов лимонника китайского залить 1 стаканом 95%-ного спирта, настоять в течение 2 недель в прохладном темном месте и процедить.

Принимать по 20–30 капель за 15–20 минут до еды 2–3 раза в день. Рекомендуются в качестве стимулирующего и тонизирующего средства при умственном и физическом утомлении, депрессивных состояниях, сонливости, а также для усиления остроты зрения.

Рецепт 3

1 ст. ложку плодов лимонника китайского измельчить в ступке, залить 300 мл кипятка и на-

гревать на водяной бане в течение 15 минут. Отвар настоять 1–2 часа, процедить, добавить мед по вкусу.

Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день (после 18–19 часов настой лимонника употреблять не следует, так как в связи с его стимулирующим действием может нарушиться сон).

Грецкие орехи с медом — прекрасное общеукрепляющее средство

Рецепт 4

1 ст. ложку плодов лимонника китайского измельчить, залить 300 мл кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут. Отвар настоять в течение 1–2 часов, процедить и добавить по вкусу мед. Принимать по 0,3 стакана 1–2 раза в день.

Рецепт 5

1 ч. ложку листьев лимонника китайского залить 1 стаканом кипятка, настоять 15–20 минут, процедить и добавить мед по вкусу. Пить как чай в течение дня.

Рецепт 6

Смешать по 50 г толченых ядер грецких орехов и пчелиного меда. Всю порцию принять в течение дня в 3–4 приема. Рекомендуется больным туберкулезом, беременным женщинам, кормящим матерям как общеукрепляющее средство. Смесь также полезна и при гипертонии, анемии, атеросклерозе, болезнях печени, желудка, сердечно-сосудистой недостаточности, заболеваниях почек, физическом и умственном переутомлении.

Рецепт 7

1 яблоко, 1 ст. ложка сухофруктов, 1 ст. ложка ядер грецких орехов, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка овсяных хлопьев, 3 ст. ложки кипяченой воды, 0,5 лимона.

Овсяные хлопья настоять 3–4 часа в воде, затем добавить сок половины лимона, протертое яб-

Для получения сока алоэ используйте растения 3–5-летнего возраста. Не поливайте их 3 дня до момента срезания листьев.

локо, мед, все хорошо перемешать и посыпать сверху измельченными сухофруктами и толчеными ядрами грецких орехов. Порцию принять в течение дня в 2–3 приема.

Рекомендуется как общеукрепляющее средство для ослабленных детей.

Рецепт 8

Смешать 100 г меда, 100 г смальца (или жира гусиного), 100 г какао, 15 г сока алоэ, нагреть на слабом огне при постоянном помешивании, не допуская кипячения. Смесь перелить в чистую стеклянную банку и хранить в холодильнике.

Принимать 2–4 раза в день, предварительно растворив в стакане горячего молока. Доза для взрослых — по 1 ст. ложке, детям — по 1 ч. ложке. Рекомендуется при малокровии, сильном истощении и туберкулезе как общеукрепляющее средство.

Рецепт 9

Смешать 350 мл кагора, 150 мл сока алоэ, 250 г меда и настаивать 5 дней в темном прохладном

месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Рекомендуется как общеукрепляющее средство.

Рецепт 10

1,5 стакана меда, 1 стакан кураги, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан изюма без косточек, 2 лимона.

Курагу, изюм, ядра орехов и лимоны измельчить, перемешать и залить медом. Принимать 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Доза для взрослых — по 1 ст. ложке, для детей — по 1 ч. ложке. Рекомендуется как общеукрепляющее средство.

Рецепт 11

1 стакан зерен овса залить 1 л кипяченой воды и томить до выпаривания $\frac{1}{4}$ жидкости. Затем процедить и добавить мед по вкусу.

Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды. Рекомендуется как общеукрепляющее средство, а также при воспалительных заболеваниях желудка, кишечника, болях в суставах, сопровождающих обменные артриты.

Рецепт 12

Смешать 250 г меда, 10 г цветочной пыльцы и 1 г маточного молочка. Хранить смесь в плотно закрывающейся стеклянной банке из темного стекла в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды. Рекомендуется как общеукрепляющее средство.

Рецепт 13

3 яблока нарезать дольками, залить 1 л кипятка и варить 10 минут на слабом огне. Отвар настоять в течение 30 минут и добавить мед по вкусу. Пить как чай в течение дня. Напиток является хорошим источником легкоусвояемых сахаров, витаминов, микроэлементов и ароматических веществ. Он оказывает выраженное общеукрепляющее действие.

Рецепт 14

2 ст. ложки сухих измельченных листьев смородины черной залить 0,5 л кипятка, настоять 10–15 минут, процедить и добавить мед по вкусу. Пить как чай в течение дня. Рекомендуются как витаминное, общеукрепляющее и профилактическое средство.

Рецепт 15

Залить 0,5 л кипятка 20 г сухих измельченных плодов шиповника, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, затем настоять 4–6 часов, процедить и добавить мед по вкусу. Прини-

Настой шиповника является прекрасным витаминным и общеукрепляющим средством

мать по 0,5 стакана 2–3 раза в день. Рекомендуется при гиповитаминозах, а также как обще-

укрепляющее средство, способствующее быстрейшему выздоровлению, повышающее сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, интоксикациям и к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов.

Напиток особенно полезен ослабленным людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и болезнями почек.

Рецепт 16

Смешать 250 г меда, 25 г цветочной пыльцы, 1 г маточного молочка. Смесь переложить в стеклянную посуду и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды (держат в рту до полного растворения). Рекомендуется как тонизирующее и общеукрепляющее средство.

Рецепт 17

Принимать по 0,5–1 ч. ложки (в зависимости от веса пациента) цветочной пыльцы (пыльцы-обножки, перги) 2–3 раза в день в течение месяца. Рекомендуется для повышения защитных сил организма.

Рецепт 18

Смешать в равных пропорциях 20%-ный спиртовой экстракт радиолы розовой и 20%-ную спиртовую настойку прополиса. Принимать по 10 капель (предварительно растворив их в небольшом количестве воды) 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Курс лечения — 3 недели, затем небольшой перерыв. Рекомендуется как тонизирующее и иммуностимулирующее средство.

Особенно полезен тем, кто склонен к острым респираторным заболеваниям и гриппу, имеет

Рецепт 1

Растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 ст. ложку меда. Принимать 3–4 раза в день до еды. Рекомендуется после воздействия повышенных доз радиации.

Рецепт 2

Принимать по 0,5 ч. ложки пыльцы-обножки (перги) 2–3 раза в день. Рекомендуется после воздействия повышенных доз радиации.

Рецепт 3

20–30 капель 10%-ного спиртового экстракта прополиса растворить в 50 мл кипяченой воды. Принимать 3 раза в день. Рекомендуется после воздействия повышенных доз радиации.

Рецепт 4

Смешать по 1 ст. ложке плодов шиповника коричневого и рябины красной. Смесь залить 0,5 л кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10 минут, настоять 2–4 часа в хорошо закрытой посуде, затем процедить и добавить мед по вкусу. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. Рекомендуется как витаминное, общеукрепляющее и противорадиационное средство.

Рецепт 5

Смешать по 15 г плодов боярышника кроваво-красного, корней аралии маньчжурской, корней левзеи сафлоровидной, плодов шиповника коричневого, по 10 г плодов рябины черно-

плодной, листьев подорожника большого, травы череды трехраздельной и цветков календулы лекарственной. 2 ст. ложки смеси засыпать в термос, залить 0,5 кипятка, настоять 8–10 часов. Затем процедить и добавить 2 ст. ложки меда.

Принимать по 0,3 стакана 2–3 раза (последний прием не позднее 19 часов вечера). Рекомендуются как тонизирующее средство.

После воздействия повышенных доз радиации можно также принимать препарат маточного молочка «Апилак». 1–2 таблетки держат под языком до полного растворения. Суточная доза — 3–6 таблеток (в одной таблетке содержится 0,01 г маточного молочка).

Рецепт 6

Перебрать и промыть по 1 стакану сушеных яблочек и овса. Затем залить кипяченой водой комнатной температуры, довести до кипения, настоять 4–5 часов в теплом месте. Затем процедить и добавить мед по вкусу.

Принимать теплым по 0,5 стакана 3–4 раза в день. Рекомендуются как общеукрепляющее и противорадиационное средство.

Рецепт 7

Смешать в равных пропорциях измельченную в порошок ряску маленькую и мед, приготовить пилюли весом по 1–2 г. Принимать по 1 пилюле 2–3 раза в день.

Рецепт 8

3 ст. ложки измельченных плодов шиповника коричневого залить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры, кипятить 10 минут на сла-

бом огне, настоять 2–3 часа, процедить и добавить мед по вкусу. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Рецепт 9

Смешать по 25 г плодов облепихи крушиновидной, плодов шиповника коричневого, травы золототысячника зонтичного, 15 г корней одуванчика лекарственного, 10 г корней солодки голой. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипяченой воды, варить на слабом огне 10 минут, настоять 1–2 часа, процедить и добавить 2 ст. ложки меда.

Принимать по 0,3 стакана 1–2 раза в день. Рекомендуются как общеукрепляющее и противорадиационное средство.

Рецепт 10

1 ст. ложку травы пустырника пятилопастного залить 0,5 л кипятка, нагревать на водяной бане 10 минут, настоять 2–3 часа, процедить, добавить мед по вкусу. Принимать по 0,3–0,5 стакана 2–3 раза в день.

Рецепт 11

30–40 капель спиртовой настойки пустырника пятилопастного растворить в небольшом количестве воды. Принимать 2–3 раза в день. Одновременно съедать по 1 ст. ложке меда.

Рецепт 12

20–25 капель настойки женьшеня растворить в небольшом количестве воды. Принимать

2–3 раза в день (последний прием должен быть не позднее 19 часов, так как может нарушиться сон из-за тонизирующего действия препарата). Одновременно съедать по 1 ст. ложке меда.

Рецепт 13

40 капель экстракта элеутерококка растворить в медовом растворе (1 ст. ложка меда на 150 мл кипяченой воды). Принимать 2–3 раза в день (желательно в первой половине дня).

Рецепт 14

1 ст. ложку листьев подорожника большого залить 1 стаканом кипятка, настоять 2–3 часа, процедить и добавить мед по вкусу. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

**Лечение анемии
продуктами пчеловодства**

Добавка пыльцы в ежедневный рацион повышает количество эритроцитов и лейкоцитов. Мед способствует повышению гемоглобина в крови. При анемии наиболее полезен гречишный мед. При исследовании состава меда выяснилось, что в темных сортах меда содержится гораздо больше железа и марганца.

Рецепт 1

Взять 4 ст. ложки травы зверобоя продырявленного, по 3 ст. ложки листьев грецкого ореха,

яснотки белой, цветков татарника, по 2 ст. ложки травы цикория, листьев березы, мяты перечной, 1 ст. ложку плодов можжевельника. 3 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, выдержать на водяной бане 15 минут.

Настаивать 40–50 минут, процедить и принимать за 30 минут до еды по 0,5 стакана, добавляя 1 ст. ложку меда. Курс лечения 2–3 месяца.

Рецепт 2

Взять 1 ст. ложку меда и развести в стакане молока, фруктового сока или воды. Принимать 3 раза в день в течение 20–30 дней.

Рецепт 3

Принимать по 0,5–1 ч. ложке цветочной пыльцы 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения 1 месяц. При необходимости курс можно повторить после 2 недель перерыва.

Рецепт 4

Взять 9 ст. ложек меда и 2 ст. ложки перги, залить мед 0,8 л кипяченой воды комнатной температуры. Когда мед растворится, при непрерывном помешивании добавить пергу и оставить полученную смесь на 3–4 дня при комнатной температуре. Принимать 1 неполному стакану за 20–30 минут до еды.

Рецепт 5

Взять по 4 ст. ложки плодов шиповника коричного, листьев черной смородины, крапивы

двудомной, одуванчика и медуницы. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 минут перед едой. Одновременно принимать по 0,5–1 ч. ложки цветочной пыльцы. Курс лечения 1 месяц. После 2 недель перерыва курс можно повторить.

Рецепт 6

Приготовить смесь маточного молочка и меда в соотношении 1 : 100. Принимать по 0,5 ч. ложки 2–3 раза в день (держат в рту до полного растворения).

ГЛАВА 4

Продукты пчеловодства в косметике

Продукты пчеловодства — это не только пища и лекарство, но и превосходное косметическое средство. Издавна они использовались при приготовлении различных омолаживающих, питательных, увлажняющих кремов, мазей и масок.

Кстати, слово «kosmetike» переводится с греческого как «искусство украшать», однако в это понятие включаются не только косметические средства, но и процедуры для устранения тех или иных недостатков (профилактика кожных заболеваний, предупреждение увядания кожи и др.).

И даже сегодня высокая биологическая активность продуктов пчеловодства делает их незаменимой составной частью многих косметических средств.

Мед широко используется в современной косметике. Он нормализует питание кожных покровов, стимулирует кровообращение и обменные процессы, способствует восстановлению поврежденных кожных покровов, повышает устойчивость к действию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе к микроорганизмам. За счет повышения потенциала кле-

ток, обеспечивающих местный иммунитет, происходит омоложение кожи, ускорение обновления клеток. При нормализации микрокапиллярного кровообращения отмечается улучшение общего тона кожных покровов.

Маски на меду готовят, как правило, с добавлением яичного желтка, сока лимона, глицерина, творога, сметаны. Они предупреждают возникновение морщин. Перед тем как наложить маску, необходимо очистить лицо и тело водой или специальным лосьоном.

С возрастом кожа теряет свою эластичность, процессы восстановления тканей (регенерация) замедляются. Использование в косметических средствах маточного молочка, содержащего протеины, жиры, разнообразные витамины и гормоны, способствует улучшению жизнедеятельности клеток кожи. Такие кремы обладают еще тонизирующим эффектом.

Особо стоит сказать о кремах после бритья с добавлением маточного молочка. Такие средства очень быстро всасываются кожей, обладают антимикробным и противовоспалительным действием, хорошо снимают раздражение, возникающее после бритья, и создают ощущение прохлады.

Кремы и лосьоны, содержащие цветочную пыльцу, обладают высокой питательной активностью и противовоспалительными свойствами. Они хорошо предохраняют кожу от преждевременного увядания.

Моносахара, содержащиеся в меде, не только обеспечивают питание, но и обладают смягчающим действием.

Очень эффективны при различных заболеваниях десен и зубов зубные пасты с добавлением прополиса, так как благодаря своим противовирусным свойствам прополис препятствует накоплению микроорганизмов в зубных щетках.

Пчелы собирают прополис с разных растений, из-за чего его состав значительно варьируется и у патогенных микроорганизмов отсутствует возможность приспособиться к нему.

Добавление прополиса в мыло позволяет избежать ощущения сухости и стянутости кожи, уничтожает вредные микроорганизмы, находящиеся на кожных покровах, не нарушая при этом естественной микрофлоры.

Воск в парфюмерной промышленности используется для получения эфирного масла, которое по качеству не уступает розовому маслу. Этот продукт медоносной пчелы издавна применяется в косметике. В нем содержатся органические кислоты, витамин А, а также присутствуют вещества, которые препятствуют размножению микробов. Пчелиный воск совершенно безвреден, его добавляют в зубные пасты, твердые дезодоранты и для поддержания определенной консистенции в кремы и мази, а также используют в декоративной косметике (тушь и губная помада).

Многие компании мира (в том числе и Первая российская пчеловодческая компания «Тенториум») производят различные косметические средства, основой которых являются продукты пчеловодства. Однако приготовить средства для красоты можно и в домашних условиях.

Мед в косметике

На основе меда можно приготовить различные маски и косметические препараты, повышающие тургор кожи и нормализующие обменные процессы в тканях. Особой популярностью пользуются средства промышленного производства, например лосьон на основе натурального пчелиного меда «Медовая вода» (предназначен для смягчения и очистки сухой кожи лица и шеи от загрязнений) и крем для лица с пчелиным медом «Флорамин» (питает кожу лица, придает ей свежесть, упругость и эластичность, препятствует образованию морщин, предназначен для ухода за кожей любого типа).

Маски для всех типов кожи

Медово-глицериновая маска

Взять 1 ч. ложку глицерина, 1 ч. ложку пчелиного меда и 2 ч. ложки воды.

Все смешать, после чего постепенно всыпать 1 ч. ложку пшеничной муки. Смесь растереть до получения однородной массы, а затем наложить на лицо и шею на 20–25 минут.

Желтково-медово-масляная маска

Взять 1 желток, 1 ст. ложку растительного масла, 1 ст. ложку пчелиного меда, все это смешать и растереть в однородную массу. Смесь ватным тампоном нанести слоями на лицо и шею (при подсыхании первого слоя накладывается

второй, а затем третий). Через 20–25 минут осторожно снять влажным тампоном.

Медово-лимонная маска

Взять 4 ст. ложки меда и смешать с соком 1 лимона. Полученную массу нанести тонким слоем на кожу лица, оставить на 5–10 минут, а затем смыть холодной водой. Рекомендуется при сухой и нормальной коже лица.

Медово-яичная маска

Взять 2 ст. ложки муки, смешать с взбитым желтком 1 яйца, затем добавить 1 ч. ложку меда. Полученную тестообразную массу нанести на очищенную кожу лица на 10–15 минут. Смыть теплой водой. Маска рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

Очищающая маска

Смешать 1 ст. ложку спирта и 1 ст. ложку воды, добавить 4 ст. ложки слегка разогретого меда. Полученную массу нанести на лицо на 10–15 минут. Такая маска хорошо очищает кожу лица, оказывает дезинфицирующее и смягчающее действие.

Медово-кефирно-творожная маска

Смешать 1 ч. ложку творога с 0,5 ч. ложки меда, 1 ч. ложкой кефира. Полученную однородную массу нанести на кожу лица и через 30–60 минут смыть теплой водой. Протереть кожу долькой лимона.

Медово-ячменная маска

Смешать 4 ст. ложки ячменной муки, 1,5 ст. ложки меда и 1 яичный белок, предварительно взбитый до пены. Массу нанести на лицо и область декольте на 10–15 минут. Рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

Медово-луковая маска

Репчатый лук (2 шт.) запечь в духовке, растереть и смешать с 2 ст. ложками пчелиного меда. Смесь нанести на предварительно очищенную кожу лица, через 15–20 минут удалить влажной салфеткой. Медово-луковая маска рекомендуется при сухой коже как смягчающая и питательная.

*Питательная маска для лица
с соком белой лилии*

Соединить 2 ст. ложки измельченного воска, 2 ст. ложки меда и 1 ст. ложку сока белой лилии, поставить на водяную баню и нагревать при температуре 60–65° С до расплавления воска. Массу нанести ватным тампоном тонким слоем на лицо, через 15–20 минут смыть теплой водой. Маска используется для смягчения и питания кожи.

Регенерационная маска

Для восстановления нормальной эластичности кожи, а следовательно, удаления морщин на лице рекомендуется смешать 1 ст. ложку из-

мельченного воска, 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сока репчатого лука, 1 ст. ложку сока луковички белой лилии. Смесь прогреть в глиняной посуде на слабом огне до тех пор, пока воск не растопится, затем, перемешивая, охладить. Массу наносить на лицо утром и вечером, избыток удалять ватным или марлевым тампоном.

Освежающая маска

Кожу лица протереть ватным тампоном, смоченным в любом растительном масле. Смешать 1 ст. ложку сметаны (или простокваши) с 2 ст. ложками березового сока, добавить 1 ч. ложку меда. Полученную массу нанести на кожу лица и область декольте, через 10–15 минут умыться холодной водой.

Вместо березового сока можно использовать отвар листьев мяты (освежающая маска), при кожном зуде — настой календулы или ромашки.

Маски для сухой кожи

Овсяно-медовая маска

Взять 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ст. ложку пчелиного меда, 1 ст. ложку молока, 1 ст. ложку оливкового масла и 3 капли лимонного сока. Все хорошо перемешать и нанести на лицо. Смыть через 15–20 минут.

Пшенично-медовая маска

Взять 1 ст. ложку пшеничной муки, 2 ст. ложки меда и 1 ст. ложку воды. Компоненты хорошо

перемешать и нанести ватным тампоном на кожу лица. Через 15–20 минут смыть водой.

Витаминная маска с медом

Взять 1 ст. ложку меда, 1 желток, 1 ампулу витамина А, 1 ст. ложку молока и 1 ломтик черного хлеба. Хлеб залить горячим молоком и оставить на 3–5 минут. Затем добавить мед, желток и масляный раствор витамина А, все тщательно перемешать и нанести на лицо. Смыть теплой водой через 15–20 минут.

Медово-творожная питательная маска

Разогреть на водяной бане 2 ст. ложки пчелиного меда, соединить с 1 ст. ложкой творога, все тщательно перемешать и нанести на лицо. Через 30 минут смыть маску теплой водой.

Маски для жирной кожи

Яично-творожно-медовая маска

Растереть 2 ст. ложки творога с 0,5 ч. ложки жидкого меда, добавить 1 яйцо и взбить. Маску нанести на лицо и область декольте на 15–20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной водой.

Маска эффективно увлажняет и тонизирует кожу, сужает поры.

Белково-медово-лимонная маска

Взбить 1 яичный белок, добавить к нему по 1 ч. ложке меда, молока, лимонного сока и не-

много отрубей (чтобы маску было удобнее наносить). Полученную кашицу наложить на лицо на 20 минут, после чего снять с помощью теплого компресса и ополоснуть лицо водой с настоем ромашки. Маска хорошо питает и очищает кожу.

Маски для кожи смешанного типа

Маска из меда и кашицы трав

Приготовить кашицу из цветков ромашки лекарственной, листьев одуванчика лекарственного, подорожника большого, крапивы двудомной или мяты перечной, для чего растереть траву в ступке и добавить небольшое количество воды.

Полученную массу смешать в равном весовом соотношении с медом и нанести на лицо. Через 20 минут смыть холодной водой. Использовать для ухода за обветренной, огрубевшей кожей любого типа.

Медово-молочная маска

Смешать по 2 ст. ложки меда и теплого молока. Нанести массу на лицо и через 30 минут смыть теплой водой. Маска предназначена для ухода за любой кожей, она хорошо питает и освежает кожу.

После любой маски рекомендуется делать освежающий компресс: намочить полотенце в холодной воде, отжать и положить на лицо на 2–3 минуты.

**Маски, кремы и другие средства
ухода за увядающей кожей**

***Медовая маска для ухода за кожей лица
и предупреждения морщин***

Разогреть на водяной бане 4 ст. ложки меда, постепенно добавить в него при постоянном помешивании 2 ст. ложки водки. Массу нанести на лицо ватным тампоном на 10–15 минут. Такая маска смягчает кожу лица и делает ее эластичной.

Маска из огуречного сока и сливок, омолаживающая кожу

Взять 1 ст. ложку огуречного сока, 1 ст. ложку густых сливок и 20 капель прополисной воды. Все смешать, взбить до образования пены и наложить толстым слоем на кожу лица. Через 15–20 минут снять маску теплым полотенцем и протереть лицо огуречным лосьоном. Маска может быть использована при сухой и нормальной увядающей коже.

Крем, омолаживающий сухую кожу

Дважды пропустить через мясорубку свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки розы и жасмина, взятые в равных количествах. Расплавить в эмалированной кружке 2 ст. ложки маргарина и 2 ч. ложки пчелиного воска, добавить к ним 1 ст. ложку растительного масла, 1 ч. ложку масляного раствора витамина А и 2 ч. ложки кашицы растений.

Все компоненты тщательно растереть и использовать полученный крем для ухода за сухой увядающей кожей.

Лимонно-медовый крем с витамином А

Растереть 0,5 пачки маргарина с 1 ч. ложкой меда, 1 желтком и 3 ст. ложками растительного масла. Постепенно ввести лимонный сок, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 ст. ложку майонеза, по 1 ст. ложке камфарного спирта и настоя лимонной цедры. Крем использовать для ухода за увядающей кожей любого типа.

Медовая вода

Взять 2 стакана кипяченой теплой воды, растворить в ней 1 ст. ложку пчелиного меда и использовать для обмывания лица на ночь, ополаскивая его затем теплой водой. Медовая вода улучшает питание кожи, делает ее бархатистой, сглаживает преждевременные морщины.

Медовый раствор для протирания кожи после бритья

Развести 1 ч. ложку меда в 2 ст. ложках теплой кипяченой воды. Использовать после бритья. Медовая вода дезинфицирует кожу и способствует заживлению полученных при бритье микротравм.

Фруктово-медовый омолаживающий крем

Взять по 2 ст. ложки измельченных плодов айвы, хурмы, лимона, клубники, земляники, ряби-

ны или смородины, хорошо растереть с 1 ст. ложкой растительного масла и 1 ч. ложкой меда. Затем добавить по каплям 1 ст. ложку камфарного спирта и нанести на кожу.

Использовать полученный крем для ухода за любой увядающей кожей.

Отбеливающие маски

Маска из петрушки с медом и яичным желтком

Залить 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки 1,5 стакана кипяченой воды, прогреть на слабом огне в течение 15 минут, настоять 30–40 минут и процедить. Добавить 1 ст. ложку меда, взбитый яичный желток и хорошо перемешать. Маску нанести на лицо на 15 минут, после чего смыть теплой водой.

Медово-лимонная маска с глицерином

Смешать 4 ст. ложки жидкого пчелиного меда с предварительно профильтрованным соком 1 лимона и 1 ч. ложкой глицерина. Полученной смесью пропитать марлевые салфетки, наложить их на лицо на 15–20 минут, а затем смыть теплой водой. Через каждые 5–10 минут салфетки следует менять.

Медово-лимонная маска используется как отбеливающая при склонности кожи к пигментации и веснушкам.

На курс рекомендуется 15–20 масок. Смесь может храниться в холодильнике 7–8 дней.

Лосьоны и кремы для проблемной кожи

Огуречно-медовый лосьон

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

Мед с отваром ромашки

Развести 2 ст. ложки меда в 2 ст. ложках теплого отвара ромашки (приготавливается в соотношении 1 : 10). Наносить на лицо, как маску, 1 раз в неделю при воспаленной, склонной к угрям коже. Смывать через 20–25 минут.

Лосьон из настойки календулы с медом

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

Кремы для рук

Медово-травяной крем

Взять 1 ст. ложку смеси травы календулы, ромашки лекарственной, подорожника большого и череды трехраздельной, залить в термосе 1 стаканом кипятка, настоять 5–7 часов и процедить. Затем 2 ст. ложки сливочного масла растереть с 1 ч. ложкой меда, добавить 1 ч. ложку тра-

вяного настоя и все хорошо перемешать. Полученный крем использовать для ухода за кожей рук (он помогает сохранить кожу мягкой и эластичной).

Медово-глицериновый состав

Смешать 3 ст. ложки глицерина с 1 ч. ложкой нашатырного спирта, 1 ч. ложкой меда, небольшим количеством буры (на кончике ножа) и 0,5 стакана воды.

Полученную массу нанести на кожу рук и оставить до полного высыхания. Перед использованием смесь рекомендуется взбалтывать. Это средство хорошо смягчает кожу рук, делает ее нежной и приятной на ощупь, устраняет сухость и шелушение.

Средства для ухода за волосами

Ромашка с медом для смягчения и укрепления волос

Залить 1 ст. ложку сухой измельченной травы ромашки лекарственной 0,5 стакана кипятка, прогреть в течение 15 минут на водяной бане и настоять 30–40 минут. Настой процедить и добавить 1 ст. ложку меда.

Волосы вымыть, подсушить полотенцем, обильно смочить приготовленным раствором и через 30–50 минут вымыть теплой водой без шампуня. При сухих волосах средство рекомендуется использовать 1 раз в 10–12 дней, а при жирных — 1 раз в 6–7 дней.

Медовый шампунь — прекрасное средство для ухода за волосами, он укрепляет их, стимулирует рост.

Средство от выпадения волос

Вымыть волосы, затем взять 2 ч. ложки меда и равномерно втереть в корни волос. Оставить на 30–60 минут, а затем смыть мед теплой водой. Эффект от подобной процедуры будет выше, если одновременно принимать внутрь 1–3 раза в день по 1 ст. ложке разведенного в воде меда.

Настойка календулы с медом

Смешать 2 ст. ложки аптечной настойки календулы с 1 стаканом кипяченой воды и 3 ч. ложками меда. В полученном растворе смочить полоски сложенного вчетверо полотна и положить на голову на 1–1,5 ч. Средство эффективно при облысении.

Можжевельник обыкновенный с медом

Смешать 1 ст. ложку измельченных плодов можжевельника (берутся темные плоды, созревающие на второй год) с 1 ст. ложкой растительного масла и 1 ст. ложкой меда.

Полученную массу прогреть на водяной бане в течение 50–60 минут, процедить через сложенную вдвое марлю и ежедневно втирать в кожу головы в теплом виде (продолжительность процедуры — 10–15 минут).

Средство эффективно при выпадении волос и облысении.

Пыльца в косметике

Цветочная пыльца используется в косметике в виде масляного и спиртоводного экстрактов. Плотная оболочка пыльцы затрудняет контакт ее биологически активных веществ с кожей, поэтому действующие соединения извлекают с помощью воды, спирта или масла в составе кремов, предназначенных для ухода за сухой кожей, лосьонов для ухода за волосами и некоторых зубных паст.

Использование косметических средств содержащих пыльцу желательно сочетать с приемом препаратов пыльцы внутрь, при этом улучшается состояние кожи: она очищается, становится более эластичной и гладкой, в ней улучшается кровообращение.

Особенно эффективными считаются косметические средства на основе пыльцы, выпускаемые промышленностью.

«Поллена» (Польша) — косметический крем на основе цветочной пыльцы с добавлением лекарственных трав, корня женьшеня, сока ягод, меда, витаминов, природных биологических веществ.

«Тенапин» (Румыния) — лосьон для ухода за кожей лица, снятия макияжа. Он легко впитывается, очищает кожу и придает ей бархатистость, оказывает дезинфицирующее действие, поэтому успешно используется против угревой сыпи. Рекомендуются для сухой, нормальной и жирной кожи лица.

«*Дерматин*» (Румыния) — лосьон для укрепления волос с маточным молочком и пыльцой. Предназначен для повседневного ухода за поврежденными волосами, является эффективным средством против выпадения волос и перхоти. Лосьон придает волосам естественный блеск, оказывает дезинфицирующее действие, удаляет избыток жира.

В домашних условиях можно самостоятельно приготовить водный настой пыльцы для ухода за волосами: взять 1 ч. ложку переработанной пчелами цветочной пыльцы, залить 1 стаканом кипяченой воды и настоять 2–3 часа. Полученным настоем мыть волосы. Средство эффективно при перхоти, волосы становятся шелковистыми и блестящими.

Маточное молочко в косметике

Маточное молочко является стимулятором клеточного обмена, нормализует секрецию жировых желез, тонизирует кожу, улучшает ее эластичность и способствует омоложению. «Королевское желе» добавляют в кремы, эмульсии и другие косметические средства для лица.

«*Аллегро*» — желеобразный шампунь для жирных и нормальных волос. Он активизирует кровообращение в коже головы, нормализует салоотделение и хорошо промывает волосы в воде любой жесткости. В его состав входит лиофилизированный «Апилак».

«Миф» — шампунь для мытья нормальных и сухих волос. Хорошо пенится и промывает волосы, способствует их укреплению.

«Нектар» — косметический крем, стимулирующий кровообращение в поверхностных слоях кожи и улучшающий ее питание. Богат витаминами, гормонами и другими биологически активными веществами.

«Сказочный», «Пчелка» — косметические кремы для сухой кожи. Они нормализуют кровообращение, питают кожу, оказывают тонизирующее действие.

«Апидермин» (Румыния) — крем для лица с маточным молочком. Предназначен для ухода за кожей лица, препятствует образованию морщин, способствует омоложению кожи. Крем можно использовать в качестве основы под пудру.

«Антирид» (Румыния) — питательная эмульсия для лица с маточным молочком. Средство предназначено для питания, очищения и ухода за кожей лица. Его можно использовать для сухой, нормальной и жирной кожи, а также для кожи, склонной к образованию морщин.

«Пчелка» — зубная паста, в состав которой входят водно-спиртовые растворы маточного молочка, шишек хмеля, ромашки и шалфея. Богата органическими кислотами, обеспечивающими ее высокие бактерицидные свойства. Паста укрепляет десны, предотвращает развитие кариеса и других болезней зубов.

Кремы после бритья «Чародейка», «Одиссей», «Консул», «Спутник». Имеют очень

нежную консистенцию и быстро всасываются кожей. Они также обладают антимикробным и противовоспалительным действием, быстро снимают раздражение кожи после бритья любым способом.

«Лада», «Сказка», «Медок» — питательные и тонизирующие кремы для сухой и нормальной кожи лица.

«Матка» (Румыния) — эмульсия с содержанием маточного молочка. Рекомендуется для жирной кожи лица, а мужчинам — в качестве средства после бритья. Быстро впитывается в кожу, не оставляя жирного блеска. Действует как дезинфицирующее средство, питает кожу и придает ей бархатистость, способствует уменьшению жиробразования и активизирует кожное кровообращение.

Прополис в косметике

В косметике прополис применяется в виде масляного и водно-спирто-глицеринового экстракта в составе некоторых косметических кремов, средств для ухода за волосами и зубных паст.

Зубная паста «Прополисная» содержит масляный экстракт прополиса. Оказывает хорошее противовоспалительное действие на десны и слизистую оболочку полости рта, является хорошим средством профилактики кариеса.

Лосьон для волос «Прополисный» на основе водно-спирто-глицеринового экстракта про-

полиса, лимонного и гераневого масел. Оказывает противовоспалительное действие, стимулирует кровоснабжение кожи, что благоприятно отражается на питании корней волос, способствует уменьшению перхоти, устраняет избыточную жирность кожи.

Гигиеническая помада *«Пчелка»* содержит прополис, витамин А, растительные жиры и другие вещества. Хорошо защищает губы от обветривания и шелушения, смягчает их.

Тушь для ресниц *«Пчелка»* содержит прополис, провитаминный концентрат, а также пчелиный воск и другие полезные добавки, обладающие противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Подходит для людей с чувствительными глазами.

Жидкое мыло *«Тори-тентори»* («Тенториум», Россия) — универсальное моющее средство третьего поколения. Натуральный продукт, в основу которого включены экстракт прополиса, мед, масла кокосового ореха, лимонная кислота и ароматические добавки (персик, папоротник). Не раздражает поверхность кожи (в отличие от обычного мыла), мягко очищает кожу, не нарушая естественного жирового слоя.

«Флорал» (Румыния) — крем для лица с вытяжкой прополиса. Благодаря прополису, богатому растительными смолами, а также эфирными маслами, препарат оказывает антисептическое и дезинфицирующее воздействие, является хорошим средством ухода за кожей, склонной к воспалению.

«Флорал» (Румыния) — средство для полоскания рта с прополисом. Вызывает ощущение прохлады в полости рта, нейтрализует неприятный запах изо рта, стимулирует секрецию слюнных желез, препятствует ферментации. При кариесе способствует снижению болевых ощущений.

В домашних условиях можно приготовить прополисный экстракт для укрепления волос: 1 ч. ложку 10%-ного спиртового экстракта прополиса развести в 1 стакане воды, использовать для втирания в кожу головы или для промывания волос. Эта процедура не только укрепляет волосы, но и стимулирует их рост.

Воск в косметике

Воск входит в состав некоторых кремов, губных помад, карандашей для бровей, туши для ресниц, румян, дезодорантов и др. Содержание воска в косметических средствах обычно невелико, однако роль его значительна благодаря уникальности свойств.

По составу воск близок к ряду компонентов, входящих в кожный жир. Он способствует образованию тонкой пленки на поверхности кожи, предотвращающей ее обезжиривание, хорошо впитывается в кожу, улучшает ее состояние — смягчает, омолаживает.

Косметические кремы «Астра», «Спермацетовый», «Питательный», «Изумруд», вы-

пускаемые отечественной косметической и фармацевтической промышленностью, являются незаменимыми средствами ухода за сухой и нормальной кожей лица. Они помогают женщине долго оставаться молодой и сохранять цветущий вид.

Гигиеническое моющее средство «*Неже-голь*» на основе натурального пчелиного воска предназначено для мытья тела и волос в воде любой жесткости. Рекомендуется для кожи, чувствительной к щелочному мылу.

Нередко пчелиный воск включают в состав питательных масок, придающих коже мягкость.

Лимонно-восковая маска

1 ст. ложку лимонного сока, 2 ч. ложки растопленного пчелиного воска, 2 ч. ложки спермацета, 1 ч. ложку спирта смешать и поставить на водяную баню. Потомить при температуре 60–65° С в течение 5–15 минут. Полученную массу нанести ватным тампоном тонким слоем на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой. Маска используется для смягчения и питания кожи лица.

Крем из лепестков белой лилии, меда, пчелиного воска и сока чеснока

Взять по 1 ст. ложке лепестков белой лилии, меда, пчелиного воска и сока чеснока, смешать, прогреть на водяной бане 20–30 минут, затем процедить, остудить и взбить. Использовать при пигментных пятнах и веснушках (с осторожностью следует наносить крем на кожу вокруг глаз).

Омолаживающий крем с огурцом и воском

Очистить и натереть на мелкой терке 1 огурец. На водяной бане растопить 1 ст. ложку измельченного белого воска и смешать с 2 ст. ложками миндального масла и огуречной массой. Посуду накрыть крышкой и прогреть на слабом огне в течение 1 часа до загустения массы. Наносить на кожу лица и область декольте утром и вечером. Это хорошее питательное и отбеливающее средство, его можно использовать для ухода за увядающей и сухой кожей.

Женщина всегда должна быть привлекательной. Время от времени ее коже требуется особый уход и специальные процедуры.

Эпиляция воском — очень эффективная процедура для удаления нежелательных волос с тела. Воск наносится в подогретом виде, затем удаляется вместе с волосками, в результате кожа на несколько недель остается нежной и шелковистой. Процедуру проводят примерно 1 раз в 3–4 недели. Со временем волоски становятся светлыми, тонкими и менее заметными, а процедура перестает вызывать болезненные ощущения.

Депилятор «Практик» (Румыния) — средство для удаления волос на основе пчелиного воска и прополиса. Удобно в использовании: наносится легко, удаляется практически безболезненно и дает стойкий результат. После многократного применения волосы редют и депиляцию производят легче и через более продолжительные промежутки времени. Препарат оказывает дезинфицирующее и легкое болеутоляющее действие.

Мед и кулинария

В Древней Руси мед активно употреблялся людьми в пищу. Его добавляли в каши, творог, ели с ним ягоды и орехи, пекли пироги, ковриги, пряники. Со сметаной и медом ели блины. Мед использовали при приготовлении мясных и овощных блюд, пудингов. На меду готовили варенье, халву, медовые квасы, русские мефы, сбитни, взвары и другие, не только вкусные, но и питательные напитки.

В данной главе приведены рецепты самых разнообразных блюд. Они не только вкусны, но и полезны для здоровья, так как мед -- это прекрасный диетический и лечебный продукт.

Наибольшей пищевой ценностью обладают блюда, при приготовлении которых мед не подвергается тепловой обработке, так как при нагревании выше 40–50° С мед теряет свои ценные качества. Очень питательны блюда из фруктов и ягод в сочетании с медом, к тому же они богаты витаминами и микроэлементами. Напитки с медом обладают тонизирующим и общеукрепляющим действием, благоприятно воздействуют на кишечную флору. Весной при синдроме «весенней усталости» они просто незаменимы.

Дети иногда отказываются принимать мед в чистом виде, но вряд ли ваш ребенок откажется от медового мороженого, халвы, пряников, пирогов, вкусных творожно-фруктовых салатов.

Попробуйте приготовить любое понравившееся блюдо и вы не пожалеете. Включите мед в свой ежедневный рацион, это укрепит ваше здоровье, окажет хорошую профилактику в борьбе со многими болезнями, повысит жизненный тонус. Приятного аппетита!

Первые блюда

Лапша молочная с медом

750 мл молока, 50 г лапши, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кипящее молоко всыпать лапшу, добавить соль, мед и варить в течение 20 минут. Когда лапша станет мягкой, добавить сливочное масло.

Суп из моркови с медом

1 кг моркови, 2 ст. ложки изюма, 1,5 л молока, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь помыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с изюмом, предваритель-

но промытым и выдержанным в кипятке в течение нескольких минут, добавить мед и соль. Все залить охлажденным кипяченым или пастеризованным молоком.

Рисовый молочный суп с медом

0,6 л молока, 3 ст. ложки риса, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промыть и сварить в небольшом количестве воды как густую кашу почти до готовности. Затем влить молоко и варить до полной готовности. После чего добавить мед, соль, сливочное масло и подать к столу.

Суп из малины с медом

300 г малины, 200 мл молока, мед по вкусу, сухарики или гренки.

Способ приготовления

Малину протереть через сито, залить молоком, добавить мед, размешать до полного растворения, положить в тарелку белые сухарики или гренки и подать к столу.

Яблочный суп с медом

1 большое яблоко, 200 мл кефира, 1 ст. ложка меда, гренки или сухарики.

Способ приготовления

Яблоко очистить от кожуры, натереть на терке, залить кефиром, добавить мед, размешать до полного растворения, положить в тарелку сухарики или гренки и подать к столу.

Холодник из простокваши

400 г ягод (земляника, малина), 1 л простокваши, 200 г сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления

Ягоды протереть через сито. Простоквашу смешать со сметаной, протертыми ягодами, сахаром и медом. Подать к столу холодным.

Вторые блюда

Мясо, тушенное с медом и черносливом

800 г мяса, 60 г жира, 50 г лука, 150 г сушеного чернослива без косточек, 100 г меда, 1 ст. ложка томатного пюре, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, обжарить в 30 г жира и сложить в сотейник, добавить к нему спассированный в оставшемся жире лук, томатное пюре, промытый чер-

нослив. Тушить на медленном огне до готовности. За 5 минут до готовности добавить мед, специи и соль.

Свиной окорок «Богатырь» с салатом

800 г свиного окорока, 400 мл воды, 2 ст. ложки меда, 2 луковицы, 3 ст. ложки топленого масла, соль, перец по вкусу.

Для салата: 0,5 кг краснокочанной капусты, сок 2 лимонов, 1 ч. ложка горчицы, 3 ст. ложки желе красной смородины, 3 ст. ложки топленого масла, 50 г кураги, 2 стебля зеленого лука, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промыть, нарезать порционными кусками, поперчить и посолить. Лук очистить и мелко нарезать. Выложить мясо с луком в глубокий противень, долить 400 мл воды и тушить 40 минут в духовке при температуре 200° С. Тем временем шинковать капусту. Приправить солью, помять ложкой и дать постоять.

Лимонный сок смешать с горчицей, желе, солью, перцем и маслом, слегка взбить. Зеленый лук и курагу мелко нарезать. Смешать все с капустой. Мясо снять с противня, смазать медом и обжарить на сковороде в топленом масле, затем выложить на блюдо, а сок от жаренья тушить в течение 4 минут.

Подавать мясо с капустным салатом, полив получившимся соусом.

Баранина, тушенная с медом

1,2 кг баранины, 0,5 л мясного бульона, 70 г топленого жира, 50 г томатной пасты, 100 г меда, специи и соль по вкусу.

Способ приготовления

Баранину промыть, нарезать порционными кусками, посыпать солью и перцем и обжарить в жире. Переложить в сотейник, залить бульоном, добавить мед, томатную пасту и специи (кориандр, корицу, гвоздику), уложенные в марлевый мешочек, и тушить до готовности. После этого бульон слить, уварить до густоты сметаны и снова добавить в мясо.

«Медовая» рыбка

600 г свежемороженой красной рыбы, 3 ст. ложки растительного масла.

Для кляра: 0,5 стакана минеральной воды, 1 яичный белок, 0,75 стакана муки, перец, соль.

Для соуса: 2 ст. ложки жидкого меда, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана ядер грецких орехов, сок 1 апельсина.

Способ приготовления

Смешать минеральную воду, муку, перец и соль, в конце ввести взбитый яичный белок. Рыбу промыть, удалить кости, нарезать кусочками толщиной 2 см, обмакнуть в кляр и обжарить в растительном масле. Выложить на бумажные салфетки, чтобы стекло лишнее масло.

Для приготовления соуса сливочное масло растопить с медом, добавить апельсиновый сок, уварить до карамелеобразной массы. Добавить пропущенные через мясорубку орехи. Полить горячим соусом рыбу и подать к столу.

Плов с сушеными фруктами и орехами

2 стакана риса, 200 мл воды, по 100 г кураги, изюма, чернослива, 5 грецких орехов, 2 ст. ложки меда, соль.

Способ приготовления

В слегка подсоленной воде сварить рис до полуготовности, добавить в него тщательно вымытый и перебранный изюм, нарезанную соломкой курагу, очищенную от косточек, нарезанный чернослив, а также обжаренные толченые орехи. Довести под крышкой до готовности, добавить мед, перемешать и дать настояться.

Каша из тыквы с медом

500 г тыквы, 0,5 стакана воды, 60 г манной крупы или пшена, 2 ст. ложки меда, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления

Очистить тыкву от кожицы и семян, нарезать маленькими кусочками и немного припустить в сливочном масле. Пшено промыть, сварить до полуготовности, затем соединить с при-

пущенной тыквой и довести до готовности. Когда каша немного остынет, добавить мед, перемешать и дать постоять 15–20 минут.

Пшенная каша с фруктами и медом

100 г пшена, 200 мл молока, 50 г кураги, 50 г чернослива, 2 ст. ложки изюма, 60 г меда, 1 ст. ложка сливочного масла.

Способ приготовления

Пшено перебрать, промыть, всыпать в кипящее молоко и варить до загустения. Затем добавить хорошо промытые сухофрукты, перемешать, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на 3–5 минут.

Готовую кашу заправить маслом, добавить мед, перемешать до полного растворения и подать к столу.

Манная каша с медом

4 ст. ложки манной крупы, 100 мл молока, 1 ст. ложка грецких орехов, 10 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, консервированные фрукты, мед и соль по вкусу.

Способ приготовления

Сварить манную кашу на молоке, положить сливочное масло, слегка остудить. Добавить мед, фрукты, орехи, все перемешать, сверху полить сметаной. Подавать на стол теплой.

Овсяная каша с медом

1 стакан овсяных хлопьев, 3 стакана воды или молока, 50 г сливок, 2 ст. ложки меда, 1 яблоко.

Способ приготовления

Хлопья залить горячей водой или молоком, довести до кипения и варить на слабом огне при постоянном помешивании 5–10 минут. Добавить натертое на мелкой терке яблоко и мед, смешанный со сливками.

Галушки из творога

500 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, 75 г сливочного масла, 1 стакан пшеничной муки, 0,5 стакана сметаны, 10 г молотых сухарей, соль по вкусу.

Способ приготовления

Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито, добавить яйца, мед, растопленное масло (25 г), соль и все тщательно перемешать. Затем всыпать просеянную муку и замесить тесто.

Замешанное тесто выложить на стол, разрезать на 4 части и каждую скатать в виде колбаски, слегка примять сверху и разрезать на небольшие ромбики, которые опустить в подсоленную кипящую воду и варить, пока они не всплывут на поверхность.

Готовые галушки выложить на блюдо, полить оставшимся растопленным сливочным мас-

лом и посыпать молотыми поджаренными сухарями. Подать к столу горячими с соусом из сметаны и меда.

Тыква отварная с медом

500 г тыквы, 100 г меда.

Способ приготовления

Очищенную от семян тыкву нарезать вместе с кожурой крупными кусками, положить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы тыква была покрыта водой наполовину. Варить на маленьком огне до готовности. Сваренную тыкву уложить одним слоем на блюдо и полить медом.

Творожные клецки жареные

250 г творога, 3 ст. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, 30 г растопленного сливочного масла, 30 г растительного масла, 10 г сметаны, мед по вкусу.

Способ приготовления

Смешать творог с мукой (2 ст. ложки), яйцом, сливочным маслом. Столовой ложкой брать полученную массу и опускать ее в кипящую подсоленную воду.

Клецки варить до готовности, откинуть на сито, обвалять в муке и обжарить на хорошо разогретой сковороде в растительном масле.

Выложить клецки на блюдо, полить сметаной, смешанной с медом и подать к столу.

Блинчики с творогом

Для теста: 3 стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу, 2 стакана пшеничной муки, 30 г сливочного масла.

Для начинки: 500 г творога, 1 желток, 70 г сливочного масла, 2 ст. ложки меда, 30 г растительного масла, 1 белок, 1 ст. ложка сахарной пудры, 150 г сметаны, лимонная цедра и соль по вкусу.

Способ приготовления

В холодное молоко (1 стакан) добавить яйцо, сахар, соль и все тщательно перемешать. Затем, тщательно вымешивая деревянной ложкой, всыпать просеянную муку и после этого небольшими порциями в тесто добавить остальное молоко. Сильно нагретую сковороду хорошо смазать сливочным маслом и наливать на нее тесто в таком количестве, чтобы оно покрыло сковороду тонким слоем.

Выпекать блинчики на среднем огне.

Творог протереть через сито, добавить в него желток, сливочное масло, мед, соль, лимонную цедру и тщательно перемешать.

На поджаренную сторону блинчиков выложить приготовленную начинку и завернуть конвертом, затем положить на разогретую сковороду, смазанную маслом, и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки.

Блинчики подать к столу горячими, посыпав сахарной пудрой. Отдельно в соуснике подать сметану или йогурт.

Фаршированная тыква с медом

1 небольшая тыква, 200 г риса, 200 г сливочного масла, 200 г сметаны, 100 г чернослива без косточек, 100 г изюма, 500 г яблок, 100 г натурального меда, корица и сахар по вкусу.

Способ приготовления

Тыкву вымыть, срезать верхушку. Семена очистить от кожуры и измельчить. Рис промыть и отварить до полуготовности. Измельчить предварительно промытые изюм и чернослив. Яблоки нарезать дольками. Смешать рис, изюм, чернослив, яблоки, тыквенные семечки, добавить сливочное масло, корицу и сахар. Всю эту массу положить в тыкву и накрыть вырезанным куском. Запекать в духовом шкафу до готовности.

Готовую тыкву подать целиком на блюде, полив смешанной с медом сметаной.

Творожная запеканка с малиной

250 г жирного творога, 500 г малины, 5 ст. ложек меда, 2 ст. ложки изюма, 100 г молотого фундука, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 яйца, 2 желтка, жир для смазывания формы, соль.

Способ приготовления

Малину вымыть, обсушить, смешать с промытым изюмом и 2 ст. ложками меда, выложить в неглубокую жаропрочную форму, смазанную жиром. Овсяные хлопья и фундук подрумянить

на сливочном масле. Равномерно разложить сверху малины.

Желтки (4 шт.) взбить с 3 ст. ложками меда и щепоткой соли в густую пену. Смешать с творогом.

Белки взбить в густую пену, ввести в творожную массу. Равномерно разложить на хлопья и фундук, разровнять. Запекать в горячей духовке 40–45 минут.

Морковь, тушенная с черносливом и медом

300 г моркови, 100 г чернослива, 3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 мл молока.

Способ приготовления

Морковь очистить, нарезать мелкими кубиками и тушить в молоке с маслом до полуготовности. Затем добавить изюм, мед, промытый чернослив и тушить до полной готовности.

Творожная запеканка с медом

500 г творога, 50 г меда, 0, 25 стакана сахара, 2 яйца, 4 ст. ложки манной крупы, 1 ст. ложка сливочного масла.

Способ приготовления

В творог добавить жидкий мед (засахаренный мед разогреть), сахар, манную крупу, яйца и все хорошо перемешать. Затем массу выло-

жить на предварительно смазанную маслом сковороду и запекать в духовке до готовности.

Запеканка из творога с тыквой

500 г тыквы, 0,75 стакана манной крупы, 1 стакан воды, 250 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, 0,75 стакана сметаны, 25 г сливочного масла, соль и тмин по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную тыкву нарезать кусочками и жарить в сливочном масле до готовности. Сварить манную кашу, добавить творог, тыкву, 1 яйцо, мед, соль, тмин, все хорошо перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Смазать взбитым яйцом и запекать в духовке до появления румяной корочки. Готовую запеканку подать к столу со сметаной.

Запеканка рисовая с творогом

0,75 стакана риса, 2 стакана воды, 0,75 стакана сметаны или 0,5 стакана фруктового сиропа, 50 г изюма, 120 г творога, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, 25 г сливочного масла, 10 г молотых сухарей, ванилин, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис промыть, залить водой и сварить до готовности. Слегка охладить, добавить промытый изюм, протертый творог, 1 яйцо, взбитое с ме-

дом, ванилин, соль и все тщательно перемешать. Приготовленную массу выложить слоем толщиной 2–2,5 см на сковороду, смазанную сливочным маслом и посыпанную молотыми сухарями. Смазать яйцом, взбитым со сметаной (1 ст. ложка). Запекать в духовке 25–30 минут.

Подавать к столу горячей с фруктовым сиропом или со сметаной.

Запеканка морковная с медом

3 моркови, 2 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка изюма, 1,5 ст. ложки меда, 1 ст. ложка маргарина или сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Способ приготовления

Манную крупу смешать с молоком, яйцом и медом. Морковь очистить, отварить в воде остудить, натереть на мелкой терке и перемешать со смесью из манной крупы, яйца, молока и меда. Добавить изюм и еще раз хорошо вымесить. Выложить смесь в форму, смазанную маргарином или маслом и присыпанную мукой.

Запекать в разогретой духовке 10–15 минут.

Сырники с морковью

80 г моркови, 1,5 стакана воды, 50 г сливочного масла, 450 г творога, 1 стакан муки или манной крупы, 3 яйца, 0,5 стакана меда, 0,75 стакана сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очистить, нарезать тонкими ломтиками, сложить в кастрюлю, залить водой и добавить сливочное масло (25 г). Тушить на маленьком огне до готовности. Если вся вода выкипит, а морковь окажется твердой, добавить еще немного воды так, чтобы к моменту готовности вся вода выкипела.

Готовую морковь охладить, протереть сквозь сито или натереть на мелкой терке и смешать с протертым творогом. Затем добавить муку или манную крупу, яйца, мед, соль и все перемешать. Из полученной массы сформовать сырники и жарить в оставшемся сливочном масле.

Подать к столу горячими со сметаной.

Сырники с тмином

400 г творога, 3 ст. ложки муки, 3 яйца, 1 г тмина, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки меда, 25 г сливочного масла.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, смешать с мукой (2 ст. ложки), яйцами и промытым в теплой воде тмином до однородной массы. Из полученной массы сформовать лепешки, обвалять их в оставшейся муке и жарить с обеих сторон в сливочном масле до образования румяной корочки.

Сырники подавать к столу горячими, отдельно в соуснике подать сметану, смешанную с медом или йогурт.

Пудинг творожно-яблочный

150 г творога, 4 ст. ложки молотых сухарей, 2 яйца, 3 ст. ложки меда, 500 г яблок, 20 г сливочного масла, 0,5 стакана малинового или земляничного сиропа.

Способ приготовления

Протереть творог через сито, смешать его с молотыми сухарями (3 ст. ложки), желтками, медом, а также с очищенными и натертыми на терке яблоками. К полученной массе добавить взбитые в крепкую пену белки яиц. Выложить массу в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную оставшимися молотыми сухарями. Форму накрыть промасленным кружком бумаги и варить пудинг, поставив форму в кастрюлю с водой, в течение 40–45 минут. Готовый пудинг вынуть из формы, полить малиновым сиропом.

Пудинг с творогом и овощами

1 стакан манной крупы, 2 стакана молока, 100 г цветной капусты, 1 морковь, 140 г сливочного масла, 1,5 ст. ложки меда, 200 г творога, 2 яйца.

Способ приготовления

Из манной крупы и молока сварить кашу. Цветную капусту и морковь мелко нарезать и тушить с молоком (2 ст. ложки) и сливочным маслом (20 г) до готовности.

В кашу добавить мед, протертый творог, тушеные овощи, желтки и все смешать. Затем, осто-

рожно вымешивая, добавить взбитый яичный белок. После этого массу выложить на сковороду или противень, смазанные маслом (20 г) и запекать в духовке до готовности. При подаче к столу полить пудинг оставшимся растопленным сливочным маслом.

Пудинг творожный с орехами

400 г творога, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана фруктового сиропа или 1 стакан сметаны, 25 г сливочного масла, 4 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1,5 ст. ложки орехов, 2 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки меда, лимонная цедра, соль по вкусу.

Способ приготовления

Молотые сухари просеять через решето. Орехи мелко порубить, обжарить в духовке до светло-коричневого цвета и растереть в ступке с сахаром (1 ст. ложка).

Изюм промыть в теплой воде. Творог протереть через сито, добавить оставшийся сахар, мед, растопленное сливочное масло, желтки, соль по вкусу, лимонную цедру и все тщательно перемешать. В полученную творожную массу добавить молотые сухари, орехи, изюм и взбитые в густую пену белки яиц.

Форму для пудинга смочить изнутри сладкой водой и выложить в нее творожную массу. Накрыть форму крышкой и поставить в большую кастрюлю с водой (вода должна доходить

до половины **высоты** формы), варить пудинг в течение 1 часа.

Готовый пудинг выложить из формы на блюдо и подать к столу горячим с фруктовым сиропом или сметаной.

Пудинг медовый

400 г яблок, 200 г пшеничной муки, 200 г кукурузной муки, 350 г меда, 40 г масла, 1 лимон, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить мед, муку, сливочное масло, сок и мелко натертую цедру лимона, соль. Затем все перемешать, положить в форму, смазанную сливочным маслом, и выпекать в духовке в течение 1 часа.

Пудинг творожный с изюмом

450 г жирного творога, 3 яйца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 ст. ложка сметаны, 0,5 стакана фруктового соуса, ванилин и соль по вкусу.

Способ приготовления

В творог добавить растертые с сахаром желтки, мед, муку, ванилин, соль, очищенный и промытый в теплой воде изюм и хорошо перемешать.

Затем в творожную массу добавить взбитые в густую пену белки яиц, вновь перемешать и выложить в формы, смазанные сливочным маслом и посыпанные молотыми сухарями. Поверхность пудинга разровнять и смазать сметаной. Запекать пудинг в духовке до готовности.

Вынув из духовки, оставить на 5–10 минут, после чего вынуть из форм. Перед подачей к столу горячий пудинг полить сладким фруктовым соусом.

Салаты

Салат из свежих огурцов с медом

2 огурца, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления

Огурцы помыть, нарезать тонкими ломтиками, перед подачей полить жидким медом.

Салат из тыквы с медом и орехами

500 г тыквы, 2 ст. ложки очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Тыкву нарезать крупными кусками, сложить в глубокую посуду, залить до половины водой и варить на маленьком огне до готовности. Гото-

вую тыкву смешать с поджаренными грецкими орехами и полить медом.

Салат из моркови, яблок, творога и меда

150 г творога, 2 моркови, 1 яблоко, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Морковь и яблоко очистить, натереть на мелкой терке, перемешать с творогом и медом.

Салат из моркови с грецкими орехами и медом

2 моркови, 2 ст. ложки толченых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сиропа шиповника, 1 ст. ложка лимонного сока.

Способ приготовления

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, смешать с толчеными грецкими орехами и медом, добавить сироп шиповника, лимонный сок и все хорошо перемешать.

Салат из моркови с медом и орехами

2 моркови, по 2 ст. ложки меда и очищенных орехов, 1 яблоко, 1 ст. ложка лимонного сока.

Способ приготовления

Очищенную морковь натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать, посыпать из-

мельченными ядрами орехов, добавить яблоко, натертое на мелкой терке, и лимонный сок.

Салат из свежих помидоров с медом

500 г помидоров, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления

Помидоры помыть, нарезать дольками, перед подачей к столу полить жидким медом.

Салат из моркови со сливками

500 г моркови, 1 ч. ложка сливочного масла, 0,5 стакана 20%-ных сливок, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления

Морковь очистить и отварить в подсоленной воде. Затем нарезать кусочками, добавить сливочное масло и тушить 10 минут. Затем морковь выложить в салатник и полить сливками, смешанными с медом.

Десерты

Молочное мороженое с медом, орехами и ягодами

100 г молочного мороженого, 100 г ягод (клубника, малина, земляника, абрикосы, смо-

родина), 1 ст. ложка рубленых орехов (грецкие, миндаль), 1 ч. ложка меда.

Способ приготовления

Мороженое слегка оттаять, перемешать с медом и ягодами, посыпать толчеными орехами.

Шоколадное мороженое с медом и фисташками

100 г шоколадного мороженого, 20 г малинового сиропа, 1 ст. ложка фисташек, 1 ч. ложка меда.

Способ приготовления

Приготовить мороженое как в предыдущем рецепте, сверху полить малиновым сиропом.

Яблоки со сметаной и медом

1 кг яблок, 0,5 стакана сметаны, 4 ст. ложки меда, 0,5 ч. ложки корицы.

Способ приготовления

Яблоки очистить от кожицы, натереть на крупной терке, добавить мед и корицу, все перемешать и разложить в порционную посуду. Сметану взбить и полить яблоки.

Ягоды со взбитыми белками

500 г ягод (клубника, малина, земляника), 2 ст. ложки меда, 2 яичных белка.

Способ приготовления

Белки взбить с медом. Ягоды положить в порционную посуду и сверху украсить взбитыми белками.

Ягоды с творогом

200 г ягод, 200 г творога, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Творог растереть с молоком. Добавить пюре из ягод, мед и тщательно перемешать.

Яблоки и груши с медом и орехами

400 г яблок, 400 г груш, 4 ст. ложки рубленых грецких орехов, 3 ст. ложки меда, сок 1 лимона.

Способ приготовления

Яблоки и груши натереть на терке, добавить лимонный сок, мед, все перемешать и разложить в порционную посуду. Сверху посыпать рублеными орехами.

Яблоки или груши со сливками и орехами

500 г яблок или груш, 2 стакана воды, 1 стакан сливок, 3 ст. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки рубленых грецких орехов, лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления

Очистить от кожицы яблоки или груши, разрезать пополам, удалить семена и варить в воде, слегка подкисленной лимонным соком, до готовности. Холодные сливки взбить, добавить сахарную пудру, мед и поджаренные, грецкие орехи (1 ст. ложка).

Охлажденные яблоки или груши положить в креманки, залить взбитыми сливками и посыпать оставшимися поджаренными измельченными грецкими орехами.

Желе молочное

2 стакана молока, 2 ст. ложки меда, 2 ч. ложки желатина, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Набухший желатин и ванилин добавить в кипящее молоко, нагреть до полного растворения желатина. Смесь охладить до 40° С, добавить мед, все перемешать, разлить в формочки, поставить в холодильник.

Яблоки печеные «Сластенки»

300 г яблок, 100 г сгущенного молока, 50 г меда, 50 г ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, обсушить. Острием ножа вырезать сердцевину со стороны плодоножки

конусом (почти на всю высоту яблока). Влить туда по 1 ч. ложке сгущенного молока, добавить мед, положить по ядру грецкого ореха. Запечь в духовке. Яблоки получаются очень вкусные, сладкие и сочные.

Творог с медом и фруктами

400 г творога, 300 г свежих или консервированных фруктов (бананы, груши, персики), 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления

В протертый творог добавить сметану, мед, хорошо перемешать. Выложить на тарелку, придав творожной массе форму конуса, и украсить кусочками фруктов.

Творожный десерт «Загадка»

1 кг творога, 300 г сливочного масла, 300 г печенья, 100 г тертого шоколада, 0,5 стакана меда, 0,75 стакана дробленых орехов, 3 ст. ложки сахарной пудры, кокосовая стружка по вкусу.

Способ приготовления

Творог смешать с сахарной пудрой, медом и размягченным сливочным маслом, взбить. Массу разделить на 6 равных частей. В одну часть добавить дробленые орехи — это будут «косточки». В две части добавить молотое печенье — это будет «мякоть». В оставшиеся 3 части доба-

вить тертый шоколад. Из ореховой массы слепить маленькие «косточки», обернуть их лепешкой из массы с печеньем, а затем в массу с шоколадом. Готовые шарики обвалять в кокосовой стружке. Дать застыть в холодильнике.

Творожная масса «Банановый десерт»

500 г творога, 100 г сливок, 50 г тертого шоколада, 50 г измельченных грецких орехов, 50 г кокосовой стружки, 2 банана, 2 ст. ложки меда, сок 1 лимона.

Способ приготовления

Творог протереть через сито, смешать с нарезанными бананами, лимонным соком и медом.

Сливки охладить, взбить и смешать с творогом. Разложить массу в креманки и украсить тертым шоколадом, орехами и кокосовой стружкой.

Десерт «Для самых маленьких»

250 г нежирного творога, 1 ст. ложка пломбира, 100 г вишни, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка меда, сок 1 лимона.

Способ приготовления

Вишню вымыть, удалить косточки, засыпать сахаром и дать постоять, пока не выделится сок. Образовавшийся сок слить в чашку, а вишню размять вилкой.

Вишневую массу смешать с творогом и медом, сбрызнуть лимонным соком. В креманку выложить творожно-вишневую массу, сверху положить подтаявшее мороженое. Полить вишневым соком и украсить целыми вишнями.

Салат на десерт

200 г сливочного йогурта, 100 г абрикосов, 100 г яблок, 100 г сливы, 50 г винограда без косточек, 50 г измельченных грецких орехов, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Нарезать мелкими дольками абрикосы, яблоки, сливы. Добавить виноград и грецкие орехи. Смешать йогурт с медом и полить фруктовую массу.

Фруктовый салат «Эдем»

2 апельсина, 1 банан, 1 яблоко (или груша), 1 киви, 50 г изюма без косточек, 50 г измельченных грецких орехов, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления

Апельсины и бананы нарезать кубиками, яблоко и киви соломкой. Изюм залить кипятком и оставить до набухания.

Все смешать, добавить орехи и заправить салат сметаной, смешанной с медом.

Салат «Солнечный денек»

500 г тыквы, 3 яблока, 1 груша, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 2 ст. ложки меда, сок смородины и лимона по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную тыкву и яблоки натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленными орехами и медом. Заправить соком смородины и лимона. Выдержать 1–1,5 часа и украсить салат дольками груши.

Конфеты медово-ореховые

500 г грецких орехов, 500 г меда, 100 г сахара.

Способ приготовления

Вскипятить мед с сахаром, всыпать в полученный сироп очищенные, измельченные и слегка обжаренные ядра грецких орехов и нагревать 15 минут.

Затем готовую смесь выложить в тарелки, предварительно смоченные холодной водой, выровнять поверхность слоя и охладить. После этого тарелки слегка подогреть, снять полученные пластиы целиком и разрезать на ромбики.

Халва из манной крупы

4 стакана воды, 3 стакана манной крупы, 1 стакан меда, 1 стакан топленого сливочного масла, 50 г ядер грецких орехов, корица по вкусу.

Способ приготовления

Развести в горячей воде мед и оставить в теплом месте. Поджарить крупу на топленом сливочном масле до золотистого цвета. Залить горячим медовым раствором и перемешивать до полного впитывания раствора крупой. Снять с огня, накрыть сложенной вдвое салфеткой, а потом крышкой. Через 20 минут снять крышку и салфетку и массу слегка перемешать вилкой. Емкость, в которой готовилась халва, снова накрыть крышкой и подождать, пока халва остынет. Подавать халву в вазочке, посыпав ее молотой корицей и толчеными жареными орехами.

Колбаска к чаю

400 г печенья, 100 г изюма, 50 г грецких орехов, 200 г сливочного масла, 0,5 стакана меда, 2 ст. ложки какао.

Способ приготовления

Печенье растолочь, добавить изюм и измельченные орехи. Масло растопить, смешать с медом, какао, печеньем, орехами и изюмом. Из полученной массы сформировать колбаски, туго завернуть в пергамент и положить на 3–4 часа в холодильник.

«Сладкая горка»

Для теста: 0,5 л теплой воды, 2 ст. ложки меда, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки соды, 3 ст. лож-

ки сахара, 800 г муки — до получения крутого теста, 0,5 стакана растительного масла для жаренья.

Для заливки: 1 стакан меда, 1 стакан сахара.

Способ приготовления

Замешать из всех ингредиентов тесто, раскатать его в тонкие колбаски толщиной 1 см, обвалять их в муке, разрезать на кусочки длиной 1–2 см и обжарить на растительном масле до готовности. Из меда и сахара сварить сироп, залить им обжаренные кусочки. Все быстро перемешать и уложить горкой на большую тарелку, дать постоять в прохладном месте 2–3 часа.

Торт «Сладкоежка»

250 г сливок, 200 г пломбира, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 100 г кукурузных палочек, по 50 г молотых орехов и кокосовой стружки, 3 ст. ложки сгущенного молока, 2 ст. ложки меда, 2 киви, 4 мандарина.

Способ приготовления

Масло растереть, добавить сахар, мед, измельченные палочки, орехи, кокосовую стружку, сгущенное молоко, все перемешать.

Половину массы выложить в разъемную форму. Сверху положить пломбир, а затем оставшуюся массу. Торт держать в морозильной камере. Перед подачей к столу украсить кружочками киви, дольками мандарина.

Торт «Айсберг»

500 г творога, 400 г сгущенного молока, 4 ст. ложки тертого шоколада, 2 ст. ложки меда, 2 персика, 1 банан, 1 апельсин.

Способ приготовления

Персики, банан и апельсин нарезать ломтиками. Творог, сгущенное молоко и мед смешать и взбить миксером, чтобы не было комков. Половину смеси выложить в форму. Затем положить ломтики фруктов, сверху накрыть оставшейся смесью. Украсить верх тертым шоколадом и поставить в холодильник на 6 часов.

Торт из крекера «Рыбки»

0,5 кг крекера «Рыбки», 20 г тертого шоколада, 0,5 л сметаны, 0,5 стакана меда, 2 банана.

Способ приготовления

Смешать сметану и мед. Добавить натертый на крупной терке банан, всыпать крекер «Рыбки» и перемешать. Оставить для набухания на 20–30 минут, периодически помешивая.

Выложить на блюдо горкой и посыпать тертым шоколадом. Оставить на 10–12 часов, чтобы пропитался.

Шоколадная паста

100 г сливочного масла, 50 г грецких орехов для украшения, 0,5 л молока, 1 стакан сахара,

0,5 стакана муки, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки какао.

Способ приготовления

Все продукты тщательно взбить миксером и варить до загустения при постоянном помешивании. Готовую пасту посыпать измельченными орехами.

Пирожное «Картошка»

400 г сухарей, 150 г сливочного масла, 6 ст. ложек сгущенного молока, 2 ст. ложки меда, 2 ч. ложки какао.

Способ приготовления

Взбить сливочное масло со сгущенным молоком, половиной какао и предварительно растопленным медом.

Измельченные в мясорубке сухари перемешать с масляным кремом. Из полученной смеси сформовать пирожные в виде картошки, поставить в холодильник на 30 минут, затем обвалять в оставшемся какао.

Вместо сухарей можно использовать печенье «Юбилейное», «Чайное».

Десерт «Птичье молоко»

500 г сметаны, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки тертого шоколада, 1 ст. ложка желатина, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Взбить сметану с сахаром и ванилином. Желатин замочить в небольшом количестве кипяченой холодной воды или молока, затем подогреть и смешать с медом. Соединить со взбитой сметаной, еще раз тщательно взбить, разложить в вафельки и посыпать тертым шоколадом.

Сладкие ежики

100 г бисквитного печенья, 80 г тертого шоколада, 2 яйца, 1 стакан очищенных грецких орехов, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки какао, 1 ст. ложка меда, 2 ч. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Пропустить через мясорубку орехи, бисквитное печенье измельчить в крошку. Растопить сливочное масло, взбить яйца. Смешать растопленное масло с сахаром, медом, печеньем, орехами и какао. Добавить взбитые яйца и тщательно перемешать.

Отрезать кусочки теста величиной с грецкий орех и скатать из них шарики. Обвалять шарики в тертом шоколаде, положить на широкое блюдо и поставить на 2 часа в морозильную камеру.

Конфеты из сухофруктов

500 г любых сухофруктов (чернослив, изюм, курага, яблоки и др.), 0,5 стакана меда, 50 г грецких орехов.

Способ приготовления

Сухофрукты вымыть, замочить в горячей воде на 15 минут, пропустить через мясорубку вместе с грецкими орехами. Добавить мед, выложить в плоское блюдо, выстланное пергаментной бумагой, и положить под пресс. На второй день пласт нарезать на кусочки и обвалять в сахаре.

Конфеты «Коровка»

300 г печенья, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки какао, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Печенье пропустить через мясорубку. Все продукты смешать, прогреть на огне, чтобы растворился сахар и мед. Массу вылить в тарелки. После остывания разрезать на кусочки.

Конфеты молочные из сухого молока

1 стакан воды, 0,5 стакана сахара, 3 ст. ложки сухого цельного молока, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка какао, 25 г сливочного масла, сахарная пудра по вкусу.

Способ приготовления

Смешать сухое цельное молоко, сахар, воду, мед, какао, добавить сливочное масло, довести до кипения. Варить примерно 30 минут, непрерывно помешивая, пока не образуется густая

масса. Массу вылить на блюдо, посыпанное сахарной пудрой, разровнять, нарезать на кусочки и слегка подсушить.

Яблоки со сливками

500 г яблок, 100 г грецких орехов, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки меда, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Отдельно отварить (в течении 5–7 минут) несколько целых яблок. Остальные яблоки, очищенные от кожицы, разрезать пополам и варить до мягкости. Мед разогреть на водяной бане, орехи измельчить.

Охлажденные половинки яблок уложить в вазочки (вниз — половинки, сверху — целое), полить растопленным медом, затем взбитыми с сахаром сливками, посыпать орехами.

Банановый десерт

6 бананов, 2 ст. ложки нежирного мягкого творога, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 ст. ложка ванильного сахара, 2 ч. ложки меда, 1 ст. ложка ликера, 0,5 ч. ложки лимонного сока, ягоды для украшения.

Способ приготовления

Бананы очистить и положить в морозилку на 1 час. Замороженные бананы подержать при комнатной температуре 2–3 минуты, измель-

чить, постепенно добавляя творог, апельсиновый и лимонный сок, мед, ликер, ваниль. Выложить массу в форму и поставить в морозильную камеру. Банановый десерт украсить ягодами.

«Жемчужины» из чернослива

300 г чернослива, 300 г сметаны, 100 г ядер грецких орехов, 50 г тертого шоколада, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления

Чернослив промыть, внутрь каждого положить поджаренный орех, уложить на плоское блюдо в один ряд.

Сметану взбить с медом. Полить полученным кремом чернослив, сверху посыпать тертым шоколадом и поставить в холодильник на 1 час.

Черника с молоком и медом

1 стакан молока, 1 ст. ложка меда, 0,5 стакана черники.

Способ приготовления

В холодное молоко добавить мед и чернику, размешать до растворения меда и подать к столу.

Десерт из тыквы

1 кг тыквы, 300 г лимонов, 300 г апельсинов, 1 стакан меда.

Способ приготовления

Тыкву нарезать тонкими ломтиками, а очищенные цитрусовые — кружочками. Уложить в емкость слоями: слой тыквы полить предварительно разогретым на водяной бане медом, слой апельсинов полить медом, слой лимонов — мед. Поставить в холодильник на 1 сутки.

Ликерные фрукты

300 г фруктов (вишня, слива, абрикос, персик), 1 стакан меда, 0,5 стакана ликера, 0,5 стакана воды.

Способ приготовления

Фрукты залить коньяком и настаивать 2 часа, затем коньяк слить. Приготовить густой сироп из меда и воды. Сваренный сироп остудить и залить им фрукты.

Медовая выпечка

Пирог праздничный с черникой

Для теста: 3 яйца, 3 стакана муки, 2 стакана молока, 0,5 стакана сахара, 0,4 стакана меда, 30 г дрожжей, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ч. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Для начинки: 2 стакана черники, 1 стакан сахара, 0,5 стакана сметаны, 2 белка.

Для белковой «салфетки»: 2 белка, 3 ч. ложки сахара, 2–3 капли лимонного сока.

Способ приготовления

Замесить дрожжевое безопарное тесто. Чернику, сметану, сахар и белки перемешать и взбить венчиком, чтобы получилась однородная жидкая масса. Тесто разровнять, выложить в смазанную растительным маслом форму или в глубокую сковороду. Сверху ровным слоем выложить начинку и поставить пирог в духовку на 20–25 минут.

Для приготовления «салфетки» белки яиц взбить. Через 3–5 минут всыпать сахар, влить лимонный сок и продолжать взбивать 5 минут.

Когда пирог испечется, вынуть его, накрыть белковой «салфеткой» и опять поставить на 3 минуты в духовку.

Медовая коврижка

150 г меда, 50 г грецких орехов, 1 яйцо, 2 стакана муки, 0,5 стакана сахара, 0,5 ч. ложки соды, измельченная корица и гвоздика по вкусу.

Способ приготовления

Яйцо растереть с сахаром, добавить мед, соду, корицу и гвоздику, перемешать, всыпать муку и вымешивать тесто 5–10 минут. Для придания тесту темно-коричневого цвета нужно взять 2 кусочка сахара, пережечь на маленькой сковороде, затем разбавить 2 ст. ложками воды, вски-

пятить и добавить к тесту вместе с маслом. Тесто выложить на противень, смазать маслом, посыпать мукой, разровнять, посыпать измельченными орехами и поставить на 15–20 минут в духовку. Готовую коврижку охладить и нарезать кусочками.

Яблочный пирог с медом

500 г яблок, 100 г меда, 100 г маргарина, 2 яйца, 1,5 стакана пшеничной муки, 0,4 стакана сахара, 1 ч. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки соды.

Способ приготовления

Растопить маргарин, соединить его с медом, добавить яйца, сахарный песок, соду, муку, тщательно перемешать и замесить тесто. Яблоки разрезать на дольки, удалить сердцевины, смешать с тестом, выложить в смазанную маслом форму и выпекать в духовке при температуре 170° С.

Бабушкин пирог

200 г маргарина, 2 яйца, 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка соды, мука, варенье по вкусу.

Способ приготовления

Маргарин, мед, сметану, яйца и растворенную в уксусе питьевую соду смешать в однород-

ную массу. Добавить просеянную пшеничную муку (ее берут ровно столько, чтобы массу можно было легко размять рукой). Тесто (оставив небольшой кусочек) равномерно распределить по всей поверхности противня, смазать тонким слоем варенья. Оставшийся комочек теста замесить круче, а затем на терке с крупными отверстиями натереть на пирог с вареньем. Выпекать 20 минут при температуре около 200 °С.

Пирог двухслойный с яблоками и малиной

Для теста: 1 яйцо, 3 стакана муки, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 15 г дрожжей, 3 ст. ложки маргарина, 1,5 ст. ложки сахара, 0,3 ч. ложки соли, 1 яйцо, растительное масло для смазывания противня.

Для начинки: 300 г свежих яблок, 300 г малины, 0,4 стакана меда, 0,5 стакана сахара.

Способ приготовления

Приготовить обыкновенное безопарное тесто. Из $\frac{2}{3}$ приготовленного теста раскатать пласт, положить его на смазанную маслом сковороду или противень. На пласт выложить тонким слоем мед, сверху положить нарезанные на тонкие дольки яблоки. Из остального теста раскатать второй, более тонкий пласт и жгутик толщиной 15 мм. Второй пласт положить на яблоки и защипнуть края пластов.

Смазать пирог яйцом, наколоть кончиком ножа в нескольких местах и наложить жгутик теста на пирог в виде бортика. После 20–30-ми-

нутной расстойки выпекать пирог при температуре 200–220° С.

На охлажденный пирог уложить малину и посыпать сахаром.

Пирог медовый

Для теста: 2 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла или маргарина, 1 яйцо, 10 г дрожжей, 0,4 ч. ложки соли, 0,5 стакана молока.

Для начинки: 0,5 стакана меда, 100 г сливочного масла, 0,5 стакана орехов, 2 яйца.

Способ приготовления

Из перечисленных продуктов приготовить безопарное тесто, раскатать его, положить на сковороду или противень, смазанный маслом. Края лепешки смазать 1 яйцом и из того же теста сделать бортик. Мед с маслом разогреть, слегка охладить, добавить измельченные орехи, 1 яйцо и перемешать. Полученную начинку уложить равномерно на поверхность пирога. После 20–30-минутной расстойки выпекать пирог 25–35 минут при температуре 210–220° С.

Пирог вишневый

Для теста: 3 стакана муки, 1,5 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 15 г дрожжей, 0,3 ч. ложки соли, $\frac{3}{4}$ стакана молока.

Творожный фарш: 0,5 стакана творога, 1 яйцо, 2 ч. ложки меда, 1 ч. ложка муки, 1,5 г ванильного сахара.

Для начинки: 500 г свежей вишни, 4 желтка, 1,5 ст. ложки меда, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка муки.

Способ приготовления

Приготовить обыкновенное безопасное тесто. Тесто раскатать в круглый или прямоугольный пласт. Вокруг пласта положить сделанный из теста жгут толщиной 2–3 см или загнуть края пласта вверх.

На поверхность пирога выложить творожный фарш.

Для его приготовления творог протереть через сито, добавить сахар, мед, яйцо и пшеничную муку, немного обжаренную на сковороде без жира, соль и ванильный сахар. Все перемешать до получения однородной массы. В фарш можно добавить цедру лимона или апельсина.

Удалить косточки из вишни, перемешать ягоды с остальными продуктами. Полученную вишневую массу положить на творожный слой.

После полной расстойки выпекать пирог 30–40 минут при температуре 200–220 °С.

Песочный пирог с яблоками

100 г сливочного масла, 1 стакан пшеничной муки, 1 стакан блинной муки, 1 яйцо, 1 ст. ложка меда, 5 яблок.

Способ приготовления

Сливочное масло нарезать небольшими кусочками, добавить яйцо и половину меда. Все хорошо растереть, добавить блинную и пшеничную муку. Все хорошо вымесить и скатать шар.

Для приготовления начинки яблоки натереть на крупной терке, добавить оставшийся мед. На сковороде, смазанную сливочным маслом, положить тесто и распределить его руками по всей сковороде. Сверху положить яблоки. Если нет яблок, можно заменить их яблочно-клюквенным вареньем на меду. Запекать пирог до готовности.

Песочный пирог со смородиной и яблоками

Для теста: 250 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, 2–3 ст. ложки сахара, 1 яйцо, ванилин, сода.

Для начинки: 200 г черной и красной смородины, 4 яблока, 3 ст. ложки меда, 1–2 ст. ложки крахмала, корица по вкусу.

Способ приготовления

Масло растереть с сахаром, добавить яйцо, ванилин, просеянную муку, смешанную с содой. Вымесить мягкое тесто и слегка его охладить. Тесто переложить в сухую форму, разровнять и немного приподнять края на стенки формы.

Промытые и обсушенные ягоды смешать с медом и крахмалом и уложить на тесто по всей поверхности.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками и положить поверх ягод. Сверху посыпать сахаром и корицей и выпекать до готовности.

Пирог лимонный

100 г масла, 4 яйца, 1 стакан муки, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка меда, 0,4 ч. ложки соды, 1 лимон.

Способ приготовления

Муку перемешать с содой и просеять. Масло с сахаром растереть добела, при постоянном помешивании постепенно добавлять мед, яйца, измельченный лимон. В полученную смесь всыпать муку, замесить тесто и положить его в смазанную маслом и посыпанную мукой форму. Выпекать пирог 30–40 минут при температуре 180–200 °С.

Слоеный пирог с яблоками и изюмом

Для теста: 350 г сливочного масла, 3 стакана муки, 3 яйца, 3 ст. ложки молока или воды, 0,3 ч. ложки соли, 1 яйцо для смазывания.

Для начинки: 400 г свежих яблок, 0,5 стакана изюма, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Приготовить слоеное тесто: масло размять до получения пластичной массы, соль раство-

рить в воде и соединить все продукты вместе. В течение 3–5 минут замесить тесто (оно должно быть однородным), сформовать его в виде кирпича. Раскатать в прямоугольную лепешку толщиной 10 мм, затем сложить ее вчетверо, еще раз раскатать и опять сложить вчетверо.

Готовое тесто раскатать в продолговатый пласт шириной 30 см и толщиной 5 мм, положить на сбрызнутый водой противень. Вдоль пласта в средней части положить нарезанные ломтиками очищенные яблоки, равномерно посыпать их промытым изюмом и сахаром и полить растопленным медом.

Ножом или лучше тесторезкой нарезать края пласта теста в виде ленточек, переплести их так, чтобы они покрывали начинку. Смазать поверхность яйцом и выпекать пирог 30–40 минут при температуре 230–240° С.

Пахлава сдобная

Для теста: 2 стакана муки, 10 г дрожжей, 0,4 стакана молока или воды, 1 яйцо, 4 ст. ложки топленого масла.

Для начинки: 1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан сахара, 3 плода кардамона, 1 желток, 3 ст. ложки сливочного масла для заливки, 3 ст. ложки меда для заливки.

Способ приготовления

Развести дрожжи в теплом молоке (или воде), всыпать 1 стакан муки и замесить опару. По-

ставить опару на 2 часа в теплое место для брожения, затем добавить в нее остальную муку, яйцо, масло и замесить крутое тесто. Оставить тесто на 1 час для брожения, затем разделить на 3 равные части и раскатать их на пласты одинаковой ширины.

Обжарить орехи, удалить кожицу, мелко нарубить или пропустить через мясорубку, добавить сахар и растертый кардамон и перемешать.

На смазанный маслом противень положить первый пласт теста так, чтобы края его закрывали края противня; затем положить на этот пласт половину приготовленной начинки и выровнять ножом, потом второй пласт теста и поверх него второй слой начинки, наконец, положить третий пласт теста и защипнуть края пахлавыв.

Через 30 минут смазать пахлаву яичным желтком, разрезать, не снимая с противня, на ромбовидные кусочки.

Выпекать в течение 10–15 минут при температуре 180–200° С. В места разреза налить ложкой немного растопленного масла и продолжать выпекать еще 25–30 минут. Готовую пахлаву залить по местам разреза разогретым медом.

Пирог «Друг сердечный»

Для теста: 3 яйца, 0,5 стакана сахара, 1,5 стакана муки, 3 ст. ложки меда, сода, гашенная уксусом.

Для начинки: 400 г свежих яблок, 1 ст. ложка сахара.

Для масляной крошки: 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Яйца взбить с сахаром и медом, добавить соду, гашенную уксусом и муку, замесить не очень густое тесто.

В разъемную форму, смазанную маслом, выложить тесто, сверху слой яблок, нарезанных дольками. Яблоки посыпать сахаром, а потом сверху еще и масляной крошкой.

Для приготовления масляной крошки смешать муку, сахар и растопленное сливочное масло. Если не получится крошка — добавить еще муки. Полученной крошкой посыпать пирог сверху и выпечь в духовке.

Пирог «Мирослава»

1 пачка маргарина, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 стакан яблочного повидла, 1 ч. ложка соды, 1 ст. ложка меда, 3–4 стакана муки.

Способ приготовления

Маргарин размягчить, добавить сахар, яйца, мед, соду и муку и замесить густое тесто. Разделить его на две части. Из одной части сделать три шарика и поставить на 40 минут в морозильную камеру. Через 40 минут из другого теста раскатать лепешку и положить в форму, по краям сделать бортики. Положить на тесто повидло. Достать из морозильной камеры шарики и

натереть их на крупной терке поверх повидла. Выпекать в духовке до готовности примерно 40–45 минут.

Яблочный пирог «Удобный»

300 г яблок, 200 г сливочного масла, 200 г сахара, 2 яйца, 1 ст. ложка меда, щепотка соли, 0,4 ч. ложки соды, 3 стакана муки.

Способ приготовления

Подогреть масло, мед, соль. В эту смесь поочередно добавить взбитые с сахаром яйца, соду, муку. Замесить тесто. Разделить его на 2 части и положить в морозильную камеру до полного замораживания.

На смазанную маслом форму натереть на крупной терке одну часть теста, сверху положить нарезанные яблоки, на них натереть вторую половину теста. Выпекать 20–25 минут.

Ватрушка «Маленькая радость»

Для теста: 2 стакана муки, соль, 1 ст. ложка сахара, 150 г охлажденного маргарина.

Для начинки: 0,5 кг творога, 3 яйца, 0,4 стакана сахара, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Порубить маргарин вместе с мукой, сахаром и солью. Половину нарубленной крошки насыпать на сковороду, на нее положить творожную

начинку, в которую можно добавить изюм и курагу. Сверху покрыть оставшейся крошкой. Выпекать 40 минут при температуре 200–250° С.

Сочни с творогом

Для теста: 1,5 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка меда, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки густой сметаны, 0,4 ч. ложки соли, 0,4 ч. ложки соды.

Для начинки: 150 г творога, 2 ч. ложки меда, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 яичный белок.

Способ приготовления

Муку смешать с содой и просеять. Сметану, яйцо, сахар, мед и соль взбивать до растворения соли, сахара и меда. Предварительно размятое масло взбить деревянной лопаточкой, постепенно добавляя смесь сметаны с яйцом, затем муку и быстро замесить тесто. Тесто раскатать в пласт толщиной 7–8 мм. Круглой гофрированной выемкой диаметром 8 см вырубить лепешки, на которые положить творожную начинку, загнуть одну половину лепешки над творожной начинкой. Поверхность смазать яичным желтком и выпекать сочни при температуре 220–230° С.

Быстрый торт

100 г сливочного масла, 1,5 стакана муки, 1 стакан сметаны или простокваши, 0,5 стакана

сахара, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, сода и соль на кончике ножа, ванилин, изюм, ягоды.

Способ приготовления

Растереть яйца, сахар и мед до однородной массы, добавить немного соды, соли, сметану или простоквашу, хорошо размешать, всыпать муку, влить растопленное масло или маргарин, вымесить, добавить ванилин, изюм, ягоды, тщательно перемешать.

Выпекать в духовке 10–15 минут.

Струдель с творогом

Для теста: 2 стакана муки, 2 яйца, 50 г масла, $\frac{1}{4}$ стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.

Для начинки: 300 г творога, 1 яичный желток, 0,5 стакана изюма, 2 ст. ложки меда, 2 г ванильного сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Способ приготовления

Растереть венчиком яйца, сахар и соль, добавить воду и перемешать до растворения соли и сахара. Муку просеять, сделать в ней лунку, положить размятое масло, добавить яичную смесь с водой и замесить крутое тесто.

Дать тесту 30–40 минут постоять, затем раскатать его в тонкую (толщиной 1 мм) четырехугольную лепешку, положить на чистую салфетку, смазать лепешку маслом. Для приготовления начинки растереть желток с медом, добавить про-

тертый творог, промытый изюм, ванильный сахар, хорошо размешать и положить на лепешку.

Завернуть с помощью салфетки лепешку теста с творогом в рулет, положить его на противень, смазанный маслом, швом вниз, смазать маслом и выпекать 25–30 минут при температуре 200–220° С. Разрезать струдель до охлаждения и посыпать пудрой.

Торт «Черный принц»

Для теста: 1 яйцо, 1 стакан сахара, 3 ч. ложки какао, 1 стакан кефира, 1 ч. ложки соды, 1 стакан муки.

Для крема: 200 г сливочного масла, 3 ст. ложки меда, 1/4 стакана сахара, 250 г сметаны.

Способ приготовления

Яйцо взбить с сахаром до густой пены, добавить кефир, соду и еще раз взбить. Всыпать муку и вымесить тесто до густоты сметаны. Вылить тесто в смазанную маслом высокую форму и выпекать при 170–180° С.

Готовый торт остудить и разрезать на 2 коржа, промазать кремом. Верх украсить орехами, шоколадом.

Торт творожный

0,5 кг творога, 0,5 кг печенья, 2 ст. ложки меда, 0,5 стакана изюма, 2 ч. ложки какао, цедра 0,5 лимона, некрепкий свежесваренный чай.

Способ приготовления

Творог смешать с медом и изюмом. Разделить на 2 части. В одну часть добавить какао, а в другую — цедру лимона. Печенье обмакивать в теплый чай и выкладывать сверху слоями. На выложенный слой печенья выложить смесь с какао, накрыть другим слоем, затем смесь с цедрой лимона и т. д. Верх торта можно украсить крошкой печенья и тертым шоколадом. Поставить на несколько часов в холодильник.

Торт «Швейцарский»

Для теста: 350 г муки, 250 г маргарина, соль, 200 г сахара, 1 яйцо.

Для начинки: 300 г грецких орехов, 200 г сахара, 100 г сливок, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Соединить все компоненты теста (маргарин не растапливать) быстро, перемешать, скатать из теста шар и положить на 1 час в холодильник. На сковороде (без жира) на умеренном огне нагреть сахар до золотистого цвета, осторожно помешивая. Добавить к сахару рубленые орехи и жарить 3 минуты, помешивая. Постепенно влить сливки и мед. Массу довести до кипения, снять с огня и остудить. Достать тесто из холодильника, нагреть духовку до 200 градусов.

Тесто разделить на 2 части. 1 часть выложить на смазанную жиром форму и размять пальцами так, чтобы получилось дно с бортиками. Затем

выложить начинку и сверху снова покрыть тестом. Из оставшегося теста можно вырезать звездочки, елочки и т.д., положить на торт. Сверху торт смазать смесью 1 желтка и 1 ст. ложки сливок. Выпекать 40 минут.

Торт «Парад алле»

Для теста: 2 стакана муки, 1 яйцо, 1 стакан сахара, 150 г сливочного масла, 1 ст. ложка меда, 1 стакан сметаны, на кончике ножа сода, погашенная в 1 ч. ложке столового уксуса, 1 стакан толченых грецких орехов.

Для крема: 300 г жирной сметаны, 1 стакан сахарной пудры, 0,5 стакана толченых орехов.

Для глазури: 2 ст. ложки порошка какао, 60 г сахара, добавить 0,5 стакана молока, 60–70 г сливочного масла.

Способ приготовления

Яйцо растереть с сахаром, добавить масло. Снова хорошо растереть. Затем добавить мед, сметану, гашеную соду, орехи и муку. Хорошо перемешать. Испечь 3 коржа. Кремом смазать 2 коржа, а третий корж покрыть глазурью.

Торт из творога

Для теста (на 8 коржей): 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 1–2 яйца, 2 ч. ложки соды, 0,5 кг творога, 2 стакана муки и 1 стакан муки для раскатки коржей.

Для крема: 3 стакана молока, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка меда, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, 100 г масла, ваниль.

Способ приготовления

Замесить тесто из яиц, сахара, меда, соды, творога и муки. Разделить на 8 частей. Каждую тонко раскатать, вырезать круг, наколоть вилкой, испечь в духовке. Для крема следует смешать сахар, мед, яйца, муку и добавить молоко. Довести до кипения в алюминиевой кастрюле, непрерывно помешивая. Добавить масло, ваниль и корицу. Смазать коржи кремом, сверху посыпать какао или орехами, поставить на ночь в холодильник.

Ягодный торт

1 стакан любого ягодного сиропа, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 1 стакан молока, 2 стакана муки, 2 яйца, 1 ч. ложка соды.

Способ приготовления

Замесить тесто как на оладьи. Разделить на 2 части, выпечь в духовке на сковороде с промасленной бумагой 2 коржа. Промазать повидлом, вареньем или кремом. Сверху посыпать сахарной пудрой.

Вишневый торт «Монастырская изба»

Для теста: 250 г маргарина, 2 стакана муки, 200 г сметаны.

Для начинки: 500 г вишен, 3 ст. ложки меда.

Для крема: 1 банка вареной сгущенки, 250 г сливочного масла.

Для глазури: 2 ст. ложки какао-порошка, 1 стакан сахара, 100 г сливочного масла, 2–3 ст. ложки молока.

Способ приготовления

Маргарин изрубить ножом, перемешать с мукой и сметаной, замесить тесто и поставить на 2 часа в холодильник. Из вишен удалить косточки, слить лишний сок и смешать ягоды с медом. Тесто разделить на 20 частей, каждую раскатать в прямоугольник. На середину каждого прямоугольника выложить вишни, скатать тесто в трубочки. Выпекать в горячей духовке. Приготовить крем: вареное сгущенное молоко взбить со сливочным маслом. Трубочки с вишнями сложить горкой на блюдо, смазывая их приготовленным кремом.

Приготовить глазурь: смешать какао, сахар, сливочное масло и молоко и варить 5 минут. Горячей глазурью залить торт.

Абрикосово-творожный торт

1 кг абрикосов, 500 г нежирного творога, 3 ст. ложки меда, 50 г маргарина, 3 яйца, 150 г йогурта, цедра 2 лимонов, 3 ст. ложки манной крупы, 2 ч. ложки разрыхлителя, 50 г молотого миндаля, 2 ст. ложки сахарной пудры, жир для жарения, соль.

Способ приготовления

Абрикосы обдать кипятком, снять кожицу. Косточки удалить, мякоть нарезать мелкими кубиками. Размягченный маргарин смешать с медом, солью, яйцами, творогом, йогуртом и тертой лимонной цедрой. Всыпать манку, смешанную с разрыхлителем.

Добавить измельченные абрикосы и все тщательно перемешать. Разъемную форму смазать жиром, посыпать 1 ч. ложкой молотого миндаля, выложить массу и разровнять. Сверху посыпать оставшимся миндалем. Выпекать при 175° С около 1 часа. Готовый торт выложить на блюдо, посыпать сахарной пудрой.

Быстрый кекс

1 яйцо, 0,5 стакана меда, 1 стакан кефира, 0,5 ч. ложки соды, 1,5–2 стакана муки.

Способ приготовления

Все смешать в этой последовательности, вылить в смазанную форму и выпекать при 180–200° С до коричневого цвета. Остудить, полить шоколадной глазурью.

Кекс с изюмом и орехами

4 стакана пшеничной муки, 0,5 стакана меда, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 1 стакан изюма, 1 стакан грецких орехов, 2 стакана яблочного отвара, 1 ч. ложка соды, 1 ч. ложка

молотой корицы, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сахар, мед и масло растереть, добавить соль, изюм, измельченные орехи, развести отваром из сушеных яблок, добавить соду. Постепенно всыпать муку, корицу, влить уксус и перемешать. Выложить тесто в смазанную маслом форму.

Выпекать 50–55 минут в разогретой духовке. Подавать к чаю или кофе, нарезав на порции.

Коврижка «Дюшик»

Для теста: 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан меда, 3 стакана муки.

Для крема: 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления

Смешать яйца с сахаром, добавить мед, хорошо взбить и растопить на огне при постоянном помешивании. Когда масса станет жидкой, добавить 3 стакана муки и 0,5 ч. ложки соды. Все взбить, разделить на 2 коржа и выпекать на смазанном маслом противне. Выпеченные коржи пропитать кремом.

Чайный кекс

0,5 стакана крепко заваренного чая, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки меда, 0,5 стакана варенья, 1 ч. ложка соды, смешанной с вареньем,

1 ст. ложка растительного масла, 1,5 стакана муки, 1 яйцо, щепотка соли.

Способ приготовления

Все тщательно перемешать и выпекать в течение 1 часа в горячей духовке. По желанию в тесто можно добавить орехи и изюм.

Кекс «Аленка»

150 г масла, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка меда, 3 яйца, 1 стакан муки, сода на кончике ножа, соль, ванилин, изюм.

Способ приготовления

Масло или маргарин размягчить и растереть с сахаром, постепенно добавить мед, яйца, соль, муку, соду. Дать постоять минут 15–20, положить изюм и ванилин.

Тесто поставить в духовку на 1 час. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

Кексы «Вкуснятина»

2,5 стакана муки, 200 г сливочного маргарина или масла, 200 г сметаны, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 4 яйца, 150–200 г изюма.

Способ приготовления

Яйца, сметану, сахар, мед, масло и муку размешать. 0,5 ч. ложки соды погасить уксусом, положить в тесто, а затем добавить изюм. Смазать

формочки жиром, налить тесто на $\frac{2}{3}$ объема и выпекать в духовке до готовности. Посыпать сахарной пудрой.

Коврижка

1 стакан любого варенья без косточек, 1 стакан молока, 1 яйцо, 0,5 стакана меда, 3 стакана муки, 1 ч. ложка гашеной соды.

Способ приготовления

Все ингредиенты хорошо перемешать и вылить массу в сковороду, смазанную маслом. Выпекать в горячей духовке. Готовность проверить деревянной палочкой.

Бисквит на полдник

1 стакан творога, 1,5 стакана муки, 2 ст. ложки меда, 3 яйца, 0,5 пачки маргарина или сливочного масла и 1 ч. ложка соды (погасить лучше лимонной кислотой).

Способ приготовления

Все ингредиенты смешать, выложить массу в форму на промасленную бумагу и испечь в духовке, разогретой до 200°C .

Бисквитный корж

1 стакан кефира или простокваши, 1 яйцо, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 1 стакан

муки, 1 ч. ложка соды, 3 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления

Замесить тесто как на оладьи, вылить в сковороду или форму и выпекать корж в духовке. Готовность можно определить спичкой или деревянной палочкой.

Рулет ореховый «Мишель»

400 г муки, 175 г сметаны, 100 г сливочного масла, 1 стакан грецких орехов, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда, 1 яичный желток.

Способ приготовления

Сливочное масло взбивать в течение 15 минут. Затем добавить сметану, соль, муку и замесить тесто. Орехи слегка обжарить и пропустить через мясорубку, перемешать с сахаром и медом. Тесто разделить на порции по 300 г и каждую раскатать в круг толщиной 5 мм, на тесто выложить начинку из орехов и завернуть в рулет. Сверху изделие смазать желтком и выпекать при 200° С 30–35 минут.

Рулет шоколадный

Для теста: 1 стакан муки, 0,75 стакана сахара, 0,5 ч. ложки порошка какао, 7 яиц.

Для крема: 300 г сливочного масла, 1,25 стакана молока, 1,5 ст. ложки меда, 0,5 ст. ложки

крахмала, 0,5 ч. ложки порошка какао, 30 г рома, 100 г шоколада.

Способ приготовления

Белки отделить от желтков. Желтки растереть с сахаром и взбить массу до увеличения ее объема в 2–3 раза.

В другой посуде на холоде (на льду) взбить белки до увеличения объема в 4–5 раз, в конце добавить сахар ($\frac{1}{4}$ нормы).

Взбитые с сахаром желтки смешать с половиной взбитых белков, затем добавить муку и слегка перемешать. После этого добавить остальную часть взбитых белков и смесь снова перемешать до образования однородного теста.

Приготовленное тесто намазать слоем 5 мм на противень, покрытый промасленной бумагой, и выпекать 15–20 минут при температуре 200–220° С. Важно не пересушить бисквит, иначе он будет плохо свертываться в рулет.

Для крема надо крахмал растворить в $\frac{1}{4}$ стакана молока. Остальное молоко вскипятить с медом и заварить с крахмалом. Смесь охладить, добавить масло, какао и ром, а после этого крем взбивать лопаточкой до пышности.

Готовый бисквит покрыть слоем крема и свернуть в рулет. Поверхность рулета глазировать распущенным шоколадом и кондитерским гребешком сделать волнистые линии на глазированной поверхности.

После 24-часового охлаждения в холодильнике рулет разрезать на порции.

Лимонный рулет

Для теста: 2 яйца, 1 банка сгущенного молока, 0,5 ч. ложки соды, 1 стакан муки.

Для начинки: 1 лимон, 0,5 стакана меда.

Способ приготовления

Яйца взбить, добавить сгущенное молоко, соду и муку. Тщательно размешать. Вылить тесто на смазанный маслом противень.

Выпекать 20 минут. Натереть на мелкой терке цедру 1 лимона, добавить мед и размешать. Горячий пласт смазать лимонной смесью, завернуть рулетом и разрезать.

Рулет с изюмом

2 стакана муки, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки масла или маргарина, 2 яйца, 10 г дрожжей, 0,25 ч. ложки соли, 2 ст. ложки молока или воды, 1 яйцо для смазки, 1 ст. ложка сахарной пудры для обсыпки.

Для начинки: 2 стакана изюма, 100 г масла, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Приготовить сдобное дрожжевое тесто по любому рецепту. Тесто раскатать в пласт толщиной 4–5 мм и шириной 40 см. Поверхность пласта смазать яйцом, равномерно насыпать на нее изюм, который затем полить жидким медом. Свернуть пласт в рулет, положить его швом вниз

на смазанный маслом противень и немного прижать. Дать тесту расстояться в течение 30–40 минут. Смазать поверхность рулета маслом, сделать проколы во многих местах деревянной палочкой и выпекать 25–30 минут при температуре 200–220° С. После выпечки слегка смазать поверхность изделия маслом и посыпать сахарной пудрой.

Для лучшего вкуса рулета можно добавить к изюму стакан жареных орехов или нарезанные кубиками цукаты из апельсиновых корок.

Рулет с орехами

2 стакана муки, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 10 г дрожжей, 1/4 ч. ложки соли, 2 ст. ложки молока или воды, 2 ст. ложки растопленного масла (для смазывания поверхности теста), 1 яйцо; 2 ст. ложки миндаля или орехов для обсыпки.

Для начинки: 0,5 стакана миндаля, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки меда, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки.

Способ приготовления

Приготовить сдобное тесто. Тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, шириной 50 см. Поверхность пласта смазать маслом, равномерно покрыть пласт миндальной (ореховой) начинкой, которую следует приготовить следующим образом: ядра миндаля обжарить до желтого цвета, затем растереть миндаль, добавить сахар,

мед и яйцо, соединить с поджаренной в масле мукой и все перемешать. Затем свернуть тесто с начинкой в рулет. Поместить его на смазанный маслом противень швом вниз. После 30–40-минутной расстойки смазать поверхность яйцом и обсыпать сырыми рублеными орехами.

Выпекать 25–30 минут при температуре 200–220° С.

Рулет с маком

Для теста: 2 стакана муки, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 2 яйца, 10 г дрожжей, 0,25 ч. ложки соли, 2 ст. ложки молока или воды; 3 ст. ложки растопленного масла, 1 яйцо.

Для начинки: 6 ст. ложек мака, 3 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Приготовить сдобное тесто. Раскатать его в пласт шириной 40 см и толщиной 5 мм. Смазать пласт растопленным, но не горячим сливочным маслом и положить на него слой начинки из мака.

Для приготовления начинки необходимо промыть мак в теплой воде до исчезновения песка, дать стечь воде через чистое сито или марлю, положить мак в кастрюлю, добавить мед и, помешивая, варить 5–8 минут; затем охладить.

Свернуть пласт в рулет и уложить его швом вниз на противень, смазанный маслом. Через 30–40 минут смазать поверхность яйцом и обсы-

пять сырыми рублеными орехами, выпекать 25–30 минут при температуре 200–220° С.

Эклеры с творожно-медовой начинкой

Для теста: 1 стакан воды, 100 г маргарина, соль, 1 стакан просеянной муки, 4 яйца.

Для начинки: 200 г творога, 2 ст. ложки меда, ванилин.

Способ приготовления

Воду вскипятить с маргарином и солью. Быстро добавить муку, убавить огонь и, помешивая, подсушить тесто 1–2 минуты. Слегка остудить в миске и, вбивая по одному, добавить 4 яйца. Вымесить гладкое тесто.

Выкладывать на противень маленькие шарики (меньше грецкого ореха) и выпекать в горячей духовке 15–20 минут, затем следует подсушить эклеры на слабом огне еще 15–20 минут.

Творог тщательно растереть с медом и добавить ванилин. Готовые эклеры наполнить начинкой, надрезав их сбоку и выложить на блюдо, обсыпав сахарной пудрой.

Печенье «К чаю»

100 г сливочного масла или маргарина, 100 г сахара, 2 ст. ложки меда, 2 яйца, соль, ванилин, 0,5 стакана сметаны, 300 г муки, 300 г картофельного крахмала, 1 ч. ложка пекарского порошка.

Способ приготовления

Масло и яйца взбить с сахаром, добавить мед, ванилин, сметану, муку, смешанную с пекарским порошком, и крахмал, посолить и замесить тесто.

Поставить его на 40 минут в холодильник. Затем раскатать в тонкий пласт, вырезать кружки стаканом, наколоть печенье вилкой, выложить его на противень, смазанный жиром, и выпекать в духовке со средним жаром до золотистого цвета.

Печенье «Медок»

2 стакана муки, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 яйцо, 1 ч. ложка меда, по $\frac{1}{4}$ ч. ложки сахара и корицы.

Способ приготовления

Сахар растереть с яйцом, добавить размягченное масло, сметану и мед. Муку смешать с содой и солью и постепенно добавить в остальную массу. Сформовать мелкие печенья и посыпать их сверху сахаром и корицей. Выпекать 12–15 минут.

Печенье «Ежики»

Для теста: 2 стакана муки, 5 вареных яичных желтков, 200 г мягкого сливочного масла или маргарина, 5 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка соды, погашенной уксусом.

Для украшения: 600 г молотых вафель (без начинки) или кокосовая стружка, мед.

Способ приготовления

Замесить тесто из муки, желтков, сливочного масла или маргарина, сметаны и гашеной соды, разделить на 30 шариков и выпекать на противне на среднем огне в течение 15 минут.

Каждый шарик обмакнуть в предварительно разогретый на водяной бане мед, а затем обвалять в кокосовой стружке или молотых вафлях.

Печенье «Дамские пальчики»

Для теста: 300 г маргарина, 150 г сахара, 300 г творога, 3 яйца, соль, сода, 3 стакана муки.

Для начинки: 2 ст. ложки меда, 1 стакан грецких орехов.

Способ приготовления

Маргарин растопить, смешать с сахаром, добавить хорошо размятый творог, яйца, соль, муку. Замесить тесто. Разделить его на 3 части. Скатать в шары, которые раскатать в сочни. Каждый сочень разрезать на 8 секторов. На широкую часть каждого сектора положить начинку (измельченные и обжаренные грецкие орехи, смешанные с медом). Завернуть печенье к центру так, чтобы узкая часть оказалась сверху.

Выложить на смазанные растительным маслом противень и выпекать в духовке. Готовое печенье посыпать сахарной пудрой.

Коржики из кукурузных хлопьев

2 стакана кукурузных хлопьев, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки меда, 0,5 стакана сметаны, 2 яйца, 0,5 стакана изюма, корица и соль по вкусу.

Способ приготовления

Сахар, мед, яйца и сметану смешать, добавить промытый изюм, кукурузные хлопья и соду и в течение 1 минуты замесить тесто.

Из полученного теста сформовать на смазанном маслом противне круглые плоские коржики, которые выпекать в течение 20–25 минут при температуре 200–210° С.

Ореховое печенье с медом

150 г муки, 250 г меда, 1 стакан сахарной пудры, 1 стакан орехов.

Способ приготовления

Слегка поджаренные ядра орехов измельчить, посыпать сахарной пудрой. Затем перемешать все с мукой и медом до получения однородной массы. Готовое тесто выкладывать порциями на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке в течение 12–15 минут при температуре 170–200° С.

Коржики с изюмом

2 стакана муки, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки меда, 50 г масла, 2 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана изюма,

$\frac{2}{3}$ стакана простокваши, 0,25 ч. ложки соды,
3 ст. ложки ликера.

Способ приготовления

Муку перемешать с содой и просеять. Масло размять до однородной массы, изюм промыть теплой водой и откинуть на дуршлаг. Положить изюм в глубокую тарелку и, периодически помешивая, обрызгать ликером. Сахар и мед растворить в простокваше, затем из всех продуктов быстро замесить тесто, разделить, выложить на смазанный маслом противень и выпекать в течение 10–12 минут при температуре 200–220° С.

Медовое печенье

250 г муки, 150 г меда, 1 ст. ложка сливочного масла, по 1 ч. ложке соды, гвоздики и корицы, 2 яйца.

Способ приготовления

Разогреть на огне мед, всыпать в него муку, быстро и хорошо перемешать до образования густого теста. Когда заварное тесто остынет, положить в него сливочное масло, соду, предварительно смешанную с 1 ст. ложкой муки, гвоздику, корицу, яйца. Вымешивать тесто 15–20 минут. Затем раскатать его слоем 0,5 см, нарезать формочками или ножом, сверху смазать яичным белком, уложить на разогретый, смазанный маслом противень и выпекать в умеренно горячей духовке.

Медовые пряники

250 г муки, 150 г меда, 1 яичный желток, 30 г сливочного масла, $\frac{1}{4}$ лимона, сода, 50 мл воды.

Способ приготовления

Разогреть мед на слабом огне, всыпать в него $\frac{3}{4}$ нормы муки и хорошо перемешать до образования густого теста. Когда заварное тесто остынет, положить в него сливочное масло, соду, предварительно смешанную с 1 ст. ложкой муки, цедру лимона и хорошо вымесить. Готовое тесто раскатать слоем в 1 см, посыпать мукой, нарезать формочками или ножом и уложить на разогретый, смазанный маслом противень, предварительно смазав каждый пряник яичным желтком.

Пряники на дрожжах глазированные

Для опары: 1 стакан муки, 100 г дрожжей прессованных, $\frac{3}{4}$ стакана воды.

Для теста: 2 стакана муки, 0,5 стакана меда, 100 г маргарина, 1 ч. ложка пряностей.

Для глазури: 0,5 стакана сахара, $\frac{1}{4}$ стакана воды, ароматические вещества.

Способ приготовления

Развести дрожжи в теплой воде и замесить на них жидкое тесто (опару). Поставить кастрюлю с опарой в теплое место. Через 2 часа добавить в опару все остальные продукты и замесить крутое тесто. Из теста сформовать шарики

или раскатать его в пласт и вырезать различные фигурки. Положить пряники на слегка смазанный жиром противень и поставить на 20–30 минут в теплое место. Затем выпекать изделия в течение 8–10 минут при температуре 210–220° С.

Пряники тульские и вяземские

Для теста: 1,5 стакана муки, 0,5 стакана меда, 25 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды, $\frac{1}{8}$ ч. ложки измельченных пряностей, 1 яйцо для смазки.

Для начинки: 0,5 стакана варенья густого, или повидла, или джема.

Для глазури: 4 ст. ложки сахара, $\frac{1}{4}$ стакана воды, ароматические вещества.

Способ приготовления

В миску или кастрюлю положить мед, добавить предварительно размятое масло, яйцо, пряности и все перемешать в течение 1–2 минут. Затем добавить просеянную и перемешанную с содой муку и замесить не очень крутое тесто. Если мед засахарился, его следует разогреть до растворения кристаллов. Не следует кипятить мед, так как от этого он теряет аромат. После нагрева мед охладить до комнатной температуры и только тогда можно замесить тесто.

Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 5–6 мм, разрезать пласт на прямоугольники или сделать круглые лепешки, положить посредине густое варенье и размазать его почти до краев ле-

пешки, края смазать яйцом и накрыть другой лепешкой, тщательно соединив края. Выпекать пряники 10–12 минут при температуре 240–250° С.

Испеченные пряники можно заглазировать сахарным сиропом: сахар перемешать с водой, довести до кипения, снять пену и уваривать. Затем охладить его до 80° С, добавить сок и цедру половинки лимона или апельсина. Можно добавить 2–3 г ванильного сахара или 0,5 ст. ложки коньяка или ликера. Глазурь можно наносить на пряники кисточкой.

Пряники Хонигкухен

2 стакана муки, $\frac{3}{4}$ стакана меда, 100 г сливочного масла, 2 яйца, 0,5 стакана миндаля для украшения, по 0,1 ч. ложки корицы, гвоздики, имбиря, перца и кардамона, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соды.

Способ приготовления

Все пряности просушить, мелко растереть и просеять. Муку перемешать с содой и просеять. Масло размять. Мед, если закристаллизовался, немного прогреть до растворения кристалликов и охладить. Мед, масло, яйца и пряности хорошо перемешать, добавить муку и в течение 1–2 минут замесить тесто, которое охладить и раскатать в пласт.

Вырезать выемками разные фигурки, положить на смазанный маслом противень, смазать их желтком, украсить миндалем и в течение 10–15 минут выпекать при температуре 210–220° С.

Пряники шоколадные

3 стакана муки, 1,5 стакана меда, 3 ч. ложки какао-порошка, 1 ч. ложка соды, 100 г масла, 4 яйца, 1 ч. ложка пряностей.

Способ приготовления

Мед, масло, пряности и какао-порошок растереть деревянной лопаткой и постепенно ввести яичные желтки. Белки взбить и осторожно вмешать в массу, добавить муку, предварительно смешав ее с содой, и снова осторожно перемешать до получения однородного теста.

Готовое тесто выложить на посыпанный мукой стол, сверху также присыпать мукой и раскатать в пласт толщиной 5–8 мм. Готовый пласт следует разделить на пряники с помощью ножа или фигурных выемок. Перед выпечкой с пряников снести лишнюю муку и смазать яйцом, выложить на противень, смоченный водой и выпекать при 220–240° С в течение 15 минут.

Готовые изделия протереть мягкой салфеткой или щеткой. Это придаст блеск изделиям.

Пряничная мелочь

2 стакана муки, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 50 г маргарина, $\frac{1}{3}$ стакана воды, 2 ст. ложки меда, 0,5 ч. ложки соды, 0,5 ч. ложки корицы.

Способ приготовления

Муку перемешать с содой и корицей, просеять через сито. Сахар, воду и мед нагреть до пол-

ного растворения и охладить до комнатной температуры; затем добавить маргарин и замесить тесто. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 6–8 мм и выемками сделать разные маленькие фигурки. Положить их на сухой противень и выпекать 8–10 минут при температуре 210–220° С.

Пряник медово-ореховый

1,5 стакана муки, 1,5 стакана меда, 1 стакан ядер грецких орехов, 0,5 стакана сахара, 3 яйца, 0,5 ч. ложки соды, по $\frac{1}{4}$ ч. ложке гвоздики и корицы, 1 ст. ложка растительного масла.

Способ приготовления

Мед растопить в миске на слабом огне, добавить сахар, муку и хорошо перемешать. Когда смесь немного остынет, добавить яйца, растереть массу, всыпать соду, специи, добавить грецкие орехи, растительное масло. Выложить тесто на смазанный растительным маслом противень и выпекать в духовке.

Медовик

200 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 3 стакана муки, 2 яйца, 1 г имбиря, $\frac{1}{4}$ ч. ложки корицы, 3 ч. ложки лимонной цедры.

Способ приготовления

Мед нагреть, добавить в него растопленное сливочное масло, хорошо перемешать, всыпать

сахар, положить имбирь и снова все тщательно перемешать. После этого добавить яйца, гвоздику, корицу и постепенно всыпать муку. Затем тесто хорошо вымесить, раскатать толщиной в 1 см. Нарезать фигурками и выложить их на разогретый, смазанный маслом противень.

Баба из ржаных сухарей

0,5 стакана измельченных, просеянных ржаных сухарей, 2 г корицы, 10 яиц, $\frac{3}{4}$ стакана меда.

Способ приготовления

Ржаные сухари, корицу размешать с желтками, растертыми добела с медом. Взбить в крепкую пену белки. Осторожно перемешать всю массу, наполнить на $\frac{3}{4}$ (не более) форму или кастрюлю, смазанную маслом и посыпанную мелкими ржаными сухарями, поставить в умеренно нагретую духовку на 1,5 часа.

Булочки творожные

250 г жирного творога, 1,5 стакана муки, 1 ст. ложка топленого масла, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки меда, 1 яйцо, 1 желток.

Способ приготовления

Смешать творог, муку, сахар, мед, яйцо. Дать тесту постоять. Тесто сформовать в виде цилиндра, разрезать его на кружки и сделать из них булочки. Положить булочки на хорошо смазан-

ный маслом противень, смазать их яичным желтком и выпекать до золотисто-желтого цвета.

Медовик «Дед Мороз»

Для теста: 2 стакана муки, 1 стакан меда, 1 стакан сахара, 1 стакан молока, 0,5 стакана изюма, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, сода на кончике ножа.

Для глазури: 3 яичных белка, 0,5 стакана сахарной пудры.

Способ приготовления

Муку просеять и смешать с содой. Яйца взбить, растереть с сахарным песком, медом и снова взбить. Продолжая помешивание, постепенно добавить муку, изюм, а затем тонкой струйкой влить молоко.

Тесто надо хорошо помесить, выложить в форму, смазанную маслом, и выпекать в духовом шкафу на медленном огне.

Полуготовый пирог покрыть белковой глазурью (свежие яичные белки смешать вначале с сахарной пудрой, затем взбить до образования густой пены) и продолжать выпекать до готовности.

Фруктово-медовые хлебцы

По 50 г изюма, кураги, фундука, 3 ст. ложки рома, 125 г размягченного сливочного масла, $\frac{1}{3}$ стакана меда, 2 яйца, 250 г муки, разрыхлитель,

$\frac{1}{4}$ ч. ложки молотой корицы, соль, 0,5 стакана сахарной пудры, 1 ст. ложка лимонного сока.

Способ приготовления

Вымыть изюм и курагу в горячей воде, обсушить на полотенце. Курагу мелко порезать. Фундук измельчить. Фрукты и орехи смешать с ромом, накрыть крышкой и настаивать 10–15 минут. Масло с медом взбить миксером, постепенно добавляя яйца, муку, разрыхлитель, корицу, соль. Все смешать, затем 10 минут взбивать венчиком или 4 минуты миксером. Добавить фрукты и орехи в приготовленную массу.

Разогреть духовку до 200° С. Противень выстелить промасленной бумагой. Из теста надо сформовать примерно 40 хлебцев. Выложить их на противень и выпекать 15 минут до золотистого оттенка. Просеянную сахарную пудру соединить с лимонным соком и водой до получения густой глазури. Покрыть ею хлебцы.

Булочки ореховые

200 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда, 2 стакана муки, 0,5 стакана грецких орехов.

Способ приготовления

Сливочное масло разрезать на маленькие кусочки, растереть деревянной ложкой, постепенно прибавляя сахар, мед, муку и толченые грецкие орехи. Из полученного теста сформо-

вать булочки, уложить их на противень, смазанный сливочным маслом, и выпекать в духовке до готовности.

Лепешка из творога с рисом

200 г творога, 200 г вареного риса, 2 ст. ложки измельченных орехов, 2 ст. ложки молотых сухарей, 4 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка меда, $\frac{1}{3}$ ст. ложки лимонного сока, 1 яйцо.

Способ приготовления

Смешать творог, вареный рис, измельченные орехи, молотые сухари, сливки, мед, лимонный сок и яйцо. Полученную массу выложить на сковороду и выпекать в разогретой духовке. Подать к столу со сметаной или сливками, смешанными с медом.

Блинчики с яблочным припеком

2 стакана муки, 3 стакана молока, 50 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соли (без верха), 5–6 яблок, сахарная пудра, мед по вкусу.

Способ приготовления

Желтки взбить, посолить, добавить молоко, сахар, растопленное масло и, размешивая, постепенно всыпать муку. В тесто добавить взбитые белки и снова хорошо вымесить.

Очищенные яблоки нарезать тонкими дольками. На разогретую с маслом сковороду выложить несколько яблочных долек, залить тонким

слоем теста и обжарить с двух сторон. Готовый блинчик свернуть трубочкой и обсыпать сахарной пудрой, подавать к столу с медом.

Напитки

Молоко с малиновым соком и медом

1 стакан молока, $\frac{1}{3}$ стакана малинового сока, 1 ч. ложка меда.

Способ приготовления

В молоке растворить мед, добавить малиновый сок и все перемешать. Напиток подавать к столу охлажденным.

Молоко с черничным соком и медом

1 стакан молока, $\frac{1}{3}$ стакана черничного сока, 1 ч. ложка меда.

Способ приготовления

В молоке растворить мед, добавить черничный сок, перемешать и подать к столу.

Молоко с медом, морковью и отваром из листьев клубники

6–8 молодых листьев клубники, 1 морковь, 2 стакана молока, 3 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Листья клубники промыть и нарубить, положить в эмалированную посуду, залить водой, довести до кипения. Настаивать 15–20 минут.

Отвар процедить, добавить натертую на мелкой терке морковь, молоко, мед и все перемешать.

Молоко с медом и отваром из листьев малины

6–8 молодых листьев малины, 2 стакана воды, 2 стакана молока, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Листья малины промыть и нарубить, положить в эмалированную посуду, залить водой, довести до кипения. Настаивать 15–20 минут, процедить, добавить молоко и мед, все перемешать.

Ежевичный напиток с молоком и медом

1 стакан сока ежевики, 3 стакана холодного молока, 12 ч. ложек меда.

Способ приготовления

Все ингредиенты хорошо перемешать и добавить несколько кубиков пищевого льда. Подавать в высоких бокалах с соломинками.

Ягодный напиток с молоком и медом

100 г ягод (малина, клубника, земляника), 1 ст. ложка меда, 250 мл кипяченого молока.

Способ приготовления

Ягоды перебрать, промыть, протереть через сито. В полученное пюре добавить молоко с разведенным в нем медом, перемешать, поставить в холодильник для охлаждения, затем подать к столу.

Апельсиновый напиток с медом

1,5 стакана молока, 0,5 л апельсинового сока, 3 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Смешать молоко с апельсиновым соком, добавить мед, взбить миксером до получения однородной массы. Смесь разлить по стаканам и подать к столу.

Вишневый напиток с медом

0,5 стакана вишневого сока, 1,5 стакана молока, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Смешать молоко, соки и мед. Напиток разлить по стаканам и подать к столу.

Напиток сливочный с ликером

0,5 стакана сливок, 3 ст. ложки шоколадного ликера, мед по вкусу.

Способ приготовления

В холодные пастеризованные сливки добавить шоколадный ликер, мед, размешать, разлить по стаканам и подать к столу.

Напиток из сливок с клубникой или малиной

2 стакана клубники, малины или земляники,
1 стакан сливок, мед по вкусу.

Способ приготовления

Клубнику, малину или землянику промыть, протереть через чистое сито, смешать со сливками и добавить мед. Напиток охладить, разлить по стаканам и подать к столу.

Напиток сливочный с апельсиновым соком

2 желтка, 1 стакан апельсинового сока, 2 стакана сливок, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления

Яичные желтки растереть с сахаром, добавить мед, апельсиновый сок, размешать, добавить холодные пастеризованные сливки и разлить по быокалам.

Брусничный напиток с медом

150 г брусники, 150 г меда, 1 л воды.

Способ приготовления

Ягоды промыть, размять деревянным пестиком и отжать сок. Выжимки залить кипящей водой и варить при слабом кипении 5 минут. Затем отвар процедить, охладить до комнатной температуры, добавить мед, размешать до растворения и соединить с отжатым ранее соком.

Напиток из меда с шиповником

2 ст. ложки сухих плодов шиповника, 0,5 л воды, 2 ст. ложки меда.

Способ приготовления

Плоды шиповника измельчить, залить кипятком, прокипятить 10 минут и дать настояться. Отвар процедить, охладить, добавить мед и размешать до полного растворения.

Начинки для пирогов

Начинка из моркови

500 мл воды, 50 г масла, 30 г меда, 2–3 моркови, 1 яйцо, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную морковь нарезать крупными кубиками, положить в кастрюлю, налить воды так, чтобы она покрывала морковь, посолить по вкусу.

су, накрыть крышкой и варить 20–30 минут до размягчения. Затем слить воду, измельчить вареную морковь, смешать с маслом, мелко нарубленным крутым яйцом, медом и солью по вкусу.

Начинка из творога

200 г творога, 1 яйцо, 30 г сахара, 20 г меда, 20 г пшеничной муки, 3 г ванильного сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Протереть творог сквозь сито или пропустить через мясорубку, добавить сахар, мед, сырое яйцо и пшеничную муку, немного обжаренную на сковороде без жира, соль и ванильный сахар. Все перемешать до получения однородной массы.

Для улучшения вкуса в начинку можно добавить лимонную или апельсиновую цедру, изюм или грецкие орехи, измельченные цукаты. В этом случае норму творога надо уменьшить до 150 г.

Начинка из кураги

1 стакан воды, 100 г кураги, 50 г сахара, 30 г меда.

Способ приготовления 1.

Перебрать и промыть курагу. Налить теплой воды так, чтобы она покрыла курагу. Накрыть крышкой и оставить на 1–2 часа для набу-

хания. Затем довести до кипения, слить воду, охладить курагу, положить ее на раскатанный пласт теста, посыпать сахаром и полить растопленным медом.

Оставшуюся от кураги жидкость использовать для приготовления сладких блюд.

Способ приготовления 2.

Курагу перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 3 часа, затем варить в той же воде с добавлением сахара и меда до тех пор, пока курага не превратится в пюреобразную массу.

Начинка из мака с медом

80 г меда, 6 ст. ложек мака.

Способ приготовления

Промыть мак в теплой воде, откинуть на марлю, чтобы стекла жидкость, положить мак в кастрюлю, добавить мед и, помешивая, варить 5–8 минут. Затем массу охладить и использовать для приготовления пирогов.

Заготовки впрок

Клюквенно-яблочное медовое варенье

1 кг клюквы, 100 мл воды, 3 кг меда, 1 кг яблок, 200 г очищенных грецких орехов.

Способ приготовления

Промытую клюкву поместить в кастрюлю, добавить кипяченую воду, поставить емкость на огонь и варить, пока ягоды не станут мягкими. Затем ягоды размять и протереть сквозь сито.

Вскипятить в эмалированном тазу мед, добавить клюкву, нарезанные дольками и очищенные от сердцевины яблоки, грецкие орехи и варить до готовности.

Медово-яблочное варенье-желе

1 кг яблок, 500 мл воды, 600 г меда.

Способ приготовления

Взять яблоки (желательно антоновку), разрезать на дольки и удалить сердцевину. Сложить в кастрюлю, залить 0,5 л кипяченой воды и варить 20 минут на слабом огне.

Яблоки откинуть на дуршлаг, снова сложить в кастрюлю, добавить 600 г меда и варить на слабом огне. Варенье-желе будет готово, когда при сливании горячего сиропа капли его будут удерживаться на ложке.

Фрукты, консервированные в меде

500 г любых фруктов, 500 г меда.

Способ приготовления

Отобрать спелые, неповрежденные фрукты (вишни, сливы, абрикосы и др.), очистить от

плодоножек, вымыть и просушить. Затем разложить их в чистые стеклянные банки, залить медом так, чтобы фрукты были им покрыты полностью, закрыть крышками и хранить в прохладном месте. Фрукты хорошо сохраняются в меде в течение нескольких месяцев.

Варенье из брусники на меду

1 кг брусники, 700 г меда, 100 мл воды, 5 г лимонной цедры, кусочек корицы, 3 бутона гвоздики.

Способ приготовления

Ягоды брусники перебрать, промыть, затем для удаления горечи опустить на 2–3 минуты в кипящую воду и выложить в тазик для варки. Добавить воду, мед и варить на слабом огне до готовности, в конце варки добавить приправы.

Варенье-ассорти на меду

1,5 кг меда, 0,5 кг яблок, 0,5 кг клюквы, 200 мл воды, 1,5 стакана ядер грецких орехов.

Способ приготовления

Яблоки промыть, нарезать дольками и очистить от сердцевин. Клюкву перебрать, промыть, добавить к ней воду и варить на слабом огне при закрытой крышке, пока ягоды не станут мягкими. После этого размять их и протереть через сито. Мед вскипятить в эмалированном та-

зу, добавить протертую клюкву, подготовленные яблоки, ядра грецких орехов и варить около 1 часа.

Киевское (сухое) варенье

1 л воды, 500 г меда, 500 г ягод земляники, малины, крыжовника, смородины, вишен, слив, персиков, абрикосов, груш или яблок.

Способ приготовления

Сварить сироп из водного раствора меда. В кипящий сироп опустить перебранные и вымытые ягоды или фрукты и проварить 5–7 минут. Ягоды вынуть шумовкой, откинуть на металлическое сито и дать стечь сиропу. Затем ягоды обвалять в сахарной пудре, разложить на противне и подсушить в хорошо прогретой, выключенной духовке, несколько раз перевертывая. Вынуть, когда духовка остынет. Подержать 1–3 часа на открытом воздухе, затем уложить в банки или коробки и поместить на хранение в сухое место.

Оставшийся сироп можно оставить на зиму или приготовить из него леденцы. Для этого сироп уварить до густоты и вылить на смазанное растительным маслом блюдо. Когда сироп начнет остывать, наметить ножом надрезы, по которым готовый, затвердевший леденец легко разломать на квадраты или ромбы.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. УДИВИТЕЛЬНЫЕ СОЗДАНИЯ	21
ГЛАВА 2. ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА	32
ГЛАВА 3. ЛЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПЧЕЛОВОДСТВА	135
ГЛАВА 4. ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА В КОСМЕТИКЕ	272
ГЛАВА 5. МЕД И КУЛИНАРИЯ	295

К Л Ю Ч И **К здоровью**

Есть простейший и удивительно доступный способ избавления от многих болезней. Исцеление и здоровье нам способна принести самая обыкновенная пчела.

В этой книге вы найдете эффективные рецепты лечения продуктами пчеловодства, такими как мед, пчелиный хлеб, личиночное и маточное молочко, пчелиный яд, прополис и другие. Целебная сила всех этих исконно русских продуктов хорошо известна не одному поколению народных целителей, подтверждена она и официальной медициной. Советы и рецепты, собранные здесь, помогут избавиться от простуды, заболеваний дыхательной и пищеварительной систем, остеохондроза, мужских и женских проблем и множества других, в том числе и трудно-излечимых болезней.

**ЗДОРОВЬЕ НА КРЫЛЬЯХ ПЧЕЛЫ —
САМЫЙ ПРОСТОЙ И ВЕРНЫЙ
ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ**



РИПОЛ
КЛАССИК