

Путь в страну здоровья

ВЫПУСК ВТОРОЙ

Первые семь выпусков серии «ПУТЬ В СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ»: «Мед и лечение» (2 выпуска), «Пчелы — косметике», «Мед и кулинария» (2 выпуска), «Сопутствующие продукты пчеловодства» (2 выпуска) собрали наиболее эффективные рецепты сохранения здоровья, бодрости, красоты и активного долголетия, выработанные на основе продуктов пчеловодства, народной, отечественной и зарубежной медицины, а также применения этих продуктов в кулинарии, косметике и в быту.

Наши выпуски: «Путь в страну здоровья», «Помоги себе», «Красота — в ваших руках», «И в шутку, и всерьез» и ряд других укажут Вам наиболее эффективные пути и способы сохранения здоровья и молодости, красоты и активного долголетия, раскроют загадки и возможности человека...

МЕД И ЛЕЧЕНИЕ

и 100 г какао, принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день (утром и вечером).

15. Листья алоэ промыть, измельчить и отжать сок,

150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г вина (кагор), настаивать в темноте при температуре 4—8°C в течение 4—5 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.

16. Листья алоэ в возрасте 3—5 лет выдержать в темноте при температуре 4—8°C в течение 12—14 дней. Затем листья промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3, настаивать 1—1,5 ч., полученный сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин. до еды.



ДЕЙСТВИЕ МЕДА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Мед как пищевое и лечебное средство применяют при истощении и ослаблении организма. Наиболее популярные рецепты, рекомендуемые при заболевании туберкулезом и потребности организма в усиленном питании (нумерация рецептов сквозная, начиная с первого выпуска — «Мед и лечение»):

13. Мед 100—150 г в день с молоком.

14. Разогреть (но не кипятить!) вместе: 10 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца или гусиного жира, 15 г сока алоэ (столетника)

41. При заболеваниях почек: на стакан отвара шиповника 1 ложка меда. Рекомендуется принимать систематически.

42. Как противовоспалительное средство при воспалении легких, артритах, ангине применяется для компрессов смесь: 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки.

43. Каша из семян тыквы с медом. Используется как глистогонное средство. Высушенные и очищенные от кожуры семена тыквы (300 г) небольшими порциями растереть в ступке, добавляя по каплям воду (не более 50 мл) и мед (15 г). Взрослому принимать натощак по 1 ч. ложке с перерывами на протяжении часа. Через 3 ч. следует принять слабительное (например, 20 г сульфата магния), а через полчаса поставить очистительную клизму. Детям 2—3 лет дают на прием 50 г семян, 3—4 лет — 70 г, 5—7 лет — 100 г, 10—12 лет — 150 г. Обычно медово-тыквенная каша дается несколько раз с перерывами в 2—3 дня.

44. Противовоспалительное действие меда при заболеваниях кишечника, спастических запорах. Тыквенная каша с медом, улучшающая моторную функцию кишечника, усиливающая мочеотделение и выделение солей из организма: очистив тыкву от кожи и семян, нарезав маленькими кусочками, припустить

ее со сливочным маслом, затем засыпать манную крупу или пшено, предварительно распаренное, добавить мед, соль и варить до готовности. На 500 г тыквы — 0,5 стакана воды, 60 г манной крупы, 2 ст. ложки меда и 50 г сливочного масла.

45. Настои и отвары трав с медом при лечении ожогов и обморожений носа. В небольшую емкость выдавить немного крема (детский, питательный, для рук), добавить 1 мл экстракта алоэ (например, содержащее 1 ампулы), 1 мл настоя зверобоя (из расчета 15 г зверобоя на стакан воды) и 0,5 ч. ложки меда. Добавить щепотку пшеничной муки и все хорошо перемешать. Смазывать поврежденную поверхность не менее 2 раз в день. Применять при I—II степенях ожога в качестве первой помощи и при обморожениях легкой степени.

46. При хронических тонзиллитах у маленьких детей смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3 ежедневно на протяжении 2 недель, а в последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется проводить натощак.

47. При ночном недержании мочи у детей хорошо принимать мед перед сном (1—2 ч. ложки). Более эффективным является употребление меда вместе с на-

стоем тысячелистника и полевого хвоста (по 1 ч. ложке каждой травы на стакан кипятка, настаивать 2 ч, процедить, принимать по 0,5 стакана).

48. При атеросклерозе сок лука смешивать с медом в пропорции 1:1, принимать 2—3 раза в день по 1 ст. ложке.

49. При воспалении мочевых и дыхательных путей принимать чай из цветов алтея с медом: 1 ч. ложка алтея на стакан кипятка. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день.

50. При бронхитах, астме как отхаркивающее и мочегонное средство: чай из цветков клевера лугового с медом. Пить теплым.

51. При упорном кашле применять питье: 500 г очищенного и размельченного лука репчатого, 50 г меда, 400 г сахара варят в 1 л воды на слабом огне 3 ч. Жидкость хранить в бутылке с плотно закрывающейся пробкой. Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день.

Знания о продуктах пчеловодства, механизмах их действия на организм здорового и больного человека постоянно обогащаются. Рекомендуем Вам следить за новинками литературы по данной теме.

В третьем выпуске «Путь в страну здоровья» читайте: «Пчелы — косметике»

Следите за выпусками фирмы «Восток»

ЛИТЕРАТУРА:

Кузьмина К.А. Лечение пчелиным медом и ядом. Из-во Саратовского университета, 1988. Френкель М.М. И пчелы лечат. М., Медицина, 1988.

Рыбальченко А.Н. Загадка пчелиного роая. Мн.: Ураджай, 1983.

Продукты пчеловодства — лица, здоровью, красоте. Бухарест, из-во Алпмондья, 1982.

Весь комплект из 7 выпусков о меде и продуктах пчеловодства Вы можете приобрести в фирме «Восток»: товары — народу. Для этого отправьте перевод на сумму 4 рубля 00 коп. по адресу: 678922 ЯАССР, г. Нерюнгри, Отделение Промстройбанка, р/с 461167, ГКПФ «Восток»: товары — народу.

Квитанцию об оплате, записку со своим подробным адресом Вы вкладываете в конверт и отправляете нам: 678922, ЯАССР, г. Нерюнгри, 4, а/я 65. Фирма «Восток».

РПО Госкомзадат ЯАССР по заказу ГКПФ «Восток»: товары — народу МЛ 04319. Зак. 352, тир. 200 000, 1990 г. Цена 50 коп. Отпечатано на Новосибирской картографической фабрике ГУГК СССР

17. Смешать вместе 100 г меда, 100 г гусяного (свиного) сала, 100 г какао и 15 г сока алоэ, принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока. Сало можно заменить сливочным маслом, исключить какао. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день (утром и вечером). Смесь эффективна и при желудочно-кишечных заболеваниях.

ДЕЙСТВИЕ МЕДА НА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

Глюкоза — необходимый энергетический материал, в первую очередь, для мышечной ткани, в том числе для мышцы сердца. Поэтому мед рекомендуется при ослаблении сердечной мышцы как диетическое, питательное средство.

18. При заболеваниях сердца мед можно употреблять небольшими порциями: 1 ч. или 1 ст. ложка 2—3 раза в день с молоком, творогом, фруктами или другими пищевыми продуктами.



19. Для лечения гипертонической болезни народная медицина рекомендует мед с соком овощей. Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте. стакан сока моркови, стакан сока хрена или редьки (натертый хрен предварительно настаивают на воде в течение 36 ч.) и сок одного лимона тщательно перемешать со стаканом меда. Принимать по 1 ст. ложке 2—3 раза в день за час до еды или через 2—3 ч. после еды. Курс лечения 2 месяца.

20. При ослабленной сердечной мышце мед сочетают с продуктами, богатыми витаминами, особенно витамином С. 1 ст. ложку сухих плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин. После охлаждения процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1/4—1/2 стакана 2—3 раза в день. Напиток хранить в хорошо закрывающейся посуде.

21. При сосудистых заболеваниях ног (энтерит, варикозное расширение вен), ишемической болезни сердца полезен мед с чесноком: 250 г очищенного, натертого или размятого в ступе чеснока, залить 350 г жидкого

меда, тщательно перемешать и настаивать в течение недели. Принимать по 1 ст. ложке за 40 мин. до еды 3 раза в день в течение 1—2 месяцев.

ПРИМЕНЕНИЕ МЕДА ПРИ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

При простудных заболеваниях хорошо применять липовый, донниковый мед, которые дают наилучший положительный результат. Мед эффективен с малиной и другими лекарственными растениями, обладающими потогонным или отхаркивающим действием. При этом наблюдается взаимоусиливающий лечебный эффект меда и лекарственного растения.

При кашле во время заболевания коклюшем, острым и хроническом бронхите в качестве отхаркивающего и смягчающего средства рекомендуется принимать медом, сделанный по рецепту 12 (см. выпуск 1 «Мед и лечение»).

22. На стакан чая или горячего молока 1 ст. ложка меда. Принимать на ночь.

23. Сок одного или половины лимона на 100 г меда. Употреблять перед сном по 1 ст. ложке с горячим чаем или молоком.

24. Сок хрена и меда в соотношении 1:1. Принимать два раза в день по 1 ст. ложке утром и вечером.

25. На стакан горячего молока 1 ст. ложка меда, 30 г смальца. Принимать 2—3 раза в день.

26. Редька с медом от кашля. В верхней широкой части тщательно вымытой редьки сделать углубление для 2 ст. ложек меда. Редьку поместить в сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и настаивать в течение 3—4 ч. Взрос-

лым и детям при кашле давать по 1 ч. ложке 3—4 раза в день до еды. Не забывать принимать перед сном.

27. Сварить в воде 1 лимон на медленном огне в течение 10 мин., разрезать его и отжать сок в стакан. К соку лимона добавить 2 ст. ложки глицерина, размешать и до краев заполнить стакан медом. Принимать при редком кашле — 1 ч. ложку в день; если кашель по ночам — 1 ч. ложку перед сном, вторую во время пробуждения от кашля ночью; при очень сильном кашле по 1 ч. ложке утром натощак, перед обедом и после обеда, перед и после ужина и на ночь. Это средство очень эффективно.

28. Смесь из 1 ч. ложки меда, 2 ст. ложек семян аниса и щепотки соли залить стаканом воды, довести до кипения и процедить. Принимать при кашле по 2 ст. ложке каждые 2 ч.

29. Маленьким детям при коклюше можно рекомендовать средство: 1 часть меда смешать с 1 частью теплого оливкового масла. Давать ребенку по 1 ч. ложке несколько раз в течение дня.

30. При воспалительных заболеваниях глотки, гортани и трахеи принимают смесь меда с соком алоэ. Срезанные нижние листья алоэ про-



мыть водой, нарезать на мелкие кусочки и отжать с них сок. Мед разбавить соком алоэ из расчета 1:5, принимать по 1 ч. ложке до еды, 3 раза в день в течение 1—2 месяцев.

31. При насморке применяют 30% раствор меда в соке сырой красной свеклы. Закапывать по 5—6 капель сока в каждую ноздрю 4—5 раз в день.

32. Заварить 1 ст. ложку высушенных листьев растения мать-и-мачеха в стакане кипятка. Отвар остудить, процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать как отхаркивающее по 1 ст. ложке 2—3 раза в день.

33. Заварить 1 ст. ложку высушенных плодов бузины черной в стакане кипятка. Настаивать 20 мин., процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Принимать как потогонное по 1/4 стакана.

34. Заварить 1 ст. ложку цветов липы мелколистной в стакане кипятка. Через 20 мин. процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать как потогонное по 1/4—1/2 стакана.

35. Заварить 2 ст. ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины в стакане кипятка. Через 10—15 мин. добавить 1 ст. ложку меда и в теплом виде принимать как потогонное перед сном.

36. Заварить 1 ст. ложку высушенных цветов ромашки обыкновенной в стакане кипятка, остудить, процедить, добавить 1 ч. ложку меда. Применять для полоскания рта и гортани.

37. При гриппе эффективна медово-чесочная кашка: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать 1:1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.

38. При бессоннице, повышенной раздражительности и возбудимости: 1 ст. ложку



меда растворить в стакане воды комнатной температуры, употребляют перед сном. Помните, нет более безвредного снотворного, чем мед.

39. Медовые ингаляции (30% раствор меда на воде) при заболеваниях верхних дыхательных путей (рините, ларингите, синусите, трахеите, бронхитальной астме) проводятся с помощью специальных аппаратов-ингаляторов. В домашних условиях используется чайник с небольшим количеством воды. После закипания воды добавить 1 ст. ложку меда и на носик чайника надеть резиновую трубку и через нее осторожно вдыхать пары воды вместе с медом. По мере остывания воды в чайнике ее периодически подогревать. Длительность ингаляции 15—20 мин.

40. При заболеваниях печени, желчного пузыря, селезенки: смешать стакан меда и стакан сока черной редьки, принимать 3 раза в день по 0,5 стакана. Смесь при систематическом употреблении предупреждает образование камней в желчном пузыре, повышает гемоглобин в печени, улучшает процессы тканевого обмена, благоприятно влияет на процессы пищеварения в кишечнике.